

Dipl.-Psych., Dipl.-Math.  
Psychoanalytiker  
(DPG, DGPT)  
Psych. Psychotherapeut  
mit eigener Praxis  
in München.



DAS ROTE SOFA

# Moderne Psychologie

Von Wolfhard König

## Auf der dunklen Seite des Lebens



Eine große Anzahl Menschen leiden unter trauriger Verstimmung und Antriebslosigkeit, verbunden mit fehlender Freude an Aktivitäten und Vergnügungen. Ihr Denken kreist um Themen wie geringer Selbstwert, Hoffnungslosigkeit oder auch Selbstmord, als «letzter Ausweg» aus dem endlosen schwarzen Tunnel. Dauert ein solcher Zustand länger als 2 Wochen ununterbrochen an, kann eine depressive Verstimmung vorliegen. Nahezu jeder fünfte Mensch in der Schweiz ist zumindest einmal im Verlauf seines Lebens davon betroffen – Frauen doppelt so häufig wie

### Nachtrag:

In Teil 1 des Artikels über Depression haben wir eine allgemeine Beschreibung der Psychodynamik der Depression gegeben. Die detaillierte Darstellung der sieben Aspekte, in die sich die Psychodynamik aufgliedern lässt und die, als oft tief unbewusste Motive, die Entwicklung der Depression steuern liefern wir hiermit nach. Die Umsetzung dieser sieben Aspekte in die Planetensprache erfolgte bereits in Teil 2 des Artikels über Depression.

### Psychodynamik:

Darunter versteht man das akute innere Kräftespiel (als Motivationskonflikte, also die Konflikte zwischen verschiedenen Motiven), das einem Symptom zugrunde liegt. Welche sind dies bei der Depression?

### 7 Aspekte der Psychodynamik:

**1) Die Phantasie vom Verlust**  
«Früher, als die Sonne noch wärmer schien,...» formuliert ein Patient. Der Verlust der Sonne spielt auch in den Mythologien vieler Völker eine zentrale Rolle – oder die Angst, die Sonne könnte (nach der

Männer. Nicht immer bleibt es bei einer einmaligen depressiven Phase, etwa jeder Zweite erlebt einen schubweisen Verlauf. Seltener sind sogenannte bipolare Störungen, bei denen sich Depression und Manie abwechseln.

mythologischen Nachtmeerfahrt) am Morgen im Osten nicht mehr aufgehen. Es ist ein Symbol für einen elementaren Verlust an Wärme, ja Lebensmöglichkeit. Zugrunde liegt dieser Phantasie das entwicklungspsychologisch oben geschilderte tatsächliche Entbehrungserleben. Zusätzlich hat der Patient meist die Phantasie, dass er selbst schuld ist an diesem Verlust.

### 2) Abhängigkeitsbeziehungen

Ein Weg, sich gegen die Wiederholung solcher Verluste zu sichern, ist die Herstellung von anklammernden und abhängigen Beziehungen – die damit gerade erst recht den Keim des Scheitern in sich tragen. Gleichzeitig besteht das Gefühl: «Ich bin nicht liebens-

seln. Dass die Depression eine sehr ernstzunehmende Erkrankung ist, zeigt allein die Zahl der Todesfälle. Laut einer Studie begehen mehr als 10% der schwer an Depressionen erkrankten Menschen

wert» – also ist es besser, mich in die selbst gewählte Einsamkeit zurückzuziehen. Da kann ich wenigstens nicht enttäuscht werden. Die soziale Isolierung ist also der Gegenpol zur Abhängigkeit. Anklammern oder scheinbar bedürfnislose Distanz gehören zusammen. Beide sind Abwehr.

