

## 2. Kapitel: Geschichte der Selbstanalyse bis Erich Fromm

### 2.1. Einleitung: Das Ich und die Selbstanalyse

Während die biologische Vereinzelung jedes Lebewesens a priori gegeben ist, ist die soziale Vereinzelung menschliches Privileg. Diese Vereinzelung ist aber erst Resultat eines hohen Niveaus der Arbeitsteilung. Der Urmensch der Urhorde, wie die Mitglieder früherer Städte und Staaten, besaß ein kollektives Ich und Formen gemeinschaftlichen Selbstbewußtseins. Erst in der fortgeschrittenen Arbeitsteilung, die nicht mehr von Natur und Alter und Geschlecht bestimmt wird, sondern durch die Qualität der eigenen Entwicklung, entsteht mit der faktischen Vereinzelung der Individuen auch das Selbstbewußtsein als Bewußtsein des einsamen Ichs. Die Geschichte und die Entdeckung des einsamen Ichs beginnt in der Antike, erfährt einen Aufschwung in der Renaissance und wird zur Massenerscheinung im 20. Jahrhundert. Einige Fakten charakterisieren diesen Weg: So gibt es die individuelle Beichte seit dem 13. Jahrhundert, in der gleichen Zeit entsteht das Gefühl des individuellen Todes, die Kindheit als eigene Lebenssphäre, getrennt von der Produktion, tritt im 18. Jahrhundert auf, der Typ der Kleinfamilie verbreitet sich im 19. Jahrhundert, eine eigene Jugendphase entsteht im 20. Jahrhundert. In der Renaissance treten die ersten selbständigen Selbstbildnisse auf, die psychologischen Zustände der Vereinzelung wie Einsamkeit, Langeweile, Schwerkraft, Sinnlosigkeitserfahrung werden im 17. Jahrhundert entdeckt, in dem sich auch die autobiographische Prosa und das intime Tagebuch zu entwickeln beginnen.

Da sich das einsame Ich erst im 20. Jahrhundert voll herausgebildet hat und massenhaft auftritt, entsteht auch erst im 20. Jahrhundert eine umfassende Wissenschaft vom Ich. Die Entstehung des Ichs im Lebenslauf wird Forschungsthema. Jürgen Habermas unterscheidet das Körper-Ich des Kleinkindes vom Rollen-Ich des Schulkindes und dem Identitäts-Ich des Erwachsenen (R. Döbert, J. Habermas, G. Nunner-Winkler (Hrsg.), 1977, S.9-12). Erik H. Erikson entdeckt in der Ich-Entwicklung acht Stufen einer dramatischen Entwicklung. In der Kindheit werden die Grundlagen des Ichs gelegt, in der Jugend muß die Identitätsdiffusion durchgestanden werden, im Erwachsenenalter wird die Ich-Entwicklung durch Berufs-, Familien- und Zerfallszyklen der Arbeitskraft umgeformt. (E.H. Erikson, 1973) Eduard Spranger entdeckte die Jugendphase als Beginn der Selbsterkenntnis des Ichs. (E. Spranger, 1955) Erst in

der Jugendphase wird oft in dramatischen Umständen dem Ich bewußt, daß es vereinzelt ist, sterblich, schwach und auf einem langen Weg in die Gesellschaft. Das Schreiben von Tagebüchern und poetischen Produkten ist das Medium, in dem das Ich sich zu erkennen versucht.

Im 20. Jahrhundert hat die Wissenschaft auch die Struktur des Ichs erforscht. C.H. Cooley und G.H. Mead entdeckten das Ich als Spiegel: Das Ich entsteht im Prozeß der Abgrenzung und Auseinandersetzung mit den anderen, dem Nicht-Ich. (C.H. Cooley, 1964, S.184; G.H. Mead, 1934, S.138) Freud sieht das Ich zwischen dem gesellschaftlichen Über-Ich und dem triebhaften Es auf Ausgleich bedacht. (S. Drews, K. Brecht, 1982) Die Mittel dieses Ausgleichs sind vielfältige Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Reaktionsbildung, Projektion, Rationalisierung usw. (A. Freud, 1981) Da die Struktur des Über-Ichs von der Struktur der Gesellschaft abhängt, erscheint das Ich zugleich als Spiegel und Gegenbild zur Gesellschaft. (I.S. Kon, 1983, 1983, S.36)

Eine wesentliche Eigenschaft des Ichs besteht in seiner Fähigkeit zur Spaltung. Es kann sich selbst zum Objekt nehmen, sich mit sich selbst unterhalten, sich vor sich selbst fürchten und sich selbst erkennen. Die Wissenschaft hat diesen Prozeß der Selbsterkenntnis des Ichs untersucht. Er durchläuft nach Duval und Wicklund vier Phasen:

1. Konzentrierung der Aufmerksamkeit auf sich selbst
2. Selbsteinschätzung
3. Entdeckung affektiver Reaktion auf die Selbsteinschätzung
4. Streben nach Verringerung der verdeckten Divergenzen zwischen Ich-Ideal und Ich-Realität.

(S. Duval, R.A. Wicklund, 1972)

Das Ich kann sich aber nicht nur erkennen, es kann sich auch verändern. Das Ich kann sich selbst erziehen.

Die Selbsterziehung des Ichs vollzieht sich in einem dreistufigen Prozeß:

1. Das Ich beobachtet seine Gefühle, Gedanken, Handlungen
2. Es entdeckt die Widersprüche zwischen seinen Lebensäußerungen
3. Es aktiviert seinen inneren Dialog und verwandelt seine Selbsterkenntnis in Selbsterziehung. (D. Meichenbaum, 1976, Bd.1, S.223-260)

Was die Wissenschaft des 20. Jahrhunderts über das Ich herausgefunden hat, läuft auf die Erkenntnis hinaus, daß das Spiegel-Ich Selbsterkenntnis nicht nur ermöglicht, sondern auch benötigt, um in seiner Einsamkeit seine sozialen Beziehungen zu überprüfen und zu korrigieren. Aus der Störung der sozialen Beziehungen des Ichs zu seiner sozialen Umwelt können lebensbedrohende Konsequenzen für das Ich entstehen. Die ständige Veränderung dieser Umwelt und das Wachsen ihres ent-

fremdeten Charakters macht die Selbstanalyse zu einer ständigen Aufgabe für alle.

Selbstanalyse rekonstruiert die eigene Lebensgeschichte. Sie deckt die unbewußten Ursprünge des eigenen Charakters auf, die Ursachen "quälender Ängste, neurotischer Hemmungen, bedrohlicher Aggressionen, störender Mißstimmungen, unverständlicher Affektausbrüche usw. und trägt damit ... zur Erhaltung oder Wiederherstellung der seelischen Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bei." (K.Thomas, 1976, S.16)

Sie reicht von Sokrates bis zur neuen psychologischen Selbstberatungsliteratur. Ihre Höhepunkte: die Stoa und die Tiefenpsychologie. Ein verwandtes Verfahren heißt Selbsterziehung (vgl. Fr.Schneider, 1976; ders., 1952; ders., 1936).

Für alle, die sich entwickeln wollen, ist Selbstanalyse eine alltägliche transtherapeutische Praxis. Für Menschen mit situativ bedingten Störungen, die an keiner schweren oder komplizierten Neurose leiden, kann die Aufdeckung eines unbewußten Konflikts durch Selbstanalyse zum Wendepunkt zu einer freieren Entwicklung werden. (Vgl. K.Horney, 1974, S.230) Für Menschen, die an starker Destruktivität, Resignation leiden, kommt Selbstanalyse nicht in Frage, ihnen fehlt die Energie.

Es gibt verschiedene Formen der Selbstanalyse: ärztlich angeleitete und ständig begleitete Selbstanalyse, selten begleitete Selbstanalyse, selbständige Selbstanalyse, Selbstanalyse in Selbsthilfegruppen. (Vgl. K.Thomas, 1976, S.18-20)

Selbstanalyse basiert auf der therapeutischen Ich-Spaltung in therapeutisches Subjekt und Objekt. Zwischen Subjekt und Objekt entwickelt sich ein Prozeß der Selbstbeobachtung (Träume, Fehlleistungen), Selbstüberwindung (Wahrnehmung der dunklen Seiten seiner selbst), Selbsterforschung (freie Assoziation, Focusing, Traumdeutung), Selbstsynthese (Integration des Fremden in ein neues Selbstverständnis). Dieses Prozesse können auch in Gruppen durch Übertragung und Gegenübertragung stimuliert werden.

## 2.2. Selbstanalyse in der Antike:

### *Marc Aurel: Der unerschütterliche Mensch*

Im Mittelpunkt der antiken Philosophenschulen (Stoa, Epikureer, Cyniker, Pythagoreer usw.) stand der unerschütterliche Mensch: tapfer, genügsam, einfach, friedlich, stark. Es gab viele Gemeinschaften im Römischen Reich, die die Entwicklung dieses Menschenideals zu ihrer Auf-

gabe machten. So entstanden Stoiker, Epikureer u.a. Das beste Bild des Lebens eines stoischen Menschen vermittelt der römische Kaiser Marc Aurel (121-180 n.Chr.), der die meiste Zeit seines Lebens in den Heerlagern seiner Legionen verbringen mußte, in seinen "Selbstbetrachtungen", einer Sammlung poetischer Selbstreflexionen. Marc Aurels Texte beinhalten zugleich die umfassendste antike Sammlung therapeutischer Methoden, um den natürlichen ängstlichen Menschen zur Unerschütterlichkeit zu führen. Denn Philosophie in der Antike war keine Kopfwissenschaft, die man durch das Lesen von Büchern erwarb. Sie war Therapie, die durch die methodische Beherrschung der Leidenschaften, der unbewußten Triebe, erlebt wurde. Jeder Anhänger einer antiken therapeutischen Gemeinschaft mußte durch die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens sich von seinen Alltagsorgen: Macht, Geld, Karriere, Ich-Vergottung abkehren. Diese Umkehr wurde durch die Zerstörung der Aura der Absolutheit des alltäglichen Lebens eingeleitet. Das Alltagsleben zeigt erst seine Banalität, wenn seine Vergänglichkeit erscheint. Dazu beschreibt Marc Aurel zwei Übungen:

#### *Die Aufdeckung der Vergänglichkeit:*

Bedenke es stets, wieviele Ärzte schon gestorben sind, die oft am Lager ihrer Kranken die Stirne in ernste Falten gelegt, und wieviele Astrologen, welche den Tod anderer mit großer Wichtigkeit vorausgesagt! Wieviele Philosophen, die über Tod und Unsterblichkeit ihre tausenderlei Gedanken ausgebrütet, wieviele Kriegshelden, die eine Menge Menschen getötet, wieviele Gewaltherrscher, die, gleich als wären sie selbst unsterblich, ihre Macht über fremdes Leben mit furchtbarem Übermut gemißbraucht haben! Durchgehe nun auch der Reihe nach alle deine Bekannten! Der eine hat diesen, der andere jenen zu Grabe bestattet und ist sofort selbst hingestreckt worden, und das alles in so kurzer Zeit! - Siehe denn also im ganzen genommen das Menschliche jeder Zeit als etwas Flüchtliges und Geringhaltiges an! Was gestern noch lebenswarm war, ist morgen schon eine einbalsamierte Leiche oder ein Haufen Asche. Durchlebe demnach diesen Augenblick von Zeit der Natur gemäß, dann scheid heiter von hinnen, gleich der gereiften Olive! Sie fällt ab, ihre Erzeugerin preisend und voll Dankes gegen den Baum, welcher sie hervor gebracht hat.

(Marc Aurel, 1928, S.45, B 4, 48)

#### *Die Zeitlichkeit von Macht, Ruhm, Ansehen:*

Der zweite Text von Marc Aurel beschwört die Kraft des Totentanzes.

Stelle dir beständig die Gestorbenen aus allen Ständen, von allerlei Berufsarten und aus allen Völkern vor, und steige in dieser Reihe bis zu einem Philistion, einem Phöbus und Origanion herunter! Dann



gehe zu den anderen Klassen über! Auch wir müssen ja unsere Wohnung dorthin verlegen, wo so viele gewaltige Redner, so viele ehrwürdige Philosophen, wie Heraklit, Pythagoras und Sokrates, ferner so viele Helden der Vorzeit, so viele Heerführer und Gewaltherrscher späterer Tage und außer diesen Eudoxus, Hipparch, Archimedes und andere scharfsinnige, hochherzige, arbeitslustige, allgewandte, selbstgefällige Geister, ja, selbst jene spöttischen Verächter des hinfalligen kurzdauernden Menschenlebens, wie ein Menippus und so viele andere seiner Art verweilen. Von diesen allen stelle dir vor, daß sie schon längst im Grabe liegen! Was liegt nun für sie Furchtbares darin? Was denn für die, deren Namen überhaupt nicht mehr genannt werden? Da ist eines nur von hohem Werte, das nämlich, der Wahrheit und Gerechtigkeit getreu durchs ganze Leben gegen Lügner und Ungerechte Wohlwollen zu üben.

(Marc Aurel, 1928, S.78, B 6, 47)

*Die Entdeckung der inneren Werte:*

Nach der Zerstörung des Scheins der Ewigkeit und Absolutheit des Alltags wandten sich die Anhänger der stoischen Therapie der Vergewisserung des unerschütterlichen Menschen zu, der sich vor Vergänglichkeit, vor Einsamkeit, vor Ohnmacht nicht fürchtet. Ein solcher Mensch wendet sich ab von den äußeren Gütern (Macht, Ansehen, Geld), die stets äußerst wandelbar sind, und orientiert sich an inneren Werten (Ruhe, Gelassenheit, Moral), die unveränderbare Bedeutung haben.

Marc Aurels Übung lautet:

Rufe dir immerfort diejenigen wieder ins Andenken zurück, die sich über irgend etwas gar zu sehr betrübt oder die durch Unglücksfälle, Feindschaften, durch die größten Ehrenstellen oder durch andere Glücksumstände großes Aufsehen erregt haben. Dann lege deinem Nachdenken die Frage vor: 'Wo ist jetzt das alles?' Rauch ist's und Asche, eine Märe oder auch nicht einmal eine Märe. Daneben laß dir auch so vieles andere der Art einfallen, zum Beispiel was Fabius Satullinus auf seinem Landgut, Lusius Lupus in seinen Gärten, Stertinius in Bajä, Tiberius auf Capri, Rufus in Belia getrieben haben und alle jene, die auf Meinungen beruhendes Interesse für irgendetwas hatten. Bedenke, wie geringfügig jeder Gegenstand ihrer Bestrebungen gewesen sei und wieviel philosophischer es wäre, sich bei jeder dargebotenen Gelegenheit als gerecht, besonnen, den Göttern folgsam, ohne Gleißnerei zu zeigen. Denn der Hochmut, der sich mit Demut brüstet, ist der allerunerträglichste.

(Marc Aurel, 1928, S.172, B 12, 27)

Marc Aurel leitet weiter zur Betrachtung der Gegenwart aus großer Ferne an und zur Betrachtung der Vergangenheit und der Zukunft:

Schön ist Platos Ausspruch: 'Wer Menschen zum Gegenstand

seiner Reden macht, der muß, wie von einem höheren Standpunkte aus, auch ihre irdischen Verhältnisse ins Auge fassen, ihre Versammlungen, Kriegszüge, Feldarbeiten, Heiraten, Friedensschlüsse, Geburten, Todesfälle, lärmenden Gerichtsverhandlungen, verödeten Ländereien, die mancherlei fremden Völkerschaften, ihre Feste, Totenklagen, Jahrmärkte, diesen Mischmasch und diese Zusammensetzung aus den fremdartigsten Bestandteilen.'

(Marc Aurel, 1928, S.91, B 7, 48)

Betrachte die Vergangenheit, den so häufigen Wechsel der Herrschaft; daraus kannst du auch die Zukunft vorhersehen, denn sie wird durchaus gleichartig sein und kann unmöglich von der Regel der Gegenwart abweichen. Daher ist es auch einerlei, ob du das menschliche Leben vierzig oder zehntausend Jahre hindurch erforschest; was wirst du mehr sehen?

(Marc Aurel, 1928, S.91, B 7, 49)

*Einigung mit dem Weltgesetz:*

Der unerschütterliche Mensch der Stoa brauchte einen Rahmen der Orientierung und ein Objekt der Hingabe, um jenseits des Alltags Halt zu finden. Die Stoiker kannten das Weltgesetz, das Zeit und Ewigkeit regelte: ein Gesetz, das einzelnen und Völkern ihr Schicksal bereitet. Die Stoiker strebten nach der Übereinstimmung mit diesem Gesetz, nach der Liebe zum Schicksal (amor fati). Zum Weltgesetz gehörte die ständige Umwandlung der Grundstoffe der Welt. Also riet Marc Aurel zur Betrachtung der Wandlungen im Weltganzen:

Beobachte den Umlauf der Gestirne, als teiltest du denselben mit ihnen, und bedenke beständig die wechselnden Übergänge der Grundstoffe ineinander. Denn solche Vorstellungen reinigen dich vom Schmutz des Erdenlebens.

(Marc Aurel, 1928, S.91, B 7, 47)

Er ermunterte, das Verhältnis von Teil und Ganzem zu bedenken:

Viele unnötige Anlässe zu deiner Beunruhigung, welche ganz und gar auf deinem Wahn beruhen, kannst du aus dem Wege schaffen und dir selbst unverzüglich einen weiten Spielraum eröffnen; umfasse nur mit deinem Geiste das ganze Weltall, betrachte die ewige Dauer, und dann wieder die rasche Verwandlung jedes einzelnen Gegenstandes: welch kurzer Zeitraum liegt zwischen seiner Entstehung und Auflösung; wie unermeßlich ist die Zeit vor seiner Entstehung, wie unendlich gleicherweise die nach seiner Auflösung!

