

**Christoph Spöck**

# Freud im Spiegel seines Menschenbildes

Die Psychotherapie kennt verschiedene Schulen mit unterschiedlichen Menschenbildern und Methoden. Eine davon ist Freuds Psychoanalyse; diese entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts und betont unbewusste Triebkräfte und die Determination der Persönlichkeit durch frühkindliche Erfahrungen. Schon Zeitgenossen kritisierten diesen Ansatz als zu deterministisch und mechanistisch – dem Individuum bliebe kaum Raum für bewusste Selbstbestimmung. Im Folgenden wird Freuds Zugang skizziert: Zunächst das Menschenbild, dann ein zentrales Fallbeispiel und abschließend schlaglichtartige Einblicke in die therapeutischen Methoden, insbesondere hinsichtlich der Frage „Was heilt?“.

## *Das Menschenbild in der Psychoanalyse: Der Mensch als Triebwesen*

In Freuds psychoanalytischem Menschenbild wird der Mensch primär als von Trieben gesteuertes Wesen verstanden (vgl. Gödde, 2009: 11). Freud postulierte zwei grundlegende Urtriebe, die in jedem Menschen wirksam sind: den Lebenstrieb *Eros* und den Todestrieb *Thanatos* (vgl. Gödde, 2009: 347-348). Unter *Eros* fallen alle selbst- und arterhaltenden, auch sexuellen Antriebe, während *Thanatos* Aggression, Zerstörung und letztlich die Rückkehr ins Leblose verkörpert. Humanes Verhalten ergibt sich aus dem dynamischen Spannungsfeld dieser beiden Kräfte. Zentral ist zudem die Annahme eines mächtigen Unbewussten: Freud sah den größten Teil seelischer Vorgänge als dem bewussten Zugriff entzogen an. Wünsche, Erinnerungen und Konflikte, die der Mensch nicht bewusst wahrhaben kann, werden verdrängt und wirken von unten – dem Unterbewussten – weiter auf Gedanken, Gefühle und Handlungen ein. Nichts im Verhalten geschieht zufällig – vielmehr determiniert das Unbewusste, geformt durch frühe Erfahrungen, unser Erleben. So sind nach Freud Kindheitserlebnisse, vor allem in den ersten Lebensjahren, ausschlaggebend für die spätere Persönlichkeit. Insbesondere glaubte er, dass frühkindliche Konflikte (etwa in den Phasen oraler, analer und phallischer Entwicklung) unbewusst fortwirken und neurotische Symptome verursachen können, falls sie nicht bewältigt wurden. Der Mensch erscheint in diesem Modell also als Triebwesen, dessen Entwicklung in der Kindheit vorgezeichnet wird und das zeitlebens von unbewussten Kräften (Libido, Aggression) beeinflusst wird. Vernunft und Bewusstsein (das Ich) haben darin vor allem die Aufgabe, zwischen den impulsiven Forderungen der Triebe (des Es) und den moralischen Geboten der Gesellschaft (im Über-Ich) zu vermitteln – ein oft konflikthafter Balanceakt (vgl. Gödde, 2009: 345-383).

### *Anna O. – Symptome, Talking Cure und das Unbewusste*

Ein berühmtes historisches Fallbeispiel, das die Grundannahmen der Psychoanalyse veranschaulicht, ist der Fall Anna O. (bürgerlich Bertha Pappenheim) (vgl. Ernest, 1993: 142-144). Sie war eine Patientin von Freuds Kollegen und Lehrer Josef Breuer und zeigte eine Vielzahl psychosomatischer Symptome: unter anderem Lähmungserscheinungen, Sehstörungen, Sprachstörungen, Halluzinationen, Gedächtnisausfälle und hysterische Anfälle. Diese Symptome traten auf, als die 21-jährige Anna O. ihren schwerkranken Vater pflegte, und hatten keine organische Ursache. Breuer behandelte sie zunächst mit Hypnose, stellte aber fest, dass sich Annas Zustand vor allem besserte, wenn er sie frei über ihre Erinnerungen und Gefühle sprechen ließ. Insbesondere das Aussprechen bislang verdrängter traumatischer Erlebnisse aus ihrer Pflegezeit führte zu einer spürbaren Linderung einzelner Symptome – ein Prozess, den Breuer später als kathartische Methode bezeichnete. Wie der Freud-Biograf Ernest Jones berichtete, verschwand ein Symptom in dem Moment vollständig, als Anna die Details seines ersten Auftretens erzählte. Anna selbst nannte diese neuartige Gesprächsbehandlung halbernst *Talking Cure* und scherzhaft *Kaminfegen*. Dieses Sich-Aussprechen bewirkte eine Art seelische Reinigung: Indem die zuvor unbewussten, verdrängten Konflikte und Emotionen in Worte gefasst wurden, verloren die Symptome ihren Zweck und verschwanden teilweise ganz.