### 3) Größenphantasien

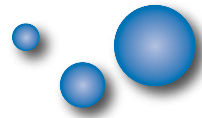
Wenn ich groß und mächtig bin, sind die Anderen auf mich angewiesen und nicht ich auf sie. Sie werden mich brauchen und nicht ich sie. Und wenn ich genial und großartig bin in meinen Leistungen, dann werden sie mich lieben, jedenfalls aber brauchen. Tatsächlich macht der Depressive jedoch zwei ganz andere Erfahrungen. Nämlich dass jeder entbehrlich ist und ersetzt werden kann. (Eine Redewendung sagt: «Die Friedhöfe in aller Welt sind voll mit Menschen, die unentbehrlich waren») und dass das Leben weiter geht. Außerdem macht er die Erfahrung, dass man mit Leistung zwar Anerkennung, vielleicht Respekt bekommt, aber nicht Liebe. Die spielt auf einer anderen Ebene. Man kann sie sich nicht «verdienen», man kann sie nur geschenkt bekommen. Daran kann man aber nicht glauben, wenn man sich wertlos fühlt. Gerade, wenn man aus Größenphantasien abstürzt, ist die Depression und der Suizid am nächsten.

### 4) Enttäuschungswut – Aggression – feindselige Affekte

Ständige Versagererlebnisse, Frustrationen, Zurückweisun-

Selbstmord. Meistens entwickeln sich die Auswirkungen der Krankheit langsam.

**Der Umgang mit einem depressiven Patienten, Freund oder Angehörigen ist nicht leicht:** Menschen in einer Depression



gen, Verluste, Kränkungen, das Gefühl unwert und ungeliebt zu sein, erzeugen eine ungeheurere Enttäuschungswut, ein maßloses enttäuscht Sein. Schließlich wird die Welt als Ganzes als feindselig erlebt. Allerdings sind diese Aggressionen abgewehrt, meist tauchen sie nachts beim Wachliegen und Grübeln auf und werden als «sich aufdrängend» erlebt, als «Ich-fremd» («Ichdyston»). Ich kann nicht nachvollziehen oder anerkennen, dass ich so eine Wut haben soll, sagt sich der Depressive. Aber in Wirklichkeit erlebt er innerlich ein Leben voller Verluste und Enttäuschungen.

**5) Archaisches, rigides Über-Ich**

Das Über-Ich, die Moral-Instanz, ist beim Depressiven oft extrem unduldsam ausgeprägt. «Nein, wir haben keine Aggressionen, wir sind nicht böse, wir sind eher lieb, sehr lieb, können nicht Nein sagen und sind duldsam» heißt der innere Refrain. Lieber lässt er sich ausnutzen, passt sich immer an, erduldet in seinen Abhängigkeitsbeziehungen fast alles – als «böse» zu sein. Oft ist es für die Umwelt fast unerträglich, was der liebe, angepasste, abhängige, sich anklammernde Depressive alles erduldet, alles mit sich machen lässt.

**6) Wendung gegen die eigene Person**

Wenn sich, wie unter (4) geschildert, eine **extreme Enttäuschungswut** aufgestaut hat und wie unter (5) beschrieben ein **rigides**

**Über-Ich** keinerlei Aggression im Bewusstsein zulässt, dann gibt es einen besonderen Ausweg: Ich richte die Aggression gegen die eigene Person. Daraus entsteht der autoaggressive Aspekt des Suizides. Der ganze Hass entlädt sich in der Selbsttötung. «Ich schone die soziale Umwelt», sie leidet nicht an meinen Aggressionen. Deshalb bringt das Standardlehrbuch der Neurosenlehre (Hoffmann-Hochapfel: Neurotische Störungen und Psychosomatische Medizin) die Depression unter der Kapitelüberschrift: «Neurotische Störungen mit ausgeprägter Autoaggression». Kuiper, ein holländischer Psychoanalytiker, spricht beim Selbstmord des Depressiven von einem «verhinder-ten Mord».

**7) Verletzbarkeit und die drei Urwünsche**

Der berühmte Depressionsforscher E. Bibring spricht von drei Urwünschen, die der Mensch erfüllt haben möchte.