(Marc Aurel, 1928, S.127, B 9, 32)

Und er riet zur Übung der Vorstellung von Zeit und Ewigkeit:

Stelle dir die ganze Ewigkeit und die ganze Weltmasse stets vor, sowie, daß jedes Einzelwesen, mit dem All verglichen, als ein Feigenkörn-

chen und, verglichen mit der unendlichen Zeit, als ein Augenblick erscheint, in dem man einen Bohrer umdreht.

(Marc Aurel, 1928, S.140)

#### *Methoden der antiken Selbstanalyse:*

Aus der Erfahrung der Erhabenheit in den Alltag zurückgekehrt, ging es Marc Aurel darum, tagtäglich das Festhalten an den moralischen Werten zu festigen. Jeden Morgen bereitete er sich durch Selbstvergewisserung auf den Tag vor: Er bedachte alle kritischen Situationen des kommenden Tages und faßte konkrete Vorsätze der ruhigen Bewältigung von aufregenden Anlässen. Tagsüber sprach er wichtige Lebensregeln, wenn er sich unbeobachtet glaubte, laut vor sich hin. Er suchte im Selbst- und Gruppengespräch die Konzentration auf gute Gedanken, die die Unerschütterlichkeit festigten. Jeden Abend prüfte er die Ergebnisse des Tages. Er inszenierte ein abendliches Tribunal über sich selbst: Er war Ankläger, Richter und Verteidiger in einer Person. Hier der Katalog seiner abendlichen Selbstkritik:

Wie hast du dich bisher gegen Götter, Eltern, Geschwister, Gattin, Kinder, Lehrer, Erzieher, Verwandte und Hausgenossen betragen? Gilt diesen allen gegenüber von dir bis jetzt das Wort:

Niemand hat er durch Taten beleidigt, noch auch durch Worte? Erinnerung dich aber auch daran, was alles du schon durchgemacht und was alles zu ertragen du Kraft gehabt hast, und daß die Geschichte deines Lebens bereits vollendet und dein Dienst vollbracht ist! Wieviel Schönes hast du schon wahrgenommen, wie viele Sinnenfreuden und Leiden verachtet, wie viele eitle Herrlichkeiten übersehen, gegen wieviele Lieblosdenkende dich liebevoll erzeigt?

(Marc Aurel, 1928, S.60, B 5, 32)

### 2.3. Selbstanalyse in der modernen Zeit

#### 2.3.1. Sigmund Freud und seine Selbstanalyse

S.Freud vollzog seine Selbstanalyse, die wichtige Anstöße zur Entwicklung der Psychoanalyse gab, in den Jahren 1897-98. (Vgl.H.Schott, 1985)

Das wichtigste Medium seiner Selbstanalyse war die Traumdeutung, die er in seinem 1900 erschienenen Werk "Die Traumdeutung" wissenschaftlich begründete. An der Traumdeutung gewann er wichtige Einsichten in die Arbeit der Seele.

Für Freud ist der Traum Ausdruck des Unbewußten. Der

Traum dient der Schlaferhaltung und der Erfüllung irrationaler, meist sexueller Wünsche. Beim Traum sind der manifeste und der latente Inhalt zu unterscheiden. Die verdichtende und verschiebende Zensur verändert den latenten Inhalt zu einem entschärften manifesten Inhalt. Die Symbole des manifesten Traums sind Ausdruck der Verhüllung und Entstellung der latenten Traumgedanken. Die Deutung der Träume geschieht mittels Assoziationen des Träumers.

Schritte der Traumdeutung: 1. Verbindung mit Tagesresten herstellen, 2. Assoziationen zu den Resten, 3. Deutung der Symbole in Richtung sexueller Triebkonflikte in der Kindheit. Ziele der Traumdeutung: Unbewußte Verdrängungen bewußt zu machen, die zugrundeliegende Situation nachzuerleben und das Konfliktpotential kathartisch beseitigen.

Am Modell der Traumdeutung aus seiner Selbstanalyse entwickelte Freud auch seine allgemeinen Modelle der Entwicklung von Neurosen. Damit stellte er die Selbstanalyse auf eine wissenschaftliche Basis, auch wenn er selbst ab 1905 sich in der Entwicklung der Psychoanalyse völlig auf die Übertragungsprobleme und die Fremdanalyse konzentrierte.

#### 2.3.1.1 S.Freud über den Beginn seiner Selbstanalyse in seinen Briefen an den Freund Wilhelm Fließ vom Sommer und Herbst 1897

12.6.97

Gedankenflucht...

Ich habe übrigens irgend etwas Neurotisches durchgemacht, komische Zustände, die dem Bewußtsein nicht faßbar sind. Dämmergedanken, Schleierzweifel, kaum hie und da ein Lichtstrahl. ...

Ich glaube, ich bin in einer Puppenhülle, weiß Gott, was für ein Vieh da herauskriecht.

7.7.97

Schreibblähmung

Was in mir vorgegangen ist, weiß ich noch immer nicht; irgend etwas aus den tiefsten Tiefen meiner eigenen Neurose hat sich einem Fortschritt im Verständnis der Neurosen entgegengestellt und Du warst irgendwie mit hineingezogen. Denn die Schreibblähmung scheint mir bestellt, um unseren Verkehr zu hemmen. Garantien dafür besitze ich keine, es sind so Gefühle höchst dunkler Natur. Ob nicht etwas Ähnliches bei Dir der Fall war? Seit einigen Tagen scheint mir das Auftauchen aus diesem Dunkel in Vorbereitung. Ich merke, daß ich unterdes allerlei Fortschritte in der Arbeit gemacht habe; auch fällt mir wieder hie und da et-



was ein. Hitze und Überarbeitung haben gewiß ihr Teil dazu getan.

14.8.97

Häufiger Stimmungswechsel

...

An meinen Erzählungen verlierst Du diesmal nichts. Es gärt in mir, ich bin mit nichts fertig; mit der Psychologie sehr zufrieden, in der Neurotik von schweren Zweifeln gequält, sehr denkfaul und habe es hier nicht zu Stande gebracht, das Wühlen im Kopf und in den Gefühlen zu ducken; dazu gehört erst Italien.

*Nachdem ich hier schon sehr fidel geworden war, genieße ich jetzt eine gran-tige Periode. Der Hauptpatient, der mich beschäftigt, bin ich selbst. Meine kleine, aber durch die Arbeit sehr gehobene Hysterie hat sich ein Stück weiter gelöst. Anderes steckt noch. Davon hängt meine Stimmung in erster Linie ab. Die Analyse ist schwerer als irgendeine andere. Sie ist es auch, die mir die psychische Kraft zur Darstellung und Mitteilung des bisher Gewonnenen lähmt. Doch glaube ich, es muß gemacht werden, und es ist ein notwendiges Zwischenstück in meinen Arbeiten.*

Ängste und Reisephobie

Martha freut sich sehr auf die Reise, obwohl die täglich berichteten Eisenbahnunfälle einem Familienvater- und Mutterpaar nicht gerade viel Lust dazu machen können. Du wirst lachen - und hast Recht - *aber ich muß neue Angstlichkeiten eingestehen, die kommen und gehen, aber dazwischen halbe Tage lang Bestand haben.* Aus der Furcht vor dem nächsten Eisenbahnunfall hat mich vor einer halben Stunde die Erwägung gerissen: Wilhelm und Ida sind ja auch unterwegs. Damit war der Narrentanz zu Ende. Das bleibt aber strenge unter uns.

3.10.97

*Traumdeutung wird zur Erforschung der frühen Kindheit eingesetzt.* Die sexuellen Schicksale des kleinen Sigmund mit der zweiten Mutter und mit den Geschwistern, dem Neffen, kommen zu Tage.

Bei mir geht äußerlich noch sehr wenig vor, innerlich etwas sehr Interessantes. *Seit vier Tagen hat sich meine Selbstanalyse, die ich für unentbehrlich halte zur Aufklärung des ganzen Problems, in Träumen fortgesetzt und mir wertvollste Aufschlüsse und Anhaltspunkte ergeben.* An einzelnen Stellen habe ich die Empfindung, am Ende zu sein, und bisher wußte ich auch immer, wo die nächste Traumnacht fortsetzen wird. Schwieriger als alles andere ist mir davon die schriftliche Darstellung, auch viel zu weitläufig. Ich kann nur andeuten, daß *bei mir der Alte keine aktive Rolle spielt*, daß ich aber wohl einen Analogieschluß von mir auf ihn gerichtet habe, daß meine 'Urheberin' ein häßliches älteres, aber kluges Weib war, das mir viel vom lieben Gott und von der Hölle erzählt und mir eine hohe

Meinung von meinen eigenen Fähigkeiten beigebracht hat; daß später (zwischen 2 und 2 1/2 Jahren) *meine Libido gegen matrem erwacht ist*, und zwar aus Anlaß der Reise mir ihr von Leipzig nach Wien, auf welcher ein gemeinsames Übernachten und Gelegenheit, sie nudam zu sehen, vorgefallen sein muß (Du hast für Deinen Sohn daraus die Konsequenz längst gezogen, wie mir eine Bemerkung verraten hat); *daß ich meinen 1 Jahr jüngeren Bruder* (der mit wenigen Monaten gestorben) *mit bösen Wünschen und echter Kindereifersucht begrüßt hatte*, und daß von seinem Tode *der Keim zu Vorwürfen in mir* geblieben ist. Auch den Genossen meiner Untaten zwischen 1-2 Jahren kenne ich längst, es ist ein um 1 Jahr älterer Neffe, jetzt in Manchester, der, als ich 14 Jahre war, uns in Wien besuchte. Mit der um 1 Jahr jüngeren Nichte scheinen wir beide gelegentlich grausam umgegangen zu sein. Dieser Neffe und dieser jüngere Bruder bestimmen nun das Neurotische, aber auch das intensive an allen meinen Freundschaften. Meine Reiseangst hast Du noch selbst in Blüte gesehen. Von den Szenen selbst, die der Geschichte zugrunde liegen, habe ich noch nichts erfaßt. Kommen die auch und gelingt mir die Lösung der eigenen Hysterie, so werde ich dem Andenken des alten Weibes dankbar sein, das mir in so früher Lebenszeit die Mittel zum Leben und zum Weiterleben vorbereitet hat. Du siehst, die alte Neigung schlägt heute wieder durch. Von der intellektuellen Schönheit der Arbeit kann ich Dir eine Vorstellung nicht verschaffen.

4.10.97

Erschließung der *latenten Traumgedanken* durch freie Assoziation zu den manifesten Traumgedanken. Kastrationsdrohung und Impotenz werden sichtbar, in Schule und Beruf.

Sie war meine Lehrerin in sexuellen Dingen und hat geschimpft, weil ich *ungeschickt war, nichts gekonnt habe* (die *neurotische Impotenz* geht immer so zu; die Angst vor dem Nichtkönnen in der Schule bekommt auf diese Weise ihren sexuellen Untergrund). Ich sah dabei einen kleinen Tierschädel, zu dem ich 'Schwein' im Traum dachte, wo aber sich in der Analyse anreichte Dein Wunsch vor zwei Jahren, ich möchte auf dem Lido einen mich aufklärenden Schädel finden wie einst Goethe. Ich fand ihn aber nicht. Also 'ein kleiner Schafskopf'. Der ganze Traum war voll der kränkendsten Anspielungen auf mein heutiges Unvermögen als Therapeut. Die Neigung, an die Unheilbarkeit der Hysterie zu glauben, fängt vielleicht hier an. Außerdem hat sie mich mit rötlichem Wasser gewaschen, in dem sie sich früher gewaschen hatte (Deutung nicht schwer; ich finde in meiner Erinnerungskette nichts Ähnliches, halte dies also für einen echten alten Fund), und mich veranlaßt, 'Zehner' (10 Kreuzerstücke) wegzunehmen, um sie ihr zu geben. Von diesen ersten silbernen

Zehnern bis zu dem Haufen papierner Zehngulden, die ich im Traum als Wochengeld für Martha sah, *reicht eine lange Kette*. Der Traum läßt sich zusammenfassen als 'schlechte Behandlung'. So wie die Alte für ihre schlechte Behandlung Geld von mir bekam, so bekomme ich heute Geld für die schlechte Behandlung meiner Patienten. Die Qu, von der Du mir jene Äußerung hinterbracht hast, von der ich als Frau eines Kollegen nichts nehmen sollte (er hat natürlich eine Bedingung daraus gemacht), spielte eine besondere Rolle.

Ein harter Kritiker könnte auf alles sagen, es sei nach rückwärts phantasiert, anstatt nach vorne bedingt. Die *experimenta crucis* müßten gegen ihn entscheiden. Das rötliche Wasser scheint schon solcher Art zu sein. Woher bei allen Patienten die entsetzlichsten perversen Details, die oft ihrem Erleben ebenso ferne sind wie ihrer Kenntnis?

15.10.97

Bewußte *Schlüsselerinnerungen* vertiefen die Erkenntnis, daß hinter der schlechten Behandlung durch die zweite Mutter Verlustangst um die erste Mutter sich verstecken.

Da fiel mir eine *Szene* ein, die seit 29 Jahren gelegentlich in meiner bewußten Erinnerung auftaucht, ohne daß ich sie verstünde. Die Mutter ist nicht zu finden, ich heule wie verzweifelt. Bruder Philipp (20 Jahre älter als ich) sperrt mir einen Kasten auf, und nachdem ich die Mutter auch hierin nicht gefunden, weine ich noch mehr, bis sie schlank und schön zur Türe hereinkommt. Was soll das bedeuten? Wozu sperrt mir der Bruder den Kasten auf, der doch weiß, daß die Mutter nicht drin ist, mich also nicht beruhigen kann? Jetzt verstehe ich's plötzlich. Ich habe es von ihm verlangt. Als ich die Mutter vermißte, habe ich gefürchtet, sie werde mir ebenso verschwunden sein wie kurz vorher die Alte. Ich muß nun gehört haben, die Alte sei eingesperrt und darum geglaubt haben, die Mutter sei es auch, oder besser, sie sei 'eingekastelt', denn solche scherzhafte Ausdrucksweise beliebt Bruder Philipp, der jetzt 63 Jahre ist, noch bis auf den heutigen Tag. Daß ich mich gerade an ihn gewendet, beweist, daß mir sein Anteil am Verschwinden der Kinderfrau wohl bekannt war.

Die Verlustangst gegenüber der Mutter wird noch deutlicher, wenn die "Einkastelung" der Mutter als Schwängerung verstanden wird und die Öffnung des Kastens durch den Bruder als Zeugungsakt durch den Vater. Dann formuliert Freud diese Szene als *Abbild des Ödipuskomplexes*:

Ein einziger Gedanke von allgemeinem Wert ist mir aufgegangen. Ich habe die Verliebtheit in die Mutter und die Eifersucht gegen den Vater auch bei mir gefunden und halte sie jetzt für *ein allgemeines Ereignis früher Kindheit*, wenn auch nicht immer so früher wie bei den hysterisch

gemachten Kindern. (Ähnlich wie den Abkunftsroman der Paranoia - Heroen, Religionsstifter.) Wenn das so ist, so versteht man die packende Macht des Königs Ödipus trotz aller Einwendungen, die der Verstand gegen die Fatumsvoraussetzung erhebt, und versteht, warum das spätere Schicksalsdrama so elend scheitern mußte. Gegen jeden willkürlichen Einzelzwang, wie er in der "Ahnfrau" etc. Voraussetzung ist, bäumt sich unsere Empfindung, aber die griechische Sage greift einen Zwang auf, den jeder anerkennt, weil er dessen Existenz in sich verspürt hat. Jeder der Hörer war einmal im Keime und in der Phantasie ein solcher Ödipus und vor der hier in die Realität gezogenen Traumerfüllung schaudert jeder zurück mit dem ganzen Betrag der Verdrängung, der seinen infantilen Zustand von seinem heutigen trennt.

27.10.97

*Progression* in frühe Kindheitsepochen. Erkenntnis der Arbeit des *Widerstandes*, der die Schlüsselerfahrungen unsichtbar macht.

... und so lebe ich nur der 'inneren' Arbeit. *Es packt und zert mich durch alte Zeiten in rascher Gedankenverbindung, die Stimmungen wechseln wie die Landschaften vor dem Einsenbahnfahrenden und wie der große Dichter es ausdrückt*, in seinem Vorrecht der Veredlung (Sublimierung):

'Und manche liebe Schatten steigen auf;

Gleich einer alten, halbverklungenen Sage,

Kommt erst Lieb' und Freundschaft mit herauf.'

*Auch erster Schreck und Hader. Manches traurige Lebensgeheimnis geht hier auf seine ersten Wurzeln, mancher Stolz und Vorzug wird seiner bescheidenen Herkunft inne*. Alles, was ich als Dritter bei den Patienten miterlebte, finde ich hier wieder, die Tage, an denen ich gedrückt herumschleiche, weil ich nichts vom Traum, von der Phantasie, von der Stimmung des Tages verstanden, und dann wieder die Tage, an denen ein Blitz den Zusammenhang erhellt und das Vorige als Vorbereitung des Heutigen verstehen läßt. In der Determinierung ahnen mir große allgemeine Rahmenmotive, möchte ich sie nennen, und andere Füllmotive, die nach den Erlebnissen des Einzelnen wechseln. Gleichzeitig lösen sich manche, wenn auch noch nicht alle Zweifel über die Auffassung der Neurose. Ich habe meine *sämtlichen ziemlich verfahrenen Fälle durch einen Gedanken über den 'Widerstand' sanieren können, so daß sie jetzt erfreulich weiter gehen*.

31.10.97

Stockungen und Spannungen bei der Selbstanalyse. "Annerl" formuliert das Gesetz des Traumes: Er ist Wunscherfüllung. Zusammenhang von *Psyche und Soma* entdeckt und daß Selbstanalyse zur Symptomverschiebung führen kann.