Der Fall Anna O. gilt als Geburtsstunde der Psychoanalyse. Freud selbst hat Anna O. zwar nie persönlich behandelt, war aber durch Breuers Berichte tief beeinflusst. Die gemeinsame Publikation *Studien über Hysterie* von Breuer und Freud fußt zu großen Teilen auf Annas Geschichte. Freud folgerte aus dem Fall, dass hysterische Symptome ihren Ursprung in verdrängten traumatischen Erlebnissen – nach seiner Überzeugung oft sexueller Natur – in der Kindheit haben. Die Therapie müsse daher diese unbewussten Inhalte ins Bewusstsein heben. Interessanterweise entwickelte Anna O. im Therapieverlauf eine emotionale Bindung an Breuer, was zu Komplikationen führte: Sie phantasierte, ein Kind von Breuer zu erwarten, woraufhin Breuer die Behandlung beendete. Aus psychoanalytischer Sicht ist jedoch das Entscheidende an diesem Fall, dass er demonstrierte, wie unbewusste seelische Konflikte körperliche Symptome hervorrufen können und wie durch das therapeutische Gespräch – die *Talking Cure* – diese Symptome gelindert werden können. Dieses Erkenntnis, dass das Reden als Ventil für das Unbewusste dient, legte den Grundstein für Freuds Therapieansatz.

### *Therapieansatz: Freie Assoziation, Traumdeutung, Übertragung*

Aus dem Fall Anna O. und weiteren Erfahrungen entwickelte Freud ein charakteristisches Arsenal an Therapie-Techniken, um das Unbewusste aufzudecken und seelische Konflikte zu lösen. Zentrales Element ist die freie Assoziation (vgl. Freud, 1989: Vorlesung VII): Patient:innen werden ermutigt, im geschützten Rahmen alles auszusprechen, was ihnen durch den Kopf geht – ungefiltert und spontan. Die scheinbar zufälligen Einfälle (Gedankenketten, Erinnerungen, Wörter) ergeben bei genauerer Betrachtung oft Muster, die Hinweise auf unbewusste Inhalte geben. Freud sah in der freien Assoziation den Königsweg, um an das verborgene Innenleben heranzukommen, sobald Patient:innen die Zensur des bewussten Ichs lockerten. Eine weitere wichtige Technik ist die Traumdeutung.

Freud bezeichnete die Analyse von Träumen berühmt als die *via regia* zum Unbewussten. Im Traum erfüllt sich nach Freuds Theorie in verschlüsselter Form, was im Wachleben verdrängt wird (vgl. Freud, 1989: Vorlesung VII). Daher werden Träume in der Psychoanalyse detailliert besprochen: Therapeut:innen versuchen, hinter dem manifesten Trauminhalt (das Erzählte) den latenten Inhalt zu entschlüsseln – verborgene Wünsche, Ängste und Konflikte, die sich in Traumsymbolen ausdrücken. Durch die Traumdeutung gewinnt man also direkten Zugang zu den unbewussten Wünschen des Es.

Ein weiteres zentrales Phänomen im psychoanalytischen Prozess ist die Übertragung (Lühmann, 2006: 97-117). Damit ist gemeint, dass Patient:innen unbewusst Gefühle und Erwartungen, die ursprünglich auf wichtige Personen ihrer Vergangenheit gerichtet waren (z. B. Eltern), auf Therapeut:innen übertragen. So kann es passieren, dass Patient:innen ihre Therapeutin plötzlich z.B. wie eine strenge Mutter erleben oder Liebesgefühle für sie entwickeln. Freud betrachtete diese Übertragungsreaktionen nicht als störend, sondern als essentielles Arbeitsmaterial: Indem Therapeut:innen die Übertragungsgefühle gemeinsam mit Patienten:innen analysieren und aussprechen, werden alte Beziehungsmuster bewusst. Die ursprünglich in der Kindheit entstandenen Konflikte (Übertragung neu erlebter Vergangenheit) spielen sich in der therapeutischen Beziehung nochmals ab, können aber nun verstanden und aufgelöst werden. Therapeut:innen verhalten sich in der klassischen Psychoanalyse relativ neutral und zurückhaltend, um dieser Projektion Raum zu geben. Neben der Übertragungsanalyse gehören auch die Deutung von Widerständen und die Deutung von freien Assoziationen und Träumen zu Freuds Methodik. All dies dient dem grundlegenden Therapieziel der Psychoanalyse: Patient:innen zu tieferen Einsichten in die verborgenen Ursachen ihres Leidens zu verhelfen. Sobald zuvor unbewusste Konflikte ins Bewusstsein gehoben und intellektuell wie emotional durchgearbeitet wurden, verlieren sie ihre Macht über das Verhalten. Freud formulierte prägnant, das Ziel sei es, das *Ich* zu stärken, indem es sich die vormals unbewussten Bereiche aneignet – „Wo Es war, soll Ich werden“ (1989: 45). In moderner Terminologie: Psychoanalyse macht unbewusste Muster bewusst, fördert damit Selbstreflexion und Ich-Stärkung und ermöglicht so eine bessere Kontrolle über neurotische Impulse, in anderen Worten, Verhaltensweisen, Gedanken oder emotionale Reaktionen, die aus ungelösten unbewussten Konflikten entstammen, werden bewältigbar. Durch dieses tiefe Verständnis der eigenen inneren Dynamik können die Symptome an Bedeutung verlieren und Patient:innen gewinnen an Spielraum im Umgang damit.

### Literaturverzeichnis

Freud, Sigmund. Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und Neue Folge. Studienausgabe 1. Frankfurt am Main: S. Fischer, 1989.

Freud, Sigmund, and Josef Breuer. Studien Über Hysterie. e-artnow, 2017.

Günter Götde. Traditionslinien Des “Unbewußten.” Psychosozial-Verlag, 2009.

Jones, Ernest. The Life and Work of Sigmund Freud. London: Penguin Books, 1993.

Lühman, Heinrich in Pazzini, K.-J., & Gottlob, S. (Hrsg.). Einführungen in die Psychoanalyse II. Bielefeld: Transcript Verlag, 2006.