- a) Der Wunsch, geliebt zu sein (die emotionale Annahme).
  - b) Der Wunsch, stark zu sein (die narzisstische Annahme)
  - c) Der Wunsch, gut zu sein (die moralische Annahme).
- In der Depression fühle ich mich jedoch ungeliebt, bin schwach und wenn ich noch «eine Wut im Bauch» habe, bin ich auch nicht gut. Dies senkt meine Selbstachtung und macht mich sensibler und verletzbarer für Kränkungen. Ein Teufelskreis. ■

können sehr anstrengend sein, da sich ihre momentane Welt nur um ihre Befindlichkeit dreht, sie grübeln, widersprechen sich, drehen sich mit ihren Gedanken im Kreis oder sie verstummen und teilen sich ihren nahestehen-

den Menschen nicht mit. Auch die Hilflosigkeit, die einem als Freund oder Angehöriger immer mehr bewusst wird, verunsichert enorm. Ihnen kann es helfen, einen klaren Kopf zu bewahren, dem

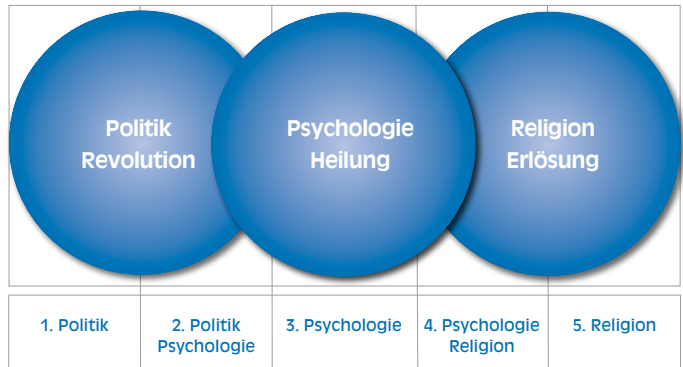
**WECHSELWIRKUNGEN**

**Politik, Psychologie, Religion**

Wir wollen die Skizze «Grafische Darstellung der Wechselwirkungen» aus dem Artikel im Astrolog 175, Seite 11, ausführlicher darstellen und kommentieren.

Von Wolfhard König

**Die Wechselwirkungen**



**1. Bereich Politik**

Hier fallen z.B. außenpolitische oder finanzpolitische Entscheidungen sowie auch solche über Regelungen im Straßenverkehr. Ethische oder humane Werte und Einstellungen mögen dabei hilfreich und nötig sein, aber es ist kein Feld für Psychotherapie oder psychologische Beratung.



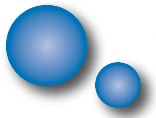
**2. Übergangsbereich Politik-Psychologie**

a) Hier geht es um Entscheidungen in Politik und Wirtschaft, bei denen das Bewusstsein der Menschen und der Grad ihrer Aufklärung eine wichtige Rolle spielen. Kaum ein Weltunternehmen kann es sich heute noch leisten, offen gegen ökologische Standards zu verstoßen. Die Verbrau-

cher fragen immer kritischer: «Werden Waren, die Konzerne verkaufen, z. B. in der dritten Welt hergestellt, durch Lohndumping, durch Kinderarbeit»? Wenn derartiges bekannt wird, hat es gravierende Folgen. Eine Schicht aufgeklärter und kritischer Käufer (ca. 20 %) reagiert und dies kann einen Großkonzern sehr treffen. Der «mündige Verbraucher» wird wohl die Macht der Zukunft sein. Dabei kommt es jedoch auf dessen Gemeinsinn an. Alfred Adler hat schon in den zwanziger Jahren darauf hingewiesen, dass die Entwicklung und Förderung des «Gemeinschaftsgefühls» (Adler, 1916) eine zentrale Aufgabe auch jeder Psychotherapie ist. Zum wirklichen Gemeinschaftsgefühl gehört, nach Adler, dass die ganze Menschheit eingeschlossen und keine Gruppe ausgeschlossen ist.