Meine Analyse geht weiter, bleibt mein Hauptinteresse, alles noch dunkel, selbst die Probleme, aber ein behagliches Gefühl dabei, man brauchte nur in seine Vorratskammer zu greifen, um seinerzeit herauszuholen, was man braucht. Das Unangenehmste sind die Stimmungen, die einem die Wirklichkeit oft ganz verdecken. Auch die sexuelle Erregung ist für einen wie ich nicht mehr zu brauchen. Ich bin aber noch immer freudig dabei. An Resultaten ist jetzt gerade wieder Stille eingetreten. Glaubst Du, daß das aus dem Schlafsprechen der Kinder dem Träumen angehört? Wenn ja, dann kann ich Dir den allerjüngsten Wunschtraum vorstellen: Annerl 1 1/2 Jahre. In Aussee eines Tages Aushungerung, weil sie morgens erbrochen, was auf eine Erdbeermahlzeit geschoben wird. In der Nacht darauf ruft sie aus dem Schlaf einen Speisezettel aus: 'Erdbeer, Hochbeer, Eierpreis, Papp.' Ich hab Dir's vielleicht schon erzählt.

*Unter dem Einfluß der Analyse ersetzen sich meine Herzbeschwerden sehr häufig durch Magendarmbeschwerden.*

14.11.97

*Vordrängung* und *neurotische Fixierung* der Libido auf oraler und analer Stufe, die den Ödipuskomplex verschärft, wird als neurotische Ursache sichtbar.

Nun zu den Neurosen! Kindererlebnisse, die bloß das Genitale betreffen, erzeugen beim Manne (und Mannweibe) nie Neurose, sondern bloß Masturbationszwang und Libido. Da aber die Kindererlebnisse in der Regel auch die *beiden anderen Sexualzonen betroffen haben*, bleibt auch für den Mann der Fall übrig, daß die durch Nachträglichkeit erwachende Libido zur Verdrängung und zur Neurose führt.

Unterbrechung der Selbstanalyse. Fortführung nur bei objektiver Selbstspaltung in ein analysierendes Subjekt und ein "fremdes" agierendes Objekt. Diese Selbstspaltung ermöglicht erst auch die *Fremdanalyse*.

Stockungen und Grenzen der Selbstanalyse erweisen sich als Grenzen der Fremdanalyse.

Meine Selbstanalyse bleibt unterbrochen. Ich habe eingesehen, warum. Ich kann mich nur selbst analysieren mit den objektiv gewonnenen Kenntnissen (wie ein Fremder), eigentliche Selbstanalyse ist unmöglich, sonst gäbe es keine Krankheit. Da ich noch irgendein Rätsel bei meinen Fällen habe, so muß mich dies auch in der Selbstanalyse aufhalten.

## Übersicht: Selbstanalyse neurotischer Störungen durch Sigmund Freud (1897)

| Jahr       | Sa-Std           | Inhalt   | Alt    | Trauma                             | Neurose                                    |
|------------|------------------|--|--------|------------------------------------|--|
| 12.06.1897 | 1.Std.           | 1. Erkenntnis einer Störung  | 41     | Etwas Neurotisches, Dämmergedanken |  |
| 07.07.1897 | 2.Std.<br>3.Std. | Schreibblähmung<br>Häufiger Stimmungswechsel,<br>Reisephobie   |        |                                    | Angstphobie                                |
| 03.10.1897 | 4.bis<br>8.Std.  | 2. Selbsterforschung durch Traumdeutung<br>Vaterbeziehung<br>Mutterbeziehung<br>Todeswunsch gegen Bruder | 2<br>2 | Sexuelle Erregung                  | Inzestöse Sexualbeziehung in der Phantasie |
| 04.10.1897 | 9.Std.           | Schuldgefühl gegen Patienten   | 41     | Perverse Phantasien                | Fixierung auf Kinderschwester              |
| 14.10.1897 | 10.Std.          | 3. Selbsterkenntnis: Phantasien über Geburt des Bruders  | 4      | Entthronung                        | Ödipuskomplex<br>Stimmungswechsel          |
| 27.10.1897 | 11.Std.          | Regression/Widerstände   |        |                                    |  |
| 31.10.1897 | 12.Std.          | Enthüllung des Wesens des Traumes  |        |                                    | Erkenntnis                                 |
| 14.11.1897 | 13.Std.          | 4. Wissenschaftliche   |        |                                    | Produkt                                    |



**Erkenntnis:**  
Verdrängung und  
Fixierung  
kindlicher Sexual-  
phantasien  
als Ursache d. Neu-  
rose, Grenzen und  
Reichweite der  
Selbstanalyse

tive  
Abwehr-  
mecha-  
nismen  
der  
Ich-  
Regres-  
sion

### 2.3.1.1 Die Struktur der Freud'schen Selbstanalyse

Schon bei Freud bildet sich die Grundstruktur der Selbstanalyse heraus: ihre vier Phasen. Zuerst tritt eine seelische Störung auf, die wahrgenommen wird. Diese Wahrnehmung führt zur Selbsterforschung. Die Selbsterforschung eröffnet neue Seiten der Selbsterkenntnis. Die Selbsterkenntnis wird wissenschaftlich verallgemeinert und aus dem Gebiet bloßer narzißtischer Selbstbespiegelung herausgehoben.

Aktuelle psychische Störungen werden von Freud auf frühkindliche sexuelle Fixierungen zurückgeführt. Damit eröffnet Freud der Selbstanalyse den Bereich des Unbewußten und Verdrängten. Freud erkennt die Herrschaft des Vergangenen über die Gegenwart, des Unbewußten über das Bewußtsein, des Es über das Ich. Er führt mit der Traumdeutung und der freien Assoziation auch Methoden der Selbstanalyse ein, die die Spuren weit zurückliegender Ereignisse auffindbar machen. Nicht ausschließlich äußere sexuelle Übergriffe von Verführern erschienen als Ursache späterer neurotischer Störungen, sondern die asozialen und dann verdrängten Phantasien, die sich an Verführungsszenen geheftet haben. Diese selbstanalytische Archäologie ist zugleich Therapie. Die Herstellung des Zusammenhangs von kindlichen verdrängten Gefühlen und der Wiederkehr des Verdrängten im störenden Symptom des Erwachsenen führt zur Abreaktion frühkindlicher Gefühle, zur Assimilation abgekapselter Emotionen an das Ich.

Freuds Selbstanalyse zeigt deutlich, wie Selbsterforschung keineswegs privatistisch egozentrisch bleibt, sondern allgemeine Erkenntnisse über die menschliche Seele zu Tage fördert. Seit Freud kann jeder Mensch an dieser Selbsterforschung und Selbstaufklärung der Gattung teilnehmen.

### 2.3.2. Zwei freudianische Selbstanalytiker: Julius Friedland und E.P.Farrow

Obwohl sich in der psychoanalytischen Bewegung die Fremd- und Lehranalyse ab 1920 im Berliner Institut und ab 1926 im internationalen Verband durchsetzte, lassen sich Spuren von Selbstanalytikern in der internationalen psychoanalytischen Bewegung finden. Sie zeigen, daß Freuds Beispiel zum Vorbild anderer Menschen in seelischen Nöten wurde. Die folgenden freudianischen Selbstanalytiker machen aber zugleich auch zwei Typen von Selbstanalyse deutlich: die situative und die unendliche Selbstanalyse. Der Lehrer Julius Friedland berichtet über eine situative Selbstanalyse, E.P. Farrow über die unendliche Selbstanalyse. Beide berichten von Erfolgen. Farrow's Erfolg wird darüber hinaus zum Signal für die Entwicklung einer kleinen Bewegung von Selbstanalytikern in England nach dem zweiten Weltkrieg, die kriegsneurotischen Störungen wehren wollte.

#### 2.3.2.1 Julius Friedlands Bericht

Heilung eines hysterischen Symptoms mittels Selbstanalyse.

Von Dr. Julius Friedland, Budapest

Patient - Schreiber dieser Zeilen - ist *Mittelschullehrer*, 31 Jahre alt, seit sechs Jahren verheiratet, kinderlos. Vater gesund, Mutter hysterisch, Patient selbst konstitutionell normal, abgesehen von einer *Hypospadie*, welche samt dem im allgemeinen nicht kräftigen Körperbau, Erbeil von Vaters Seite ist. Im Jünglingsalter führte er ein zurückgezogenes Gelehrtenleben und litt viel unter einem ausgeprägten Minderwertigkeitsgefühl, das wieder als Reaktion intensive geistige Beschäftigung auslöste. Etwa seit dem 13. Jahre traten beim Patienten *Krämpfe in der Bauchgegend* auf, die er als Folge der jugendlichen Selbstbefriedigung auslegte.

Diese wurden auch ärztlich behandelt, doch ohne Erfolg, da die Ursache von keinem der Ärzte entdeckt wurde. Bloß einer von ihnen gab der Vermutung Ausdruck, daß die Krämpfe Onaniefolgen sein könnten, dies wurde aber vom verschämten Patienten energisch bestritten beziehungsweise abgeleugnet.

Die Krämpfe waren von kurzer Dauer, aber sehr schmerzhaft, sie linderen sich, wenn er saß oder die Kauerstellung einnahm und schwanden schnell auf warme Umschläge. Ob schon damals oder später auch Diarrhoe den Krämpfen folgte, kann nicht mit Sicherheit erinnert werden.



Die Regelmäßigkeit, mit der sich die Krämpfe auf Selbstbefriedigung einstellten, ließen beim Patienten die vorerwähnte ärztliche Vermutung zur Gewißheit steigern, was wieder zur *energischen Entwöhnungsaktion* führte, die auch durch einen anderen Umstand, die Objektfindung, erleichtert wurde.

Patient war 15 Jahre alt, als er sich in ein Stubenmädchen verliebte, das im elterlichen Haus bedientet war und auch ihrerseits zum jungen Studenten Zuneigung faßte. Dies führte bald zu einem regelrechten Verhältnis, dem aber die elterliche Sorgsamkeit große Hindernisse in den Weg legte.

Da kamen ihm aber jene krampfhaften, mit Diarrhoe einhergehenden Zustände zu Hilfe. Bei Nacht simulierte Patient diese Schmerzen, um so aus dem eigenen Schlafzimmer durch das Gemach der Eltern ins Dienstbotenzimmer zu gelangen. Die Diarrhoe erwies sich als guter Vorwand zum Draußenbleiben auf die Dauer von etwa einer halben Stunde.

Das Verhältnis wurde später mit einer anderen Bediensteten in ebensolcher Weise fortgeführt. Echte Krämpfe kamen nicht wieder.

Auf der Universität verliebte sich Patient in eine Kollegin, die er nach beendetem Studium, nach fünfjähriger Bekanntschaft, im 25. Lebensjahre heiratete. Das erste Jahr wurde in einem kleinen

Dorfe im rauhen Norden verbracht, wo im Winter durchschnittlich -15° C Kälte herrschte. Hier kam die erste große Rezidive des Anfalls nach einer Fahrt in die Nachbarstadt: Magenkrämpfe von überaus großer Intensität, welche stundenlang andauerten. Die Dauer der größten Intensität war aber nur eine halbe Stunde. (Vide: die nächtlichen halbstündigen Abwesenheiten im Elternhause.) Das Studium wurde aber eifrig fortgesetzt, und Patient schrieb die Krämpfe seiner sitzenden Lebensweise zu, welche seiner Meinung nach den Magen schwächte und zur Erkältung disponierte. Im Studienjahre 1907-1908 wurde Patienten ein Staatsstipendium bewilligt, mit dem er seine Studien in Berlin fortsetzte. Nachdem die Mittel für die Frau nicht ausreichten, verbrachte er den Winter und den darauffolgenden Sommer in Berlin allein und lebte abstinent, da er jeden anderen Lebenswandel für unsittlich hielt. Hier kamen aber die Krämpfe mit solcher Intensität, daß sie zeitweise das Aussetzen des Studiums zur Folge hatten. In tiefer seelischer Depersion wandte sich Patient an einen berühmten Professor, auf dessen Klinik er eine Weile als Ambulant in Behandlung stand. Charakteristischerweise brach aber Patient vor Abschluß der eingeleiteten eingehenden mikroskopischen Untersuchung seiner Exkrete die Kur ab.

Patient, von Haus aus grüblerisch veranlagt, wandte sich schon früh zur Philosophie. Nach dem Aufenthalte in Berlin beschäftigte er sich viel mit

Psychologie. Zufällig wurde er mit den Werken der Freudschen Schule bekannt. Von der klassischen physiologischen Schule kommend, nahm er die Lehre Freuds mit großer Skepsis auf.

Nach der Heimat zurückgekehrt, wurden die Krämpfe seltener, ohne daß sie gänzlich weggeblieben wären. Es stellten sich aber andere Symptome ein, von denen Patient schon vermutete, daß sie hysterische seien. Den Sommer des Jahres 1911 verbrachte er in einem kleinen Dorfe im Süden in tiefer seelischer Depression, gänzlich zurückgezogen. Tagelang hielt er sich allein im verfinsterten Zimmer auf, war sehr reizbar und mürrisch. Das Studium wurde gänzlich unterbrochen. Eines Tages stellten sich Halsschmerzen ein, die Mandeln waren stark geschwollen. Nachts glaubte Patient ersticken zu müssen. Tags darauf wurde der Chefarzt eines Spitals aufgesucht, Patient traf ihn aber nicht zu Hause und fuhr unerledigter Sache ins Dorf zurück. Es stellte sich hysterische Salivation ein. Patient hatte fortwährend den Mund voll, was einige Tage lang andauerte. Die Halsschmerzen schwanden ohne jede Behandlung. Nächtlicherweise stellten sich aber wieder heftige Bauchkrämpfe ein, die durch heiße Umschläge nicht mehr gelindert werden konnten. Da Patient mehrere Ärzte erfolglos konsultierte, wollte er zu Opiaten greifen. Der Umstand aber, daß die Anfälle gewöhnlich des Nachts kamen und trotz der Behandlung nichts von ihrer Intensität verloren, endlich die eingehendere Beschäftigung mit der "Traumdeutung" ließen Patienten die Idee aufkommen, eine systematische Selbstanalyse vorzunehmen. Schrittweise, fortwährend mit einer Skepsis und Verdrängungsneigung ringend, nahm Patient hauptsächlich aus der Analyse seiner Träume allmählich staunend wahr, daß eine ihm unbekannt seelische Welt in ihm existierte, sein "Unbewußtes", und daß er im Unbewußten eine ihm ganz fremde kleinbürgerlich-ethische Moralauffassung hatte, welche in krassem Widerspruche stand zu seiner doktrinär-philosophisch durchgearbeiteten freien Ethik, und er erkannte, daß seine Handlungen nicht unter der Herrschaft seiner bewußten ethischen Auffassung standen, sondern unter einer unbewußten infantilen Zensur, welche die sich stark regenden sexuellen Wünsche, die den infantilen "polymorph perversen" Charakter zeigten, zurückdrängten. Die Krämpfe hielten indessen immer noch tagelang an, hatten ihre größte Intensität immer noch bei Nacht.

Einmal stand Patient nachts auf, kleidete sich an und verbrachte die Nacht mit der Revision seiner infantilen Erinnerungen. Da kam er auf den Gedanken, daß seine geschwächte körperliche Konstitution nur die akzidentelle Ursache seiner Leiden sein kann und nur die Form der Krankheit bestimmte. Die Krämpfe aber sind vielleicht nur ein Mittel, um wieder zur Magd hinaus zu gelangen, seine polygamen Instinkte zu befriedi-

Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.  
 Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.



gen; in einer noch tieferen Schichte stellen sie den Wunsch nach der infantilen Selbstbefriedigung dar. Ohne auf die Analyse des Krankheitszustandes näher einzugehen, die ja nichts Außergewöhnliches heraus brachte, erwähne ich nur noch, daß seit der Nacht dieser Entdeckung die Krämpfe sofort wegblieben und nunmehr seit einem halben Jahre nicht ein einzigesmal wiederkamen.

(Aus: Internationale Zeitschrift für ärztliche Psychoanalyse, 1.Jg. 1913, S.254-256)

Friedlands Selbstanalyse führt die von Freud weiter.

Ausgehend von einem psychosomatischen Syndrom werden jugendliche Konflikte zwischen Trieben und Gewissen erhellet und damit der Konflikt zwischen Es, Ich und Über-Ich in die Selbstanalyse eingeführt. Die Heilung erfolgt dann durch die Zurückverfolgung des Strukturkonflikts in die Kindheit. Heilung, das wird nun für die Selbstanalyse deutlich, heißt, die störenden Symptome verschwinden.

Friedlands Bericht macht aber auch die dramatischen Lebensumstände deutlich, die eine Selbstanalyse begleiten. Der Durchbruch in seiner Selbstanalyse erfolgt, als seine Ehe wohl gescheitert ist und Friedland in völliger Isolation sich an die innere Arbeit macht. Auch bei ihm spielt die Traumanalyse eine zentrale Rolle.

Die folgende Grafik kann zeigen, wie die vier Phasen der Selbstanalyse sich bei ihm entwickeln.

**Psychoanalytische Selbstanalyse eines hysterischen Symptoms durch Julius Friedland (1911)**

| Jahr | Sa-Std                                      | Inhalt                             | Alter | Trauma             | Neurose              |
|------|---|------------------------------------|-------|--------------------|----------------------|
| 1911 | Eine Nacht                                  | 1. Erkenntnis einer Störung:       | 31    | Bauchkrämpfe       | Depression           |
|      | Rekapitulation seines Lebens in einer Nacht | 2. Selbsterforschung: Bauchkrämpfe | 13    | Onanieverbot       | Tabuverletzungsangst |
|      |   | Liebe mit zwei Stubenmädchen       | 15    | Scheinbauchkrämpfe | Tabuverletzungslust  |

|        |    |              |                                  |
|--------|----|--------------|----------------------------------|
| Heirat | 25 | Bauchkrämpfe | Regression zu früherer Partnerin |
|--------|----|--------------|----------------------------------|

|                  |       |         |            |
|------------------|-------|---------|------------|
| Allein in Berlin | 27/28 | Krämpfe | Depression |
|------------------|-------|---------|------------|

|   |    |   |                        |
|---|----|---|------------------------|
| "Freud" gelesen<br>Depression/Isolation | 31 | Hals-schmerzen<br>Ersticken<br>Bauchkrämpfe | "Traumdeutung" gelesen |
|---|----|---|------------------------|

|      |                  |                                   |    |   |   |
|------|------------------|-----------------------------------|----|---|---|
| 1911 | Einen Sommerlang | 3. Selbsterkenntnis: Traumanalyse | 31 | Wider-spruch: Familien-ethik<br>Privat- | Wider-spruch: Gewissen und poly-morphe Sexualität |
|------|------------------|-----------------------------------|----|---|---|

|      |                       |  |  |  |  |
|------|-----------------------|--|--|--|--|
| 1911 | Sep.-Dez.: Eine Nacht | 4. Selbstheilung: Erinnern der Kindheit, Wiederholen der polygamen Fixierung auf Stubenmädchen, Durcharbeitung infantiler Onanie u. Allmachtserfahrung |  |  | Revision des kleinbürgerlichen Über-Ichs, Anerkennung infantiler Charakterseiten |
|------|-----------------------|--|--|--|--|

### 2.3.2.2 Selbstanalyse des Kastrationskomplexes durch E.P. Farrow

E.P. Farrows Selbstanalyse sticht dadurch hervor, daß er ein gründliches Modell zur Selbstanalyse des Kastrationskomplexes liefert, die Methode der freien Assoziation als Medium der Selbstanalyse systematisch entfaltet und den Typ der unendlichen Selbstanalyse darstellen kann. Sein selbstanalytischer Bericht, der die Ergebnisse von 450 Selbstanalysestunden darstellt, ist in der Geschichte der Selbstanalyse als systematische Form ohne Beispiel. (Das Lesen des ganzen Berichtes: E.P. Farrow: Bericht einer Selbstanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta, 1984, ist anzuraten!) Sein Bericht zerfällt in drei große Abschnitte: Arbeit an aktuellen Störungen, Rekonstruktion von sexuellen Problemen in der Jugend, Archäologie der Kindheit. Der Fortgang seiner Analyse stößt in immer frühere Schichten des Unbewußten hervor. Im Zentrum seiner Störungen erhebt sich das ganze Geflecht des Kastrationskomplexes, der schließlich auf die gewaltsame Trennung von der stillenden Mutter im sechsten Lebensmonat zurückgeführt wird. Auch Farrow gewinnt seine Gesundheit wieder, als er seine aktuellen Lebensschwierigkeiten auf unbewußte Traumata in der Kindheit beziehen kann. Farrow zeigt zugleich, daß für die Selbstanalyse die Erkenntnis und Deutung von Symbolen der Weg ist, um frühe vorsprachliche Erlebnisse wieder bewußtseinsfähig zu machen. Das Ausreißen des Milchzahns, der geträumte Penis in Fischform, das Gespräch über Ochsen, das Gebiß im Glas sind Traum und Erinnerungssymbole, die die traumatische Kränkung im Bild zusammenfassen. Die Gewinnung und Deutung dieser zentralen Bilder werden von Farrow als Kern der Selbstanalyse herausgestellt.

Werfen wir einen Blick auf Farrows Gesamtanalyse:

#### Resultate der Selbstanalyse von E.P. Farrow (1926)

| Jahr | Sa-Std | S  | Inhalt/Symbol                       | Alt | Trauma            | Neurose  |
|------|--------|----|-------------------------------------|-----|-------------------|--|
| 1924 | 11     | 67 | Interesse Antiquitäten Truhen Särge | 30  | Kriegserfahrungen | Minderwertigkeitskomplex, narziß. Weihaß (S.84, 106) |
| 1924 | 17     | 68 | Astronomie                          | 14- | Sex-              | sozialer   |

|      |    |     |                          |    |                    |                            |
|------|----|-----|--------------------------|----|--------------------|----------------------------|
|      |    |     |                          | 24 | ualprobleme        | Rückzug                    |
| 1924 | 18 | 69  | Stierhörner              | 5  | Kastrationsangst I | Minderwertigkeitsverfahren |
|      |    | 100 | Übelkeits-<br>Fischgräte | 4  | Angst              | Zwangsimpuls               |

#### DIE REKONSTRUKTION DES MINDERWERTIGKEITSKOMPLEXES

|      |     |    |  |     |                      |                               |
|------|-----|----|--|-----|----------------------|-------------------------------|
| 1925 | 280 | 77 | Ausreißen:                                 | 6-7 | Angst                | Zwangsimpuls:                 |
|      |     |    | Milchzahn                                  |     |                      | Zähne                         |
|      |     | 77 | Abgeschlagener Penis/Fischform             | 6-7 | Grauen               | Penisfixierung                |
|      |     | 79 | Gespräch über Ochsen                       | 6-7 | Kastrationsmodell    | Penisfixierung                |
|      |     | 80 | Kastrationszene mit Kusine/Kinderschwester | 3-4 | Kastrationserfahrung | Traummodell<br>Haß auf Frauen |
|      |     | 84 | Gebiß im Glas                              | 3-4 | Angst                | Todesangst                    |

#### TIEFENANALYSE DER FRÜHESTEN KINDHEIT

|      |     |    |                         |          |            |                              |
|------|-----|----|-------------------------|----------|------------|------------------------------|
| 1926 | 450 | 88 | Schläge wg. Stillwunsch | 11-14 M. | Zerstörung | Orales Trauma:<br>Weiberhaß- |
|------|-----|----|-------------------------|----------|------------|------------------------------|





|      |  |                                       |  |
|------|--|---------------------------------------|--|
|      |  | kind-<br>lich-<br>er<br>All-<br>macht | impuls   |
| 92f. | Trennung<br>v. stillen-<br>der Mutter<br>durch schla-<br>genden Va-<br>ter | 6M Nar-<br>zißt.<br>UR-<br>TRAU-      | Frühzei-<br>tiger<br>Kastrations-<br>komplex:<br>Ersatz der<br>der Ödipus-<br>Gewalt |

Eine Feinanalyse des Kapitel vier seines Berichtes über den Kastrationskomplex, den er Genitalabtrennungskomplex nennt, kann den Reichtum seiner selbstanalytischen Fähigkeiten verdeutlichen. Neben dem freien Einfall und der freien Assoziation, der plötzlichen Erleuchtung, der Selbstbefragung, dem inneren Dialog, der empirischen Feldforschung führt Farrow auch den Dialog mit Freunden, die intellektuelle Verarbeitung als Methoden der Selbstanalyse vor. Er enthüllt die Doppeldeutigkeit von Symbolen: als Deckerinnerungen verbergen sie die wirkliche Erfahrung des Traumas, als Schlüsselsymbol eröffnen sie einen oft überwältigenden Zugang zum traumatischen Schlüsselszenarium.

Farrow zeigt die unterschiedliche Schnelligkeit des Fortganges der Selbstanalyse. Während die Selbsterforschung nach Überwindung einer Blockade sehr schnell sich vollzog, dauert die Selbsterkenntnis dann fast ein Jahr. Solange braucht Farrow, um seine Forschungsergebnisse zu verarbeiten. Die Selbstheilung ist dann ein Werk seiner spontanen Katharsis. Die komplexen Zeitverhältnisse der Selbstanalyse des Kastrationskomplexes kann folgende Grafik verdeutlichen:

**Der selbstanalytische Prozeß der Erforschung des Kastrationskomplexes bei E.P.Farrow (1984, S.77-85)**

| Fortgang | Methoden | Symbol<br><i>1.Schritt:</i><br>Erkenntnis<br>e. Störung | Körpersprache |
|----------|----------|---|---------------|
| Langsam  | Abwehr   | Unglauben<br>über Kastrationskom-<br>plex               | Ammenmärchen  |

|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
| Langsam  | Diskussion  | Bilder von Zeu-<br>gungsorganen   | Schwächegefühl                               |
|          |   | <i>2.Schritt:</i><br>Selbster-<br>forschung<br>Milchzahnaus-  | Verwunderung                                 |
| Schnell  | Freier Ein-<br>fall<br>Angsttraum   | Fisch-<br>symbol<br>Fleischer-<br>beil<br>Plejaden  | Eisiger<br>Schrecken<br>Grauen               |
|          | Erleuchtung   |   | Schauer                                      |
|          | Deckerinne-<br>rung   |   |  |
| Blockade | Freie Asso-<br>ziation<br>Selbstbefra-<br>gung/Selbst-<br>vorwürfe<br>1.Deutung | Ohne Er-<br>gebnis<br>Selbstge-<br>gespräche  | Totale Gefühls-<br>blockade<br>Schuldgefühle |
|          |   | Begriffs-<br>bildung  | Begriff:Genital-<br>trennungsangst           |
| Schnell  | Deckerinne-<br>rung   | Spazier-<br>gang  | Sexuelle<br>Erregung<br>rung                 |
|          | Freier<br>Einfall   | Gespräch<br>über Ochsen   |  |
| Schnell  | Spontane<br>Erinnerung  | Die Frage<br>nach der<br>Onanie<br>Die Ent-<br>hüllung<br>d. Kas-<br>trations-<br>szenariums<br>Die Schlüs-<br>selszene | Zwangsimpuls                                 |
|          | Innerer<br>Dialog   |   | Schweres Grauen                              |
|          | Erinnerungs-<br>lawine  |   | Schweres Grauen                              |
|          |   | <i>3.Schritt:</i>   |  |



|                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Sehr lange Reflexionsphase<br>1 Jahr | Nachforschungen   | Selbsterkenntnis<br>Im Haushalt (Schlüssel)<br>Befragung der Mutter<br>Forschungen über das Kindmädchen<br>Tisch-tuch-Belag<br>Weinkrampf-Identifizierung | Keine besonderen Gefühlsreaktionen, vielleicht Freude über Entdeckungen und ihre ihre Beweisbarkeit                       |
| Plötzlich                            | Diskussion mit Freunden                                     | 4.Schritt: Selbstheilung<br>Kastrationszene   | Depressiver Einbruch<br>Wutimpuls   |
| Später                               | Vernünftiger Zuspruch                                       | Kastrationszene   | Verlassenheit   |
| Schnell                              | 2.Deutung   | Gegenwärtige Störungen als Folge kindlichen Traumas<br>Durch Penisbedrohung nicht durch Betrachtung des weiblichen  | Neuer Mut<br>Zwangsimpulse bessern sich, Gesundheit kehrt wieder<br>Intellectuelle Verarbeitung des Onanieverbots traumas |
|                                      | Korrektur: Freuds These v. Ursprung d. Kastrationskomplexes |   |   |

Ge-  
schlechts-  
organes

### 2.3.2.3 Resultate der Selbstanalyse in der Schule Freuds

1. Für die psychoanalytische Selbstanalyse ist der Zusammenhang von kindlicher Vergangenheit und erwachsener Gegenwart von zentraler Bedeutung. Die Neurose wird nämlich als Auswirkung unbewältigter kindlicher Gefühle und Phantasien auf die Gegenwart des Erwachsenen begriffen, über Verdrängung, Wiederkehr des Verdrängten und Symptombildung.

2. Die Arbeit an den Kindheitserinnerungen ist ein Kampf, der von Widerständen, Unterbrechungen, kathartischen Umbrüchen gekennzeichnet ist. Die Arbeit beginnt mit Deckerinnerungen und Deckaffekten, die verdrängtes Material schützen und nach dem Gesetz des assoziativen Auftriebs beseitigt werden müssen. Dabei leistet die Deutung des Gefühlsmaterials die Verbindung von gegenwärtigen störenden Charaktermomenten mit ihrer infantilen Genese.

3. Die wichtigsten Kindheitserinnerungen liegen in der ödipalen und präödipalen, präverbalen Entwicklungsphase auf sexueller, ich-funktioneller und objektbezogener Ebene. Sie kreisen um die primären Bezugspersonen (Mutter, Vater bzw. deren Ersatz). Die primären Bezugspersonen sind aber nicht nur durch primäre Phantasien präsent, sondern auch durch späteres Material. Deshalb sind in der Erinnerung die Eltern-/Bezugspersonenbilder besonders stark verzerrt. Damit werden die Spuren der Identifikation mit den Eltern und die Reaktionsbildung auf die Emotionen der Eltern unsichtbar. Besonders die Trennung von der Mutter bei Auflösung der Mutter-Kind-Symbiose ist tabu. Ebenso sind es die ödipalen Emotionen. Diese Erinnerungen werden aber durch freie Assoziation, Träume, Übertragungsphänomene auf nachfolgende Beziehungspersonen, unterstützt durch Deutung, sichtbar.

4. Je älter das leise oder laute Trauma (langwierig oder plötzlich), um so größer sein Einfluß auf die Deutungs- und Verhaltensmuster im späteren Lebenslauf und seine Wiederholungszwänge. Diese ältesten Traumen sind durch spätere Reaktionsbildung und Bearbeitung zusätzlich entstellt, besonders durch Bearbeitung in der verbalen Kindheitsphase.

5. Das Aufdecken der Kindheitserinnerungen in der Selbstanalyse soll zu den Grundphantasien des Lebenslaufes vorstoßen und die unbewußten Anteile des Charakters in einer dann zu erweiternden Biogra-

phie erfassen. Dabei wird neben der Sinnggebung vorher bekannter leerer Erinnerungen das plötzliche Auftauchen und Integrieren unbekannter neuer Erinnerungen treten. Das Auffüllen zuerst sinnleerer Kindheitserinnerungen (Deckerinnerungen) ist ein wichtiges Ergebnis der Selbstanalyse. Durch Wiederholen, Durcharbeiten, unterstützt durch Deutung, werden dann die Kindheitserinnerungen in ihrer Auswirkung auf den Charakter Bestandteil der bewußten Biographie.

6. Die Wirkungsdauer der neuen um die Kindheit erweiterten Gefühlsbiographie ist meist nicht lang. Durch Nachverdrängung und sekundäre Bearbeitung wird der Gewinn wieder in Frage gestellt. Der Kampf um die Erinnerung ist unendlich, wie die Selbstanalyse.

### 2.3.3. Alfred Adler und die Selbstanalyse

Adler brach mit Freud, dessen Schüler er war, als er seinen soziologischen Neurosenbegriff entwickelte. Nicht Sexualität, sondern soziale Beziehung, primär Macht- und Ohnmachtsbeziehungen prägen den Menschen und führen zu seelischen Krankheiten. Nicht nur die kindliche Vergangenheit prägt dabei den Menschen, sondern auch seine Zukunftserwartungen. Aber nicht nur die Neurosenätiologie begreift Adler soziologisch, auch seine Neurosentherapie basiert auf der Revidierbarkeit krankmachender sozialer Beziehungen. Sehen wir näher zu.

#### 2.3.3.1 Adlers Neurosenbegriff und sein Modell der Selbstanalyse

Adler geht von der Finalität des Ichs in der Gesellschaft aus. Jedes Ich entwickelt in der Kindheit als Reaktion auf die erfahrene Minderwertigkeit des Kindes einen kompensierenden Lebensplan, der unbewußt bleibt und die Beziehung Individuum und Gesellschaft regelt.

War die Minderwertigkeitserfahrung zu tief, entsteht ein Minderwertigkeitskomplex, der von einer neurotischen Finalität gesteuert wird. Die neurotische Kompensation ist auf eine überwertige fiktive Persönlichkeitsidee ausgerichtet und führt zur Inflation des Ichs, zur Zerstörung seiner sozialen Beziehungen und zur Ich-Vergottung, die in Kriminalität, Neurose oder Selbstmord endet. Neurose ist ein sozialer Teufelskreis für Adler, der nur durch die Aktivierung des Gemeinschaftsgefühls, das die Ich-Ängste beruhigte, durchbrochen werden kann.

Die Neurose hat folgende Merkmale:

a) Mutlosigkeit verdeckt mit Überkompensation bei geheimem Streben

nach Gottähnlichkeit.

b) Starkes Selbstbewußtsein zur Wahrung des ständig bedrohten Selbstbewußtseins, das auch Niederlagen provoziert, damit die Nichterreichung der Fiktion entschuldigt werden kann.

c) Das mutlose Ich entwickelt eine private Intelligenz, die gesellschaftsfeindlich nur der Realisierung der eigenen egoistischen Ziele dient.

d) Die Lösungen der Gemeinschaftsaufgaben in Gesellschaft, Beruf, Familie, Kultur werden umgangen.

e) Der Neurotiker hat immer einen "Gegenspieler". Er ist aggressiv gegen bestimmte Personen und Institutionen. Diese Aggressivität äußert sich in der Manie, ständig Institutionen und Personen abzuwerten, um sich selbst ins rechte Licht zu setzen. Der Teufelskreis der ständigen Selbstaufwertung und der Abwertung aller anderen führt zur Ich-Stagnation oder Ich-Regression, die sich sehr gut in der ständigen Unentschiedenheit des Neurotikers äußert.

Jeder Neurotiker verfügt über ein fiktives Deutungsmuster der Welt, in dessen Licht die Welt als bedrohlich, die Menschen als feindlich und das Leben als höchst gefährlich erscheinen. Dieses Deutungsmuster prägt auch das Gedächtnis und die Erinnerung des Neurotikers. Schon frühe Erinnerungen werden tendenziös arrangiert und im Sinne des eigenen Lebensstils interpretiert. Die Unbewußtheit des Lebensstils führt dazu, daß die meisten Individuen ihren Lebensstil gar nicht verstehen. Wäre ihnen der Lebensstil bewußt, so "würde der große Widerspruch zur Gemeinschaft offenbar und die verfehlte Lebenstechnik müßte in Frage gestellt werden."