Betroffenen deutlich zu machen, dass die Symptome nicht aus einem Fehlverhalten resultieren und eine Behandlung gute Chancen für eine vollständigen Gesundung bieten. Nicht sinnvoll erscheint, lange

Gespräche über krankheitsbedingte Probleme, Denk- und Verhaltensweisen zu führen. Da dreht man sich nur im Kreis. Wichtiger als Ursachen zu suchen, ist die professionelle und gezielte Behandlung der Krankheit.



Für seine Zeit eine großartige Feststellung und Forderung! Mag man im Behaviorismus nur die Symptome beseitigen, tiefenpsychologische Behandlung zielt immer auch auf Bewusstseinsentwicklung, auf Gemeinschaftssinn, auf Verantwortlichkeit. Das hat zweifelsohne Folgen für die Politik.

b) In harten Diktaturen können Versuche von Aufklärung und Bewusstseinsentwicklung tödliche Folgen haben. Kann der «aufgeklärte Bürger» (z.B. in Europa) auch hier etwas bewirken? Schon lange stehen westliche Politiker unter Druck, nach den Menschenrechten zu fragen, wenn sie solche Staaten besuchen. Es ist sicher nicht die Aufgabe der psychologischen Berater, politische Ziele vorzugeben oder zur Revolution aufzufordern. Ein Mensch mit ganzheitlichem Gemeinschaftssinn und einem aufgeklärten Bewusstsein wird die entsprechende Sensibilität für das notwendige Engagement selbst entwickeln.



### 3. Bereich Psychologie (Beratung und Psychotherapie)

Hier kommen die Klienten/Patienten mit ihren (meist konkreten) Anliegen. Diese können von der Berufsberatung (besonders in der astrologischen Psychologie) bis zur Psychotherapie wegen Ulcus (Magengeschwüre) im Bereich Psychosomatik reichen. In der Regel gibt es einen klaren Arbeitsauftrag an den Berater/Therapeuten.

Ich denke an den Bäcker, der wegen einer Arbeitsstörung von seiner Frau zur Therapie geschickt wurde – er wollte nicht mehr Bäcker sein. So entdeckte er, dass in ihm der tiefe Wunsch schlummerte, sich als Lehrer oder Sonderschullehrer, jenen zu widmen, die kaum noch Hilfe und Zuspruch von der Gesellschaft empfangen. Er wurde ein begnadeter Pädagoge und ein Segen für viele

junge Menschen, mit denen er unglaublich gut umgehen konnte.

Welche Dimension ihn auch immer dorthin geschickt haben mag, sie bediente sich des Traums und der freien Assoziation als Weg. Tiefenpsychologie ist damit prinzipiell offen für die «andere Dimension», für das archetypische Unbewusste oder wie immer man es nennen mag.

Ob dann Therapeut und Patient damit zurechtkommen, ist leider eine andere Frage (das gilt auch für Priester, siehe Punkt 5). Man könnte tiefenpsychologische Therapie deshalb prinzipiell «ergebnisoffen» nennen, eine Chance für Archetypen und Götter. Damit sind wir bereits im Übergangsbereich.



### 4. Übergangsbereich Psychologie-Religion

Hier haben wir mit Praxen oder Kliniken zu tun, in die Menschen kommen, weil sie unter Leidensdruck stehen. Wenn Sinnfragen wesentlich sind, wie das Viktor Frankl mit seiner Logotherapie betont, ist diese Therapieform ideal. Wenn Fragen der Identität im Mittelpunkt stehen («Wer bin ich»), mag H. Kohuts Selbstpsychologie angezeigt sein. Wird Individuation, das Finden des eigenen Weges, wichtig, ist man bei C.G. Jung gut aufgehoben.

Aber unabhängig davon, hat Sigmund Freud zwei revolutionäre Vorgaben für die Tiefenpsychologie insgesamt gemacht: die Traumdeutung und die freie Assoziation.