Die Neurosen entwickeln sich einmal aus somatischen Gründen, die bei Adler mit der Organminderwertigkeit zusammenhängen. Die Entwicklung der Neurose wird unterstützt durch böse Erfahrungen, insbesondere durch ständige negative Erfahrungen, die den einzelnen Lebensmut schädigen und zerstören. Schließlich kennt Adler soziale Wurzeln der Neurose, die im Kontext einer Mutter-Kind-Störung liegen, die auf den verwöhnenden und vernachlässigenden Erziehungsstil in der Familie zurückzuführen sind, auf Geschwisterkonkurrenz und auf die patriarchalische Struktur der Familie. Schließlich gibt es auch noch exogene Faktoren der Auslösung von Neurosen. Darunter versteht Adler Schocks, das Scheitern von Beziehungen oder soziale und individuelle Krisen im Beruf und im Krieg.

Da die Neurose aus einem gemeinschaftsfeindlichen Lebensziel und Lebensplan resultiert, zielt die Therapie bei Adler auf eine Erkenntnis des Lebensziels und auf eine Korrektur des Lebensziels und Lebensplans in gemeinschaftlicher Richtung. Da die Konstitution des Lebensziels



in die frühe Kindheit fällt und unbewußt ist, läßt es sich nur durch die Rekonstruktion der Minderwertigkeitserfahrungen in früher Kindheit und ihre Kompensationsversuche erkennen. Allerdings sind über kindliche Resterinnerungen hinaus auch die Erinnerungen an die Entwicklung der sozialen Beziehungen in der Jugend und im Erwachsenenalter im Kontext wichtiger Lebensaufgaben in Familie, Beruf, Partnerschaft für die Erkenntnis des Lebensziels aufschlußreich. Ist das fiktive Lebensziel erkannt, besteht seine Aufgabe nicht nur in dem Entwerfen eines neuen, sondern auch in der Entwicklung eines Lebensstils, der nicht durch ständige Kompensation von Minderwertigkeitserfahrungen, die ständige Unterstellung von Benachteiligungen und Sonderrechten, die Behauptung von starrer Egozentrität geprägt wird. Zur Änderung des Lebensziels ist Mut nötig, Ausdauer, weil das lange Training falschen Verhaltens gegenüber der Macht der Gesellschaft nicht durch bloße Einsicht ausgelöscht wird.

Die SELBSTANALYSE, der Adler im Gegensatz zu Freud durchgängig einen therapeutischen Stellenwert einräumte, umfaßt bei Adler folgende Schritte:

- *Erkenntnis einer Störung*, die zur Einleitung der Selbstanalyse zwingt
- *Selbsterforschung*: Klärung, ob die Störung körperliche oder seelische Ursachen hat
- *Selbsterkenntnis*: Untersuchung der Lebensziele und Lebenserwartungen in ihrer Wirkung auf das soziale Umfeld, Klärung der Formen der Selbstüberschätzung, Aufdeckung der Ursachen der Ich-Vergottung aus frühkindlichen Minderwertigkeitserfahrungen (Ur-Szenen), Rekonstruktion der Ich-Entwicklung im Lebenslauf und Erschließung von Möglichkeiten der Lebenszielkorrektur
- *Selbsterziehung*: Überwindung der Minderwertigkeitsängste, schrittweise Einübung eines Mutes zur Gesellschaft als zukünftiger Gemeinschaft, tägliche Übung von Selbstkritik und jeden Tag ein kleiner Beitrag zum gesellschaftlichen Engagement in Gruppen.

### 2.3.3.2 Ein Bruchstück aus Adlers Selbstanalyse

Alfred Adler vollzog wie Sigmund Freud an sich eine Selbstanalyse. Allerdings schrieb er darüber nicht wie Freud ein Buch wie die "Traumdeutung". Er hinterließ in seinem Werk nur verstreute Spuren seiner lebenslänglichen Selbstanalyse. Eine dieser Spuren ist ein Text, den er in einem Beitrag über "Schlaflosigkeit" (in: A.Adler, 1930, S.119-122) veröffentlichte.

An dieser gelegentlichen Selbstanalyse Adlers aus Anlaß einer tiefen Lebenskrise ist mehreres bedeutsam:

*Der Anlaß*: Adlers Trennung von Freud durchzog das Jahr 1911. Am 15.April 1912 ging die Titanic unter. Ihr Untergang wird zum Anlaß einer zwanghaften Schlafstörung Adlers. Die Symbolik ihres Unterganges deutet stark auf den Schiffbruch hin, den Adler mit Freud erlitten hatte.

*Die Methode*: Adler gibt ein Stück Selbstanalyse als Analyse seines Lebenslaufes preis. Wichtig an seinem Lebenslauf ist ihm seine zentrale Minderwertigkeitserfahrung (Krankheit und Todesangst) und ihre Kompensation in Kindheit und Jugend durch Berufs- und Lebensplanung. Adler legt den Kern der Selbstanalyse nicht auf die Triebe, sondern auf die Genese des Ich-Ideals, des Größenselbst. In Freudschen Begriffen ist Adler die Analyse des Verhältnisses Ich-Über-Ich wichtig, nicht als Analyse Ich-Es.

*Das Material*: Der Stoff der Selbstanalyse sind die faktischen Erinnerungen. Adler geht davon aus, daß trotz Verzerrung der Erinnerungen die wichtigen sozialen Reaktionen des Ichs auf die Gesellschaft leicht zu rekonstruieren sind.

*Sein Begriff von Selbsttherapie*: Selbstanalyse ist für Adler Selbsterkenntnis und Selbsterziehung. Die Richtung der Selbsterziehung ist mit dem Training der Überlebensfähigkeit und mit der Veränderung der Angst vor der Gesellschaft und vor der eigenen Zukunft in der Gesellschaft gegeben.

Werfen wir nun einen Blick auf die Struktur dieser Selbstanalyse.

#### Individualpsychologische Selbstanalyse von Schlaflosigkeit bei Alfred Adler (1912)

| Jahr      | Sa-Std                    | Inhalt  | Alt | Trauma                                | Kompensation/<br>Neurose |
|-----------|---------------------------|---|-----|---------------------------------------|--------------------------|
| 15.4.1912 | 2 Näch-<br>te             | 1. <i>Erkenntnis e. Störung</i> : Schlaflosigkeit ab 2:30 | 42  | Angst um wissenschaftliche Reputation | Selbstwertkrise          |
|           | Baldige Rekonstruktion d. | 2. <i>Selbsterforschung</i> : Analyse d.                  |     |                                       | Gegenwehr: Einfühlung,   |



| Lebenslaufes | Minderwertigkeitserfahrungen u. leitenden Fiktionen in der Kindheit      |   | Nachdenken, Aufwachen                  |
|--------------|--|---|--|
| Kindheit     | Stimmritzenkrampf  | 3 | Erstikungsgefühl                       |
|              | Tod d. jüngeren Bruders  | 3 | Todesangst                             |
|              | Zwei Unfälle mit Wagen   | 4 | Ohnmacht                               |
|              | Lungenentzündung   | 5 | Todesangst                             |
|              | Friedhofsangst   | 6 | Todesangst                             |
| 1912         | Kontrolle d. Forschungsergebnisse<br>3. Selbstkenntnis:<br>"Großartiger" |   | Todesabschaffung<br>Riesiges Ich-Ideal |

| 1913 | 1 Jahr später | Ehrgeiz<br>4. Wissenschaftliche Erkenntnis:<br>Kindliche Minderwertigkeitserfahrungen führt durch gegenwärtige Kränkung verstärkt zu überkompensierendem Machtstreben | Streben nach eigener Therapie-schule |
|------|---------------|---|--------------------------------------|
|      |               |   |                                      |

Bei Adlers Selbstanalyse handelt es sich offensichtlich um die Analyse und Heilung einer narzißtischen Kränkung. Diese Kränkung bearbeitet Adler durch die Bewußtmachung seiner bisherigen Methoden im Umgang mit derartigen Kränkungen. Er erkennt seine positiven und kreativen Abwehrmechanismen und Kompensationskräfte im Umgang mit Lebensgefahren, damit gewinnt er Einblick in die Grundkraft des Ichs, mit gesellschaftlichen Entwertungen fertig zu werden. Aus der Vergewisserung dieser Grundkraft erwächst ihm auch der Mut, sich mit seinen gegenwärtigen Schlaf- und Selbstwertstörungen auseinandersetzen zu können. Der Blick auf die Ich-Geschichte erweckt neue Ich-Liebe, die den augenblicklichen Ich-Zweifel verdrängt und überwindet. Adler baut auf die heilende Kraft des positiven Denkens über sich selbst. Während bei Freud die Heilung auf der Aufdeckung von sexuellen Traumata basierte, will Adler durch die Aufdeckung der Kompensation von sozialen Traumata heilen.

### 2.3.3.3 Selbstanalyse einer narzißtischen Ich-Störung bei einem Lehrer

Es charakterisiert die individualpsychologische Bewegung Alfred Adlers, daß sie der Selbstanalyse einen wichtigen Stellenwert in der Psychotherapie einräumte. Zum 60. Geburtstag Adlers erschien deshalb auch eine Festschrift zu seinen Ehren unter dem Titel: Selbsterziehung des Charakters (1930). In dieser Festschrift finden sich viele Beiträge, die den Wert der Selbstanalyse und Selbsttherapie untersuchen und ihre Möglichkeiten und Grenzen vorstellen. Eine der besonders prägnanten Selbstanalysen soll im folgenden vorgestellt werden. Es handelt sich um die narzißtische Krise eines etwa 35jährigen Lehrers aus dem Jahr 1929.

"Begegnungen mit seinem Oberlehrer sind ihm besonders unangenehm. Der Arzt spricht von Überarbeitung, Neurasthenie, und rät zum zeitweisen Aussetzen des Berufes. Seine Frau umsorgt und tröstet ihn, nicht ganz ohne das Gefühl, er sei auch zu ihr anders als sonst.

Seine Kenntnis der Individualpsychologie, die er sich aus der Erziehungsberatung, einschlägiger Lektüre, Kursen und aus eigener Erfahrung an seinen Schulkindern erworben hatte, führten ihn zur *Selbsterforschung*, deren Ergebnis zunächst zu einer von seinem Arzte abweichenden Auffassung führte. Er fand nämlich, daß ihm nicht nur Begegnungen mit dem Oberlehrer, sondern auch mit seinem guten Freunde, ja mit den Menschen überhaupt lästig waren, daß er seine Aufgaben weschob und die Anwesenheit seiner Frau ihm gelegentlich eine gereizte Stimmung auslöste. Relativ froh fühlte er sich nur mit seinem Kinde, seinem Hunde in der Natur, und wenn er mit sich selbst allein sein konnte. Seine körperlichen Beschwerden, besonders die Müdigkeit, könnten also nicht die Ursache seiner seelischen und sozialen Schwierigkeiten sein, sonst hätte er sie bei seinem Kinde und den langen Spaziergängen in der Natur auch spüren müssen, was aber nicht der Fall war. *Also waren es wohl seelische Ursachen, die auch hinter seiner Müdigkeit und Schlaflosigkeit steckten? Aber welche?*

Damit hatte er den Weg der Selbsterkenntnis beschritten. Auf dem aber fand er zunächst den Kampf zwischen Eitelkeit und Wahrhaftigkeit. Der erste schmerzliche Schritt lag in der Richtung des allerdings noch sehr jungen Mutes, abzusagen allen selbstbeschönigenden Ausreden und Rechtfertigungen und entgegenzureifen der Selbstverantwortung durch das Eingeständnis gerade der Charakterzüge, die sein *überempfindliches Selbstgefühl* dem Bewußtwerden bisher peinlichst vorenthalten hatte. Das allmählich sich klärende Ergebnis seiner Selbsterforschung war: 'Ich ertrage keinen fremden Willen. Ich will das letzte Wort haben.

Und schon gar nicht ertrage ich eine Kritik meiner Person. Die Gefahr, einen fremden Willen gelten oder mich kritisieren zu lassen oder einen Anderen statt mich als bewunderten und verwöhnten Mittelpunkt einer Situation ertragen zu müssen, bedeutet für mich die Vernichtung meiner Person, meiner Menschenwürde, ist schlimmer als der Tod. Dies aber steht ewig vor mir wie ein drohendes Gespenst, überall, in der Gesellschaft, in der Schule, bei meiner Frau. Am frohesten bin ich allein oder mit meinem Kinde oder draußen in der Natur mit meinem Hunde."

Die Wirkung dieser Selbsterkenntnis war eine gewisse Entspannung. Aber nur für kurze Zeit. Die alten Beschwerden meldeten sich wieder. *Der erste* Schritt der Selbsterforschung forderte den zweiten. Die Frage stellte sich ein, wieso denn gerade seit einem halben Jahre seine Reizbarkeit, Verstimmung, Arbeitsunlust und Müdigkeit zugenommen hatten. Zwar war er auch früher schon gelegentlich reizbar und verstimmt gewesen, aber doch nicht in diesem Maße. Da fiel ihm ein, wie damals der Oberlehrer ihm zwar liebenswürdig, aber doch Vorhaltungen gemacht hatte wegen Nichtablieferung einer Arbeit und seiner Neugung, Termine nicht einzuhalten. Bis dahin war der Oberlehrer ihm, dem gut qualifizierten Lehrer, stets freundlich begegnet und hatte auch mit der Anerkennung seiner Leistungen nie gegezigt. Um dieselbe Zeit war es auch, daß seine Frau, die ihn immer verwöhnte und bei gelegentlichen Mißbelligkeiten in der Gesellschaft oder Schule stets seine Partei ergriffen hatte, ihm freundlich und ernst Vorstellungen machte über seine Reizbarkeit, Rechthaberei und seine Neigung, zu scharf über andere zu urteilen. Das aber hatte ihn ins Herz seiner Eitelkeit getroffen und sein Vertrauen zu Frau und Oberlehrer stark erschüttert. Er kam sich wie verraten vor.

Und mit einem Schlage wurde es ihm nun klar, wie ungerechtfertigt doch sein Mißtrauen und seine Reizbarkeit gegen beide waren, so verständlich sie auch dem oberflächlichen Blick zunächst erscheinen mochten. Nicht um eine Vergewaltigung, um einen Verrat handelte es sich, sondern um einen ehrlichen und wohlgemeinten Versuch, ihm durch Darstellung des wahren Sachverhaltes zu helfen in seinen Schwierigkeiten mit den Menschen. *Zu lange war er gewohnt gewesen, überall der verwöhnte Mittelpunkt zu sein und den Weihrauch der Bewunderung einer fehlerlosen Tüchtigkeit und Vollkommenheit als selbstverständlichen Tribut entgegenzunehmen.* Und deshalb mußte er jene Abweichung des gewohnten Verhaltens von Oberlehrer und Frau gegenüber seinen überspannten Erwartungen als eine Majestätsbeleidigung empfinden, demnach sie verantwortlich waren für seinen Zusammenbruch, nicht er.

Diese lebendig 'erlebte Einsicht' (Adlers) wirkte wie eine Entzauberung. Nicht jene waren seine Schuldner und hatten etwas gut zu



machen, sondern er. Zwar meldete sich für einen Augenblick der peinigende Gedanke, er räume ihnen damit einen Triumph ein. Doch nur für einen Augenblick. An dem 'Irren ist menschlich' hatte er eben denselben Anteil wie alle anderen Menschen auch. Seinen Irrtum gutzumachen, hatte nichts zu tun mit einer 'Selbstwertvernichtung', sondern würde helfen, seine Berufs- und Eheaufgabe, aber auch alle übrigen Lebensaufgaben besser und beglückender zu lösen als bisher.

Es ging nun in der Schule, mit seinen Mitarbeitern und in der Familie entschieden besser, wenn sich auch seine mimosenhafte Empfindlichkeit und Neigung, rasch verletzt sich zurückzuziehen, dem Oberlehrer und seiner Frau gegenüber noch öfter bemerkbar machten. Vor allem fiel ihm auf, daß er aus jeder Mücke einen Elefanten machte und auf jede kleine Zumutung und Kritik immer gleich so heftig reagierte, daß sein Selbstwertgefühl so erschüttert war, als ob es um seine ganze Existenz ginge. Und dann dieser Mangel an Vertrauen zu sich und den Menschen, diese maßlose Übertreibung seiner Ichverteidigung, die sich nicht nur auf den Oberlehrer und seine Frau, sondern auch auf seinen guten Freund und alle Menschen erstreckte! Dahinter mußte er auch noch kommen.

Das wäre wohl kaum möglich geworden ohne seine Kenntnis der Individualpsychologie und den glücklichen Zufall, einen Vortrag anzuhören, der ihn lebhaft an sein eigenes Problem erinnerte.

Seine leidenschaftliche Ichverteidigung entlarvte sich ihm, je tiefer er sich in die Karten zu schauen wagte, als die Angst vor der Vernichtung seines ganzen Persönlichkeitswertes; als *jenes brennende Minderwertigkeitsgefühl*, das sein Geltungsstreben und dessen wesentlichster Ausdruck die Eitelkeit, dem Bewußtwerden bisher sorgfältig verschleiert hatte. Er erinnerte sich, daß bis weit in seine Kindheit zurück er im Grunde immer schon an einem *Unzulänglichkeitsgefühl* gelitten hatte, das er sich aber um alles in der Welt nie ganz und voll hatte eingestehen dürfen. Er fühlte, wenn er jetzt zurückweichen und nicht den nächsten Schritt ehrlicher Selbsterforschung vorwärts tun würde, wäre es mit dem richtigen Leben aus und sein Elend verewigt. Und er tat ihn.

Eines Tages trat ihm plötzlich lebhaft eine *Kinderszene* vor Augen. Er hatte mit der jüngeren Schwester gestritten, und die Mutter, von der er gewohnt war, verwöhnt zu werden, besonders wenn er krank war und Verdauungsstörungen hatte, wies ihn mit herbem Tadel zurecht, wo er doch sich im Rechte glaubte und die Schwester im Unrecht. Gleich darauf kam ihm eine *zweite Kinderszene* mit derselben Lebhaftigkeit in den Sinn. Der strenge und etwas pedantisch pünktliche Vater hatte ihn

zur Mahlzeit gerufen, aber er konnte sich von seinen Spielsachen nicht trennen, worauf er vom Vater eine scharfe Zurechtweisung und Ohrfeige erhielt. In beiden Fällen hatte er sich aufs tiefste verletzt gefühlt. Es war wie eine Katastrophe, die sein Vertrauen zu tiefst erschüttert hatte. Es war wie ein Verrat (Künkel).

Und mit einem Male wurde es ihm klar: Er ist gereizt gegen den Oberlehrer und seine Frau, als ob er immer noch ein Kind und sie sein Vater und seine Mutter wären, die ihm mit ihrem Willensgebot und ihrer Kritik schweres Unrecht antun. Natürlich waren nicht jene Kindheitserinnerungen die einzige und letzte Ursache seines Minderwertigkeitsgefühles, sondern nur der Knotenpunkt, in dem sich die fehlerhaften Erziehungseindrücke der Kindheit und seine Reaktion darauf verdichtet hatten zu dem warnenden Leitbilde: Wenn du nicht dem Willen deiner Umgebung dich unterwirfst, so verfallst du ihrer strafenden Kritik und bist verloren.

Und gleichzeitig wurde ihm deutlich, erstens, daß er nicht mehr in der Lage eines Kindes sei, und zweitens, daß weder berechnete noch unberechtigte Forderungen und Kritiken eine Vernichtung seines Menschwertes zu bedeuten brauchten. Sein Minderwertigkeitsgefühl erschien ihm als ein begreiflicher, aber nicht verpflichtender Irrtum. Die körperlichen Symptome verschwanden, ebenso für den Augenblick das Minderwertigkeitsgefühl. Aber dennoch quälte ihn immer noch eine gewisse innere Unruhe. D.h. *er kam mit dem Leben zurecht, soweit die 'Grenze seiner seelischen Tragfähigkeit' nicht einer Erprobung ausgesetzt war, die sogleich das alte Minderwertigkeitsgefühl wieder weckte.*

Und mit einer unerbittlichen Deutlichkeit wurde es ihm klar, daß er, wenn er nicht sich und sein Leben aufgeben wollte, den unausweichlich wichtigsten Schritt seiner Selbsterziehung tun müsse, den Schritt von der Theorie zur Praxis, von der Selbsterkenntnis zu ihrer Verwirklichung im Alltag des Lebens. D.h. zum ernsthaften Abbau seines Prestigestrebens, zur ehrlichen Bereitschaft, gerade auf das zu verzichten, was ihm bislang als der Sinn des Lebens erschienen war, Bewunderung und Verwöhnung, und gerade *das mutig zuzulassen, was ihm das Schrecklichste gewesen war, die tätige Bejahung der berechtigten Forderungen des Zusammenlebens* ('Logik des Lebens'; Adler) *und die Kritik seiner Verhaltensweisen, beides ohne Minderwertigkeitsgefühle, ohne Selbstbedauern, ohne sich und die anderen tragisch zu nehmen, ohne mehr seinen Menschenwert gefährdet zu wännen.* Kurz, er durfte vor der Bewährungsprobe nicht mehr ausweichen.

Die Gelegenheit dazu fand sich bald. Bei einer Sitzung des Lehrerkollegiums der Schule sprach der Oberlehrer eine Reihe von Schulangelegen-





heiten durch, ohne daß sich irgend etwas Besonderes ereignet hätte, und wandte sich dann an ihn mit der Bemerkung, er vermisse von ihm eine Arbeit, die einige Tage vorher abzuliefern gewesen wäre, und ersuchte ihn um Aufklärung, warum er es nicht getan hätte. Im ersten Augenblick hatte er ein Gefühl der Spannung zum Zerspringen und war schon dabei, wieder wie früher irgendeine leere Entschuldigung vorzubringen, als er, zu seiner eigenen größten Überraschung, mit einer Ruhe, die er nie früher gekannt hatte, schlicht und einfach sein Versäumnis zugab, worauf der Oberlehrer ihn ebenso ruhig ersuchte, das Versäumte baldigst nachzuholen. Die Sitzung ging weiter und endete, ohne daß er, wie sonst, ein peinliches Gefühl davon mit sich wegnahm. Sein Erlebnis aber erschien ihm wie eine Entdeckung von etwas Neuem und Wundervollem, das er nie für möglich gehalten hätte. Er hatte sich preisgegeben, und es war nichts passiert!

In den nächsten Tagen lieferte er seine Arbeit ab. Und nur ganz selten mehr hatte er kleine Rückfälle, eine Arbeit hinauszuschieben, die sich bald völlig verloren. Er hatte sich durchgerungen zur Freiheit und Selbstverantwortung und unbefangenen Einfügung in Schule, Familie und Gesellschaft. *Er hatte den Mut zur Hingebung und Unvollkommenheit (Lazarsfeld) gefunden, der ihn nicht mehr bei Fehlern die Schuld bei den anderen, sondern bei sich selbst suchen ließ, mit der Bereitschaft, seinen Fehler zuzugeben und wieder gutzumachen.* Nicht nur, daß er seine Verbindlichkeiten nun frei und ohne Widerstreben erfüllte und Kritik freundlich und sachlich hinnahm, er konnte auch gut anerkennen und Rücksicht auf andere nehmen, was seine mitmenschlichen Beziehungen so herzlich gestaltete, wie er es früher sich nicht hätte träumen lassen.

Die Aufgabe seiner Selbsterziehung war damit gelöst. Aber er wußte, daß dies nicht ein Ende, sondern ein Anfang war, dem Leben und allen seinen Belastungsproben standzuhalten, daß nicht mehr der Erfolg, sondern die Ehrlichkeit und Ganzheit seiner Hingebung allein über seinen menschlichen Wert entschied. 'Die Grenze seiner seelischen Tragfähigkeit' aber schob sich mit jeder neuen Aufgabe ein Stück weiter hinaus. Denn an die Stelle seiner Unfreiheit und Verantwortungsscheu war getreten der Mut zur Freiheit und Verantwortung des Mitgliedseins im lebendigen Ganzen der Gemeinschaft."

(Aus: Seif, L. und Zilahi, L. (Hrsg.), 1930, S.5-8)

Der Lehrer vollzieht alle vier Phasen der Selbstanalyse, die die Fehlleistungen seines Ichs aufdecken. Selbstanalyse nach Adler erweitert sich hier um die Analyse und Therapie von Überkompensationen oder von aggressiven Abwehrmechanismen. Erst der Einblick in die kindlichen Ursprünge der Überkompensationen und der Ausbildung eines abhängi-

gen Lebensplanes legen die Grundlagen zur Selbsterziehung, die auf Abbau narzißtischer Überschätzung und Größenerwartung zielt. Was aber an Selbstüberschätzung schwindet, muß durch wachsendes Gemeinschaftsgefühl ausgeglichen werden. Heilung narzißtischer Störungen geschieht durch Ich-Korrektur und Entwicklung von Hoffnung auf gesellschaftlichen Fortschritt zu mehr Gemeinschaft. Was unter Entwicklung der Gesellschaft zur Gemeinschaft zu verstehen war, wurde unter Adlerianern heftig diskutiert. Es gab die Deutung: Gemeinschaft, das ist Demokratie, oder Gemeinschaft, das ist klassenlose Gesellschaft. Je nach Deutung fiel das heilende gesellschaftliche Engagement einer politisch unterschiedlichen Störung zu: liberalistisch oder sozialistisch.

Bei Adler wird der politisierende Charakter der Selbstanalyse also sozio-therapeutischer, deutlich. Selbstheilung geht einen engen Kontext ein mit Versuchen des Abbaus von neurotisierenden Faktoren in Familie, Schule und Betrieb.

Das zeigt auch die Entwicklung der Selbstanalyse unseres narzißtischen Lehrers. Er findet den Weg vom Leiden an der Gesellschaft und Versuchen des sozialen Rückzugs und der Isolation, über die Aufarbeitung kindlicher Minderwertigkeitskompensation zum positiven Einsatz für die demokratische Gemeinschaftsentwicklung an seinem Arbeitsplatz.

Dieser Prozeß wird in der folgenden Grafik noch einmal deutlich:

**Individualpsychologische Selbstanalyse einer narzißtischen Störung bei einem Lehrer (1929)**

| Jahr | Sa-Std          | Inhalt  | Alter    | Trauma             | Kompensation/Neurose         |
|------|-----------------|---|----------|--------------------|------------------------------|
| 1929 | Ein halbes Jahr | 1. <i>Erkenntnis e. Störung: Überarbeitung</i>      | Mitte 30 | Autoritätsprobleme | Müdigkeit<br>Schlaflosigkeit |
|      | 1. Stunde       | 2. <i>Selbsterforschung: Aufregung, Ruhe in Na-</i> |          | Einsamkeit         | Soziale Störung              |



|      |  |   |             |  |   |  |
|------|--|---|-------------|--|---|--|
|      | Die Be-<br>schwer-<br>den<br>melden<br>sich<br>wieder<br>"Mit ei-<br>nem<br>Schlage" | tur<br>"Ich will<br>herrschen"<br>Angst vor<br>Kritik   |             | Angst vor<br>Abwertung                                     |   |  |
|      | "Eines<br>Tages":  | Über-<br>spann-<br>Erwar-<br>tungen   |             |  | Narziß-<br>tische<br>Krän-<br>kung  |  |
|      | spontane<br>Erinne-<br>rung:<br>Schlüs-<br>selsze-<br>nen der<br>Kindheit!           | Kindlich-<br>liches<br>Minder-<br>wertig-<br>keits-<br>gefühl,<br>Vorzug d.<br>Schwester,<br>Schläge<br>durch Vä-<br>ter  |             | Kind-<br>licher<br>Minder-<br>wertig-<br>keits-<br>komplex | Überkom-<br>pensa-<br>tion<br><i>Abhängi-<br/>ger Le-<br/>bensplan</i>    |  |
| 1929 | Später   | 4. <i>Selbst-<br/>erzieh-<br/>ung:</i><br>-Gelas-<br>sene<br>Erfahr-<br>ung fehl-<br>ender<br>Perfek-<br>tion<br>-Akzep-<br>tanz:<br>Selbst-<br>kritik<br>-Fremd-<br>kritik | Mitte<br>30 |  | Fiktion:<br>Ich-Ideal<br><br>Abschied<br>von Fik-<br>tion<br><br>Heilung: |  |

-Rück-  
sicht  
auf An-  
dere: So-  
ziales  
Engage-  
ment

Wiederer-  
langen  
sozialer  
Kompe-  
tenz

1929 Fortführung der Selbstanalyse anlässlich von  
ff Minderwertigkeitserfahrungen, neuen narziß-  
Kränkungen!

#### 2.3.3.4 Resultate:

Der Umgang mit Kindheitserinnerungen in der individualpsychologischen Selbstanalyse nach Alfred Adler

1. Erinnerungen umfassen die eigene Lebensgeschichte. Jeder greift auf diese Geschichte zurück, wenn er mit der Gestaltung der Zukunft Schwierigkeiten hat, wenn er also den weiteren Lebensweg abschätzen will und sicherstellen will, daß er sein Lebensziel unter neuen Bedingungen weiterverfolgen kann. Ein deprimierter Mensch z.B. organisiert seine Erinnerungen so, daß nur deprimierende Erinnerungen parat sind. Ein mutiger Mensch schaut auf viele ermutigende Erinnerungen zurück.

2. Erste Kindheitserinnerungen zeigen die fundamentale Lebensanschauung des Menschen. Sie stellen immer eine Auswahl aus vielen tausend Kindheitsszenen dar. Das Gedächtnis wählt sie aus und bewahrt sie auf, um Bestätigung, Ansporn, Sicherung für bereits eingeschlagene Lebens- und Leitlinien zu finden. Harmlose Ersterinnerungen gibt es nicht! Hinter jeder Ersterinnerung steht ein massives Interesse der Legitimation für aktuelles Verhalten.

3. Erste Kindheitserinnerungen erhellen den Zusammenhang von Kindheit und Lebensplan. Sie beleuchten wirkliche oder phantasierte, richtige oder veränderte Geschehnisse, die den schöpferischen Aufbau des Lebensstils in den ersten Lebensjahren dokumentieren und Bearbeitungen von frühen Geschehnissen durch den Lebensstil verraten.

4. Erste Erinnerungen sind wichtig nicht allein durch Fakten, sondern durch: - Gefühlston, - Auswahl von Ereignissen, - Bewertung des Lebens, - Hinweis auf Lebensziel. Diese Erinnerungen geben Hinweise auf Richtung des Lebensweges, auf den Stand des Gemeinschaftsgefühls, das Verhältnis von Ich- und Wir-Gefühlen, auf das eigene Lebenspro-

gramm gegenüber der Gesellschaft.

5. Folgende Typen von Ersterinnerungen sind zu unterscheiden:

- Gefahren, Züchtigungen, Strafen = Das Leben ist feindlich
- Geburt eines Geschwisters = Entthronung
- Erster Besuch in Kindergarten oder Schule = Verunsicherung durch fremde Gruppen
- Krankheit, Tod = Anlaß für die Entwicklung pflegerischer, pädagogischer und heilender/helfender Berufspläne = Helfersyndrom
- Primäre Erinnerungen an Vater oder Mutter = Fixierung auf primäre Bezugspersonen, Zeichen für Verwöhnung, Ablehnung
- Diebstähle, sexuelle Auffälligkeiten = Zwanghafte Ordnungsliebe oder früher Protest gegen Ordnungen.

6. Erste Erinnerungen werden verstanden im Kontext gegenwärtigen Verhaltens des Individuums. Dieses Verhalten erschließt sich durch Verständnis seiner Minderwertigkeitserfahrungen, seiner Kompensationsversuche, seiner Lebensziele der Vollkommenheit, seiner Auseinandersetzung mit dem Gemeinschaftsgefühl und den Gesellschaftsstrukturen. Im Lichte der gegenwärtigen Persönlichkeit beginnen die Ersterinnerungen zu sprechen: Sie deuten auf ein Ziel hin und markieren die Hindernisse, die zu bewältigen waren.

7. Die Veränderung des Lebensstils geht mit der Veränderung der ersten Kindheitserinnerungen einher. Dieser Wandel ist ein Gradmesser für die Selbstanalyse und ihren Fortgang. Aus der Veränderung der Vergangenheit erwächst auch die Kraft der neuen Gestaltung der Zukunft.

8. Die Deutung des sozialen Gehaltes von Ersterinnerungen wird weiter fundiert durch das Schema der Familienkonstellation, Kindheitsphantasien, Kindheitsträume, Lieblingsmärchen und Lieblingsgeschichten aus der Kindheit.

#### Der selbstanalytische Heilungsprozeß in der Schule Alfred Adlers

1. Die Selbstanalyse wandelt sich im Übergang von Freud zu Adler. Während die freudianische Selbstanalyse das Verhältnis von Ich und Es durch Katharsis bearbeitet, wendet sich die adlerianische Selbstanalyse der erzieherischen Revision des Verhältnisses von Ich und Ich-Ideal (Über-Ich) zu. Bei Freud stehen hysterische, bei Adler narzißtische Störungen im Mittelpunkt der Selbstanalyse. Diese Veränderungen gehen auch auf die Unterschiede in der Neurosenätiologie zurück. Freud setzt auf die sexuelle, Adler auf die

soziologische Neurosenätiologie.

2. Die adlerianische Selbstanalyse durchleuchtet die Reaktion des Ichs auf die Gesellschaft im Rahmen des Lebenslaufes. Jedes Ich erfährt sich gegenüber der Macht und der Hierarchiestruktur der Gesellschaft als minderwertig und versucht, diese Minderwertigkeit zu kompensieren. Die gebräuchlichsten Kompensationsmechanismen (bei Freud: Abwehrmechanismen) sind die Ausbildung von hohen Idealen, Riesenansprüchen, übertriebener Konkurrenzsucht, extreme Vereinsamung, Egomane, leichte Verletzlichkeit, schneller Rückzug bei Widerständen. Diese Fehlkompensation sucht die Adlersche Selbstanalyse durch die Analyse der primären, kindlichen Minderwertigkeitserfahrungen und ihre unbewußten Kompensationsformen im Lebenslauf zu erkennen und durch die Entwicklung von mehr sozialem Mut und mehr sozialer Gemeinschaftlichkeit zu heilen.

3. Die Methoden der adlerianischen Selbstanalyse greifen die Methoden der freudianischen Selbstanalyse auf und setzen sie in neue Funktionen ein. Mittels des Selbstgesprächs werden die unterschiedlichen Positionen im Ich, die Konflikte im Ich, zur Sprache gebracht. Freie Assoziation und freier Einfall werden eingesetzt, um die versteckten, unbewußten Minderwertigkeiten des Ichs gegenüber der Gesellschaft dem Ich bekannt zu machen. Träume und besonders Tagträume werden zur Aufdeckung asozialer Verhaltensweisen und sozialer Chancen eingesetzt.