Wenn Zeus und der Gott des alten Testaments über den Traumsprachen, dann könnten sie es auch heute noch tun. Wesentlich seit Freud ist, dass alle Träume gleich wichtig genommen werden. Weder Therapeut noch Patient werten oder wählen aus. Damit haben alle Botschaften die Chance, in

die Therapie hineinzuwirken. Von den Symbolen des Triebes bis zu den Symbolen des Selbst. Dies wird entscheidend vertieft durch die wahrhaft revolutionäre Erfindung der freien Assoziation. Wenn jemand wirklich die so genannte Grundregel einhält und alles ausspricht, jedes Bild, jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Phantasie, dann haben es auch die Archetypen leicht, sich zu manifestieren. Und denen entsprechen – in unserem Kulturkreis – die griechischen Götter. Freie Assoziation ist somit ebenfalls ein Einfallstor für jene «andere Dimension».



### 5. Bereich Religion

Gibt es Gott? Eine Frage, welche die Philosophen und Theologen seit Jahrtausenden umtreibt. Alle Antworten waren bisher unbefriedigend. Zum Schluss bleibt es eine Frage des «Glaubens» – im doppelten Sinne des Wortes. In der aktuellen Auseinandersetzung ist originell, dass einerseits Hans Küng beeindruckend den Brückenschlag von Wissenschaft zur Religion versucht («Am Anfang aller Dinge», 2005) und andererseits der Biologe Richard Dawkins («Der Gotteswahn», 2008) eine atheistische Position vertritt. Hier finden sich alle Argumente, pro und contra. Faktum bleibt: Religion existiert (ebenso wie die Kunst, die Wissenschaft kam erst später hinzu) seit der Altsteinzeit. Interessant auch der Wortwechsel zwischen S. Freud und dem Schweizer Pfarrer Oskar Pfister. Freud schrieb: «Die Zukunft einer Illusion» (1927) und mit der Illusion meinte er natürlich die Religion. Ebenso interessant die Antwort Pfisters, der im Kreis von C.G. Jung und E. Bleuler verkehrte: «Die Illusion einer Zukunft». Er sah keine gute Zukunft für den Menschen, ohne die religiöse Dimension. Die Kritiker also sagen: «Es gibt Religion, weil

die Menschen sie brauchen, damit Ängste binden, etc.». Die Befürworter: «Wir erleben den Zugang zu einer anderen Dimension hinter der materiellen Welt. Es gibt Botschaften, bzw. Einwirkungen aus dieser «anderen Dimension» für unser Leben». Die Medizinmänner in magischen Kulturen (Jean Gebser) führen Rituale aus, lassen aber im Ablauf Raum für das Auftauchen neuer, überraschender Impulse, denen sie dann besondere spirituelle Bedeutung zuerkennen. In den östlichen Religionen wird dieser existentielle Freiraum in der Meditation gesucht. Der Meditierende macht sich innerlich leer, um dem «Anderen» Raum in sich zu geben, Erfahrung mit ihm machen zu können. Oft verkannt wird, dass auch der Traum eine solche spirituelle Dimension hat. Zeus schickte Träume über Hermes an die Menschen. Gott gibt noch im alten Testament Botschaften an die Propheten über Träume. Da führt die Spur direkt zu Sigmund Freud (siehe Punkt 4).

Der Brückenschlag zwischen dem Menschen und der «anderen Dimension» war in der Geschichte der Menschheit jedoch Aufgabe der Priester. Wie tief ein solcher Kontakt das Bewusstsein eines Menschen auch erfüllen mag, er führt nicht notwendiger Weise zur Verbesserung seiner sozialen oder ökologischen Situation, auch nicht notwendigerweise zur Heilung von Krankheiten – auch Gurus und Erleuchtete sind schon an Krebs gestorben. Im indischen Kontext der «Veden» und «Upanishaden» ist es auch nicht anstrebenswert, die materielle Realität, welche als Maya/Täuschung bezeichnet wird, zu verändern.

Wolfhard König  
D-81377 München  
Telefon +49 (0) 89 71 52 70  
info@praxis-koenig.de