4. Der Heilungsprozeß narzißtischer Neurosen umfaßt bei der adlerianischen Selbstanalyse vier Phasen. Zuerst ist die Wahrnehmung und Anerkennung eigener Störungen (Streß, Müdigkeit, Rückzug, Schlafstörung etc.) nötig. Der Griff zur Pille muß als falsch erkannt sein. Die dann folgende Selbsterforschung wird besonders die kindlichen Schlüsselszenen des Lebenslaufes und ihre Auswirkungen auf die Lebensplanung und die Lebensziele untersuchen. In der Phase der Selbsterkenntnis werden die Wiederholungszwänge der Fehlkompensation und ihre Tendenz zur Selbstzerstörung des Ichs erkannt. Die Teufelskreise des Willens zur Macht mit seinen Resultaten der Ohnmacht werden verstanden und betrauert. Die Selbstheilung ist ein Prozeß, in dem die Versöhnung mit sich selbst, die Überwindung von Fehlverhalten und der Aufbau produktiver Beziehungen zum Fortschritt der Gesellschaft Hand in Hand gehen.

5. Der Heilungsprozeß ist zugleich Erlebnis-, Erkenntnis- und Erziehungsprozeß. In diesem Prozeß werden die Konflikte zwischen Ich und Ich-Ideal aufgedeckt. Die Auswirkungen dieser Konflikte auf die



Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des eigenen Lebens werden deutlich. Die Genese der Ich-Spaltung in der kindlichen Vergangenheit, als Folge falscher Reaktion auf soziale Mißstände und Naturzerstörung, wird rekonstruiert. Mögliche Kompromisse zwischen Ich und Ich-Ideal werden aus den Möglichkeiten des eigenen Lebens und der gesellschaftlichen Situation entwickelt und schrittweise gegen den Widerstand der Umwelt durchgesetzt.

### 2.3.4. Selbstanalyse in der Neo-Psychoanalyse: Karen Horney

Karen Horney (geb. 1885, Hamburg; gest. 1952, New York) gehört mit Erich Fromm und Harry Stack Sullivan zu den Begründern der Neo-Psychoanalyse, die sich in den USA ab 1937 entwickelte. Die Neo-Analyse stellt die "Amerikanisierung Freuds" dar. Sie versucht an Stelle des triebbiologischen pessimistischen Neurosenbegriffs Freuds einen kulturellen zwischenmenschlichen Begriff der Neurose zu entwickeln, der zugleich Motive Alfred Adlers aufgreift und einen Entwicklungsschub in der analytischen Ich-Psychologie darstellt. Neben dem Neurosenbegriff verändert sich besonders bei Horney auch das Setting der analytischen Kur. Horney entwickelt in ihrem Buch "Selbstanalyse" (Engl. 1942, Deutsch 1974) das Konzept der Analyse ohne Analytiker. Die Selbstanalyse gründet zugleich auf ihrem optimistischen Menschenbild, das der Seele die Kraft der Selbstheilung und Selbstverwirklichung zuerkennt. (Vgl. Jack, L. Rubins, 1980)

#### 2.3.4.1 Begriff der Neurose

Neurose ist für Horney eine Form der Selbstzerstörung und Selbstentfremdung. Sie basiert auf der Ohnmacht und Hilflosigkeit des Neugeborenen, das nach Wärme und Zustimmung sucht. Vom Verhalten der Umwelt hängt es nun ab, welche Charakterstruktur sich beim Neugeborenen aus seiner Suche nach Wärme und Geborgenheit entwickelt. In einer Familie, die Wärme, Zustimmung, gesunde Konflikte auszeichnet, wird die Grundangst geschwächt, die Abwehrmechanismen werden nicht bösartig und ein selbstbestimmter Charakter kann sich bilden. Eine kalte, erdrückende, indifferente Familie steigert die *Grundangst* und zwingt das Kind, einen neurotischen Charakter auszubilden, der von seinen eigenen bösartigen Abwehr- und Kompensationsmechanismen beherrscht und entfremdet wird.

Neurose ist ein reaktiver Prozeß. Sie entsteht unter dem Druck einer feindlichen Umwelt und gesellschaftlicher Krisen, die die Selbstentwicklung in die Selbstvernichtung verkehren. Die Selbstvernichtung entwickelt sich in einem Teufelskreis. Die Grundangst kompensiert sich in einem selbstidealisierendem Größenselbst, das ein starres Sicherungsverhalten erfordert und alle Verfehlungen der Größenphantasien grausam bestraft. Der Druck der Umwelt und die eigenen Versagungen steigern die Selbstidealisierung, erhöhen damit die



Tiefe der eigenen Versagungen und die Selbstbestrafung und treiben das Ich im Schleppnetz des gloriosen Größenselbst in den Zusammenbruch. Neurose ist also bei Horney die Folge bedeutsamer biographischer Ereignisse, in denen die Grundangst geweckt und falsch bewältigt worden ist. Alle neurotischen Abwehrmechanismen dienen der Abwehr der Grundangst (Anklänge an Adlers Minderwertigkeitskomplex und an existentialistische Konzepte der Existenzverfehlung; Kierkegaard, Heidegger, Jaspers), allerdings um den Preis, daß sie die Grundangst nur verschlimmern und die neurotischen Verhaltensweisen steigern. Denn aus den gescheiterten Versuchen der Angstbewältigung entstehen neue Impulse von Aggressivität, Selbstbestrafung und neuer Angst.

Die neurotischen Reaktionen bilden im Laufe des Lebens Grundmuster aus:

- a. Neurotische Zuwendung zum Menschen: abhängiger und unterwürfiger Charakter
- b. Neurotische Frontstellung gegen die Menschen: trotziger und autoritärer Charakter
- c. Abkehr vom Menschen: zögernder und isolierte Charakter

Die Entwicklung dieser Charakterstrukturen geschieht unbewußt in Reaktion auf Umweltbedingungen der Grundangst.

Innerhalb der Neurose dominieren vier Formen der Fehlkompensation der Grundangst:

- a. Scheinhafte Freundlichkeit, hinter der sich Rachsucht und Aggression verbergen
- b. Zwang zur Distanz zur Umwelt durch ständige Abwertung von Personen und Institutionen
- c. Ausrichtung aller Lebensenergien auf die Ausrichtung und Durchsetzung eines idealisierten Selbstbildes
- d. Veräußerlichung: Alle Leiden erscheinen von außen kommend und werden in ihren Ursachen nach außen projiziert.

Horney legt den Schwerpunkt der Therapie der Charakterneurosen auf die Entwicklung intellektueller und kognitiver Einsichten in die unbewußten neurotischen Reaktionsmuster, wie sie sich in der Gegenwart zeigen. Die Entstehung dieser Einsichten wird bei Horney durch die Wiederbelebung der frühkindlichen Erfahrungen unterstützt, in denen sich die Fehlabwehr der Grundangst herausgebildet hat.

Sie verfolgt folgende Therapieziele:

- a. Verantwortungsgefühl: aus eigener Überzeugung handeln, weniger der Hilflosigkeit verfallen.
- b. Selbstvertrauen: ein eigenes Wertsystem entwickeln, das das Recht des

anderen berücksichtigt.

c. Spontaneität: offenes Verhalten, Zulassen und Durchleben aller Gefühle vom tiefsten Leiden bis zur höchsten Freude.

d. Aufrichtigkeit: echt reagieren, Ambivalenzen eingestehen.

Die Therapie erweitert das Gesichtsfeld, baut falsche Größenphantasien ab und erhöht die Chancen realistischer Selbsteinschätzung.

#### Horney's Neurosenmodell:

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  | "Neurotische Selbst-idealisierung"   | "Gesunde Selbst-verwirklichung"  |
|                  | Grandioses Selbst (Schein, Distanz, Veräußerlichung)                                     | Wahres Selbst (Selbstvertrauen, Aufrichtigkeit, Verantwortung, Spontaneität) |
| Erwachsenenalter | Hinwendung, Opposition, Abwendung v. Menschen  | Humanität  |
|                  | Kreislauf: Angst-Liebe-Zurücksetz.-Haß-Unterdrückung d. Hass-Spannung u. Wut-Verstärktes | Durchbrechung d. Kreislaufes d. Durcharbeitung d. Unbewußten                 |
| Kindheit         | Grundangst - Abwehrmechanismen Grund- und Kernkonflikt                                   |  |

#### 2.3.4.2 Horney's Konzept der Selbstanalyse

- Selbstanalyse kann bei leichten Neurosen angewandt werden. Schwere Neurosen, die mit Ich-Schwäche und Depression einhergehen, gehören



zum Facharzt.

- Die Selbstanalyse hat folgende Stadien: Aufdeckung neurotischer Störungen, Erkenntnis ihrer grundängstlichen Ursachen und fehlkompensatorischen Erscheinungsformen, Aufdecken ihrer Integration in die Charakterstruktur und ihrer Ausrichtung auf das grandiose Selbst, Praxis der Verhaltensveränderung durch Durcharbeiten des Unbewußten.

- Methoden der Selbstanalyse: freie Assoziation, Aufschreiben freier Assoziation, Deutung freier Assoziation. Zu den Gefühlen, besonders zu den Grundängsten assoziieren!

- Widerstände gegen Selbstanalyse bearbeiten: Verzögerungen, Abwehr nachgehen. Auch ohne Übertragungsanalyse kommt man den Charakterstörungen durch Bemerkungen und Deuten von Widerständen auf die Spur.

- Gelegentliche Selbstanalyse passiert situativ, systematische Selbstanalyse langfristig.

Karen Horney's großes Verdienst besteht auch darin zu zeigen, daß Selbstanalyse gelegentlicher Bestandteil des Lebens jedes Menschen ist. Besonders bei kleineren psychosomatischen Störungen, die heute bei den leichteren Neurosen vorherrschen und die Hysterie verdrängt haben, ist der Alltagsmensch zur Selbstanalyse bereit, wenn er nicht den leichteren Weg in die Apotheke geht.

Aus ihrer Praxis als Analytikerin weiß Karen Horney, daß ein großer Teil der analytischen Heilung nicht auf das Konto des Arztes geht, sondern vom Patienten selbst geleistet wird. Im Gegensatz zu vielen anderen Analytikern erkannte Horney in der häufigen Selbsttherapie der Patienten eine Chance für die Selbstanalyse. Ein Schritt, der ihre Antwort auf viele unlösbare Übertragungsbeziehungen in der Analyse darstellt und der der Verbreitung der Analyse neue Möglichkeiten eröffnet.

Auch im Alltag treten Widersprüche auf, die sich in psychosomatischen Störungen äußern. Die selbstanalytische Arbeit besteht dann darin, hinter den somatischen Beschwerden die psychischen Ursachen zu finden. Allein damit ist es nicht getan. Meist wird ja somatisiert, weil die psychische Kraft der Lösung der Widersprüche fehlt. Horney weist aber darauf hin, daß die nüchterne Aufdeckung der Interessenkonflikte auch seelische Kräfte freilegt, die eine Lösung der Konflikte möglich machen. Von der Setzung klarer Ziele und ihrer Verwirklichung hängt ein Großteil seelischer Gesundheit ab. Diese Einsicht ist allerdings in einer komplexen Gesellschaft wie der unseren überhaupt nicht leicht in die Praxis umzusetzen.

Karen Horney hat aber nicht nur Fallbeispiele zur gelegentlichen Selbstanalyse vorgelegt, sie besticht besonders mit zwei großen Geschichten zur systematischen Selbstanalyse. Beide

Fallgeschichten behandeln die Selbstanalyse von Frauen. Horney erweitert damit die Geschichte der Selbstanalyse um eine geschlechtsspezifische Differenzierung: *den Unterschied von männlicher und weiblicher Selbstanalyse.*

Ganz vorläufig läßt sich auf folgende prinzipielle Unterschiede zwischen weiblicher und männlicher Selbstanalyse hinweisen: *Inhaltliche Unterschiede:* In männlichen Selbstanalysen geht es meistens um Probleme des Berufes, des öffentlichen Funktionierens. Männer haben in ihren Selbstanalysen die Auseinandersetzung mit ihrem Größenselbst zu leisten: mit den Problemen der Macht, der Karriere, des Ruhms und des Scheiterns dieser Lebenspläne. Konflikte mit dem Ich-Ideal stehen im Zentrum ihrer Selbstanalysen.

In weiblichen Selbstanalysen stehen oft private Beziehungsprobleme im Zentrum. Frauen führen in ihren Selbstanalysen den Kampf mit ihrem Kleinheitsselbst: mit Abhängigkeiten, Angst vor dem Verlassenwerden, Problemen des Selbsthasses, des Masochismus. Die Konflikte liegen meist im Bereich des Verhältnisses Ich und Es.

*Kindheitsunterschiede:* Die Unterschiede der weiblichen und männlichen Kindheit schlagen in den Selbstanalysen durch. Da die meisten Frauen über eine enge und vom Vater nicht primär bestrittene Mutterbindung verfügen und die Männer ihre Identität im Kampf mit dem Vater gewinnen, steht in den weiblichen Selbstanalysen die Auseinandersetzung mit der Mutter, in den männlichen Selbstanalysen die Auseinandersetzung mit dem Vater voran.

Während männliche Selbstanalysen sich auch um die berufliche Konkurrenz mit dem Vater drehen, drehen sich weibliche Selbstanalysen meist um die Frage der Partnerbeziehung. Die alternative Negation von Familie und Mutterschaft oder Imitation der mütterlichen Familien- und Muttermodelle, das wird in weiblichen Selbstanalysen zur Kernfrage.

*Methodische Unterschiede:* Männliche Selbstanalysen haben mehr mit Rationalisierungen und Widerständen gegen die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen zu kämpfen. Weibliche Selbstanalysen werden oft von Gefühlsüberschwängen zum Erliegen gebracht. Es fällt schwerer, die Gefühle durchzuarbeiten und auf einen Begriff zu bringen.

Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede sind erst einmal recht schematisch. Sie werden vielleicht lebendiger, wenn wir nun die Geschichten zweier weiblicher Selbstanalysen, wie sie Karen Horney hinterlassen hat, untersuchen.

Die erste weibliche Selbstanalyse, auf die sie in ihrem Buch "Selbstanalyse" (1974, S.34ff., 57ff., 143ff.) eingeht, handelt von *Claire*,



etwa Mitte dreißig, Journalistin, mit Peter befreundet, der sich von ihr lösen will. Diese Lösung stürzt Claire in Ängste, Selbstmordideen und Wünsche nach Größe. Sie beginnt, Peter zu hassen und kann sich doch von ihm nicht trennen.

Die Selbstanalyse, die zwei Jahre dauert, umfaßt den Prozeß der Emanzipation von Peter und der Gewinnung der Selbständigkeit als Frau. Diese Selbstanalyse entwickelt sich nach 1 1/2 Jahren zur Fremdanalyse. Die Fremdanalyse hatte schon als Ursache von neurotischen Ich-Störungen (Arbeitshemmungen, Müdigkeit) das Kleinheitsselbst enthüllt. In der Selbstanalyse, die wieder über vier Stationen läuft, gewinnt sie die Kraft, sich eigene Lebensziele zu setzen und zu verwirklichen, ohne Peters Hilfe. Nach ihrer Selbstanalyse erfolgt noch ein Jahr nachgehende Fremdanalyse, in der die Ergebnisse der Selbstanalyse vertieft werden. Diese erste weibliche Selbstanalyse ergibt folgendes Bild:

**Selbstanalyse einer morbiden Abhängigkeit einer Frau bei Karen Horney) (Selbstanalyse. München 1974, S.34ff., 57ff., 143ff.; Der Fall Claire)**

*a. Fremdanalyse*

| Jahr   | Sa-Std       | Inhalt  | Alt. | Kindl.Trauma                                   | Neurose                                 |
|--------|--------------|---|------|--|---|
| 1,5 J. | Fremdanalyse | Neurotische Bescheidenheit, Abhängigkeit vom Partner, Ehrgeiz | 30   | Zurückweisung durch Mutter, Vorzug des Bruders | Müdigkeit, Ich-Schwäche, Schreibhemmung |

*b. Selbstanalyse (2 J.)*

|                |  |    |
|----------------|--|----|
| Mehrere Monate | 1. Wahrnehmung   | 32 |
| ung            | <i>e. Störung:</i> Klammern u. Lösen v. Peter, Traum, Widerstand |    |

3 M.

1. S.

2. Selbstforschung:

Puppe: Emily

Vergötter-  
ung der  
Mutter

Abhäng-  
igkeit

2.S.

Tag-  
traum  
v. ide-  
alen  
Mann,

Vater-  
sehn-  
sucht

Vater-  
liebe

3./4.  
S.

Traum  
v. Vogel,  
Parasitä-  
res Lie-  
besver-  
langen,

Übertragung  
auf Peter

Idealisierg  
v. Peter

5./6.  
S.

Erin-  
nerung:  
Räuber-  
höhle,  
Parade  
der Ide-  
altypen,

Kindlicher  
Glaube

Woch-  
en

7./10.  
S.

Traum v.  
d. Frau,  
die sich  
selbst  
zerstört

Vaterüber-  
tragung

3 W.  
spä-  
ter

10./  
15.  
S.

3. Selbst-  
erkenntnis:  
Abhängig-  
keit v. ide-  
alisierten  
Bezugs-  
personen,  
Zwanghafte  
Bescheiden-  
heit, Ehr-  
geiz u.  
Hochmut

Vergötte-  
rung d. Mut-  
ter

6 M.

Woch-  
en

1. Ab-  
schn.

spä-  
ter

10-  
20 S.

1. Ab-  
schn.  
10-  
20 S.





|                    |                     |   |                    |  |
|--------------------|---------------------|---|--------------------|--|
| Peter trennt sich! | 2. Abschn. 20-30 S. | Selbstmordideen!<br>Zwanghafte Partner-suche,<br>Narzißtische Größen-identität  |                    |  |
| eine W. später     | 30-40 S.            | Labile Identität  | Mutter entzog sich |  |
| 6. M.              |                     | Grundangst v. Mutterverlust<br><i>4. Selbst-erziehung:</i><br>Wende: Entscheidung zur Selbständigkeit,<br>Das eigene Leben ergreifen,<br>Eigene Lebens-ziele setzen lernen ohne Peter,<br>In der Selbstbeurteilung v. anderen unabhängig werden |                    | Morbi-de Ab-hängig-keit<br><br>Ein-fluß des wahren Selbst, Erneue-rung der Krea-tivi-tät |

-----  
 c. *Nachanalyse* (1 J.)

Un- Durchchar-

re gel-mäs-sige Std.  
 beiten der Selbstana-lyse  
 Durchar-beiten ihrer rach-süchtigen Tendenzen aus beleidigtem Grös-senselbst  
 Aufgabe der Fixie-rung auf Ret-terpartner

In diese Selbstanalyse gehen viele Aspekte der eigenen Lebensproblematik von Karen Horney selbst ein. Ihre Arbeiten zur Psychologie der Frau (vgl. diess., 1977) befassen sich hauptsächlich mit Ursprung und Genese weiblicher Abhängigkeit vom Mann und den Problemen der Emanzipation vom Mann. Die Kritik neurotischen weiblichen Liebesbedürfnisses war Karen Horney nach einer gescheiterten Ehe und einer langfristigen Beziehung zu Erich Fromm (dem Peter der Fallgeschichte) ein wichtiger Schwerpunkt der Selbstanalyse.

Einen wichtigen Fortschritt in der weiblichen Selbstanalyse dokumentiert Horney in einer Fallgeschichte, die ihr als Brief einer Selbstanalytikerin an einen behandelnden Psychiater zugespielt wurde und den sie 1949 im "American Journal of Psychoanalysis" 9 (1949), 3-7 mit Kommentar veröffentlichte.

An dieser Fallgeschichte kann Horney besonders die Entdeckung des Ziels jeder Selbstanalyse, die Entdeckung des wirklichen Selbsts, demonstrieren. Das wirkliche Selbst ist die den Charakter selbststeuernde Instanz, die im Falle einer Neurose vom falschen Selbst beherrscht wird. Die Entdeckung des Selbst erfordert nicht nur eine große Eigentätigkeit des Selbstanalytikers, den Prozeß der Entdeckung, der für Mann wie für Frau ein gleiches Ziel sein sollte, entzieht sich letztlich den Worten.

Man erkennt unschwer, daß die Konzeption des wahren Selbst vom Zentralbegriff der Existenz nach Jaspers, Heidegger und Sartre bestimmt ist und der Begriff des falschen Selbst etwa dem entspricht, was Heidegger mit "man", als Diktatur der Konvention, der Massenexistenz bezeichnet. Die Erforschung des wahren Selbst als Inhalt weiblicher wie männlicher Selbstanalyse setzt die Durcharbeitung der Kindheit voraus. In

der Kindheit sind der Selbstmord und die Entwicklung des falschen Selbst zu rekonstruieren. Die Aufdeckung des Kerns der Identität führt therapeutisch zur Lebenslust und zur Lebensspontaneität. Kein Wunder, daß Horney am Ende ihres Lebens, 1951, eine Reise in japanische Zen-Klöster antrat, weil ihr im Begriff der Zen-Erleuchtung (des Satori) eine der Psychoanalyse verwandte Therapie des wahren Selbst vorzuliegen schien. Ihrem verlorenen Freund blieb es nach ihrem Tode vorbehalten, den Zusammenhang von "Zen-Buddhismus und Psychoanalyse" (1981) zu erforschen.

Horney rückt damit die Selbstanalyse von Mann und Frau wieder in die philosophische Tradition ein, die mit dem sokratischen "Erkenne dich selbst" schon in der Antike, besonders bei der Stoa, begonnen hatte.

Die Fallgeschichte, die zur Entdeckung des Selbst als Ziel der Selbstanalyse führte, zerfällt in drei Teile: Die Vorgeschichte, die Fremdanalyse und die Selbstanalyse. Die Vorgeschichte dauert vier Jahre, in der die Patientin, Mitte 40, in schwierige seelische Störungen gerät. Die Fremdanalyse umfaßt 30 Analysestunden in vier Monaten. In der dreißigsten Stunde wird für die Patientin das eigene Fassaden-Ich deutlich, die innere Leere, das Fehlen eigener Bedürfnisse, Interessen. Die Frage der Analytikerin: Was wollen Sie denn eigentlich?, läßt die Selbstanalyse aus, die in sechs Wochen zum Durchbruch des wahren Selbst und zur Rekonstruktion der Genesis des falschen Selbst führt. Das Frankenstein-Selbst wird aufgespürt und die Helle des wahren Selbst bricht wie eine Erleuchtung hervor.

Sehen wir uns diesen Prozeß noch einmal in einer Grafik an: **Systematische Selbstanalyse einer Frau mit professioneller Anleitung**

| Jahr                    | Sa-Std | Inhalt                  | Alt       | Kindl.Trauma | Neurose          |
|-------------------------|--------|-------------------------|-----------|--------------|------------------|
| <b>a. Vorgeschichte</b> |        |                         |           |              |                  |
| 1942(?)                 |        | Nervöser Zusammenbruch, | Mitte 40, |              |                  |
|                         |        | neurotische Krankheit,  | weibl.    |              |                  |
| 1942-47                 |        | Sanatoriumsaufenthalt   |           |              | Problem mit Kind |
| 1946                    | Monate |                         |           |              |                  |
| <b>b. Fremdanalyse:</b> |        |                         |           |              |                  |
| Ostern                  |        | erhält                  |           |              | Bibliothe-       |

|                                    |   |                            |
|------------------------------------|---|----------------------------|
| 1946                               | Horney<br>Buch:<br>Unsere inneren Konflikte<br>Kap. 5 u. 12!!!  | rapie!                     |
| 1947                               | Psychio-<br>tische<br>Episoden  |                            |
| 1947<br>Früh-<br>ling              | Besserung<br>u. Kontakt<br>mit Horney   |                            |
| 1947<br>Mai                        | liest Hor-<br>neys Buch:<br>Neue Wege<br>in der<br>Psychoana-<br>lyse   | Biblio-<br>therapie!       |
| 1947<br>Sep.                       | Beginn der<br>Fremdana-<br>lyse bei<br>Horney:<br>Analyse des<br>falschen<br>Größen-<br>selbst:<br>Ideale,<br>Stolz,<br>Schuld-<br>gefühle,<br>Perfek-<br>tionismus |                            |
| 10.1.<br>1948                      | 1. Erkennt-<br>nis der<br>Kernstö-<br>rung:<br>"Was wollen<br>Sie denn?"  | Charak-<br>terneu-<br>rose |
| nach<br>30 S.<br>Fremd-<br>analyse | Fassaden-<br>Ich ohne<br>Selbst!  |                            |





**c. Selbstanalyse:**

|              |       |  |                     |                             |
|--------------|-------|--|---------------------|-----------------------------|
| 1 Wo. später | 1. S. | <b>2. Selbst-erfor-schung:</b><br>Erkenntnis der Notwendigkeit des wahren Selbst, Wie konnte ich mein Selbst verlieren?, Kinheits-erfahrung: Keine Liebe, Verbot eigener Wünsche, Selbst-aufgabe, Selbstver-dammung, Aufrichtung des Größen-selbst |                     |                             |
| 25.1. 1948   | 2. S. | <b>3. Selbst-erkenntnis:</b><br>"Sum ergo sum"   | Frankenstein-Selbst | Kastrationskomplex          |
| 1948 Feb.    | 3. S. | <b>4. Durchbruch des wahren Selbst:</b><br>Zentrum wahrer Wünsche, spontanen Handelns, Lebenswille   |                     | Spontane Charakterwandlung! |

Die Fallgeschichte zeigt sehr deutlich, welche Bedeutung die Selbstanalyse für die Entdeckung des wahren Selbst hatte.

Die Selbstanalyse wird durch das Lesen psychoanalytischer Bücher angeregt, sie umfaßt dann einen gründlichen Rekurs auf die eigene Kindheit und die Umstände des Selbstmordes. Mit der Erkenntnis, daß jedes Ding ein eigenes Sein hat und der Mensch zu sich "sum ergo sum" sagen kann, wenn er seinen Lebenssinn erfährt, kommt das wahre Selbst zum Durchbruch. Die Fallgeschichte faßt die Ereignisse des klassischen Bildungsromans in eine äußerst gedrängte Form. Selbstanalyse wird damit als Lebensaufgabe für jeden Identitätsarbeiter deutlich, sie wird aus dem Dunstkreis der Patienten- und Psychiatrieexklusivität herausgeholt. Das ist Horney's Verdienst, die auch noch einmal die Bedeutung der Kindheitserlebnisse für die Neurosenentwicklung und Selbsttherapie herausstellt.

**2.3.4.4 Die Bedeutung der Kindheitserlebnisse für die Neurosenentwicklung bei Karen Horney**

1. Kindheitserlebnisse haben zweifellos einen Einfluß auf die Charakterentwicklung des einzelnen.
2. Die kindlichen Erfahrungen hinterlassen Spuren im gegenwärtigen sozialen Verhalten des Menschen: Antipathien und Sympathien.
3. Die Gesamtheit der Kindheitserlebnisse formt die Charakterstruktur. Die Dauer der prägenden Einflüsse ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der eine Charakter ist mit fünf Jahren abgeschlossen, der andere Charakter bleibt bis in die Gegenwart entwicklungsfähig. Die Kindheit gibt wichtige Grunderfahrungen, die sich später, besonders in der Pubertät, noch modifizieren können.
4. Da die kindlichen Erfahrungen sich im gegenwärtigen Verhalten bemerkbar machen, läßt sich der Charakter aus seinen gegenwärtigen Bedürfnissen, Interessen, Zielen und aus der Art der Herstellung des seelischen Gleichgewichts verstehen.
5. Das Zentrum kindlicher Charakterbildung ist der Ödipuskomplex. Für Horney ist dieser Komplex nicht allein sexueller, sondern sozialer Natur. Nicht allein Tribschicksale werden hier festgelegt, sondern soziale Grundmuster des zukünftigen Verhaltens. Die Art und Weise der Grundmuster ist dabei von der umgebenden Kultur der Gesellschaft ebenso abhängig wie von der Familienstruktur, vom Norm- und Wertsystem der Familie, von der sozialen Stellung der Familie in der Gesellschaft (Schicht- und Klassenzugehörigkeit).
6. In der ödipalen Situation erlebt jeder Mensch die Grundangst gegenüber der Gewalt und Macht der Gesellschaft, die in den famili-

liären Autoritäten sich dem Kind repräsentieren. Für die Charakterentwicklung ist nun entscheidend, welche Grundorientierung zur Bewältigung dieser Grundangst vom Kind entwickelt wird. Typologisch lassen sich die Grundmuster: Hinwendung, Feindseligkeit, Distanzierung unterscheiden. Horney spricht deshalb vom abhängigen aggressiven oder abgelösten Charakter. Die Verinnerlichung gesellschaftlicher Gewalt in der ödipalen Situation kann jedes Kind nur durch die Aufrichtung eines Größenselbst (Ich-Ideal im Über-Ich nach Freud) ausgleichen. Vom Ausgang der Auseinandersetzung zwischen dem Größenselbst, das auf Ruhm, Macht und Perfektion orientiert, und dem wahren Selbst, das auf Lebenslust, Spontaneität und Kreativität aus ist, hängt die Entwicklung von Neurose und Gesundheit ab. In diese Auseinandersetzung um das Lebensziel gehen die charakterlichen Grundmuster modifizierend ein. Der abhängige Charakter versucht im Falle der Neurose sein Größenselbst mit defensiven Mitteln, der aggressive Charakter mit gewalttätigen und der abgelöste Charakter mit Mitteln der Flucht, des Rückzugs durchzusetzen.

7. Der bloße Rekurs auf die ödipale Situation in der Kindheit hat keine umfassende therapeutische Kraft. Oft wird der Neurotiker sich nun entlasten durch die Schicksalhaftigkeit seines Lebens von Kindheit an. Erst wenn die Aufdeckung der kindlichen Tradition im gegenwärtigen Verhalten mit der Erschließung von kreativen Potenzen des wahren Selbst einhergeht, und mit einer Stärkung der Vernunft und Solidarität, kann die Macht des Größenselbst gebrochen werden und der Heilungsprozeß sich entwickeln.

#### 2.4. Schlußbemerkungen: Wichtige Aspekte der Selbstanalyse vor Erich Fromm

Fassen wir zum Schluß einige zentrale Einsichten aus der Geschichte der Selbstanalyse vor Erich Fromm zusammen:

1. Die Selbstanalyse behauptet seit der Antike ihre Funktion, ein wichtiges Mittel der Selbstheilung seelischer Störungen zu sein. In ihrer langen Geschichte wandelt sie ihre Gestalt. In der Antike erscheint sie bei der Stoa als Selbstkritik des moralischen Ichs, das gegen die Entfremdungsbemühungen der Gesellschaft (Fixierung auf weltlichen Ruhm, Macht, Karriere) geschützt und auf die ewigen menschlichen Werte (Unerschütterlichkeit, Vorbereitung auf den Tod, Beherrschung der Gefühle) ausgerichtet werden soll.

2. In der modernen Gesellschaft erhält die Selbstanalyse eine wissenschaftliche, psychologische Basis. In der Freudschule entwickelt die

Selbstanalyse Impulse zur Erhellung der Konflikte des Ichs mit den Trieben. In der Adlerschule werden die Konflikte des Ichs mit der Gesellschaft in das Zentrum der Selbstanalyse gerückt.

3. Die Veränderungen der Tiefenpsychologie in der spätbürgerlichen Gesellschaft setzen sich auch in der Selbstanalyse durch. Bei Karen Horney erfolgt eine Differenzierung der Selbstanalyse nach geschlechtsspezifischen Aspekten: Die Selbstanalyse der Frau tritt neben die Selbstanalyse des Mannes. Die Selbstanalyse erfährt damit ihre Weiterentwicklung zur Lehrbarkeit und zur Anwendung bei größeren Personengruppen. Sie verliert ihre Exklusivität und ihren marginalen Charakter am Rande des großen Therapiemarktes.

In ihrer Geschichte bis zu Erich Fromm hat die Selbstanalyse verschiedene Grundeinsichten über die Entstehung und Heilung von Neurosen entwickelt, die zwar nicht den Reichtum professioneller Therapie erreichen, aber sich durch eine besondere Nähe zur Selbstpraxis auszeichnen. Zu diesen Einsichten gehören:

1. Kindliche Traumata haben eine entscheidende Auswirkung auf die Lebensentwicklung des Erwachsenen. Kindliche Urszenen (das familiäre ödipale Dreieck, die Geschwisterkonkurrenz, die Familienstruktur) vermitteln dem Kind eine tiefe Hilflosigkeit, die als Grundangst Abwehr- und Kompensationsmechanismen erfordert. Aus der Art der Abwehrmechanismen bildet sich der Kern des Charakters. Typologisch lassen sich dabei drei Arten von Abwehrhaltungen, die zugleich Charaktertypen sind, unterscheiden:

- a. Hinwendung zu den Menschen,
- b. Opposition gegen die Menschen,
- c. Abkehr von den Menschen (K. Horney).

Eine Neurose entsteht aus diesen Charakterhaltungen dann, wenn eine Charaktereigenschaft zum Wiederholungszwang wird, ein zwanghaftes Bedürfnis nach emotionaler und räumlicher Distanz sich entwickelt, alle Fehler nach außen projiziert werden und ein idealisiertes Selbstbild aufgerichtet wird, mit dem man zu verschmelzen sucht.

2. Die Selbstanalyse bearbeitet Störungen, die aus allen drei Neurosenformen entstehen: Sie geht gegen Ich-Schwund, Depersonalisation, Selbsthaß, Hypochondrie an, wie sie aus der übertriebenen Hinwendung zu den Menschen entsteht, aus Unterwürfigkeit und Überanpassung. Sie klärt über die genetischen Ursachen von Machtstreben, Ruhmsucht, Herrschsucht auf, die aus der Opposition zu den Menschen resultiert. Sie bearbeitet die narzißtische Sonderlingsexistenz derer, die sich von den Menschen abkehren.

3. Sie unterscheidet Aspekte männlicher und weiblicher Selbst-



analyse: Männer neigen zur Opposition gegen die Menschen, Frauen zur Hinwendung zum Menschen. Allerdings können diese sozialen Orientierungen durch veränderte Familienstrukturen modifiziert werden. Es gibt Frauen mit Oppositionsneigung und Männer mit Hinwendungsneigung. Selbst in einer Person können Tendenzen zur Opposition und Hinwendung bzw. Abkehr sich mischen oder in verschiedenen Lebensphasen abwechseln.

Bei der weiblichen Selbstanalyse wird die Auseinandersetzung mit der Mutter, bei der männlichen Selbstanalyse die Auseinandersetzung mit dem Vater im Zentrum stehen. Bei beiden wird allerdings die Bearbeitung der Mutter-Kind-Symbiose und ihre Auflösung den Hintergrund der Selbstanalyse bilden.

Es gibt auch geschlechtsspezifische Widerstände in der Selbstanalyse. Männer werden eher mit Rationalisierungen die Kindheitsgefühle verdecken, Frauen mit Emotionalisierungen die Erwachsenenrationalität verschütten. Bei Männern endet die Selbstanalyse oft in leeren Begriffen, bei Frauen in unbegriffenen Gefühlen.

Das Ziel der Selbstanalyse der Männer besteht oft in der Lösung der Konflikte, die aus der Reproduktionssphäre kommen, bei Frauen wird die Lösung der Probleme der Produktionssphäre wichtig sein.

Unter der Idee der Entwicklung einer menschlichen Ganzheit sollten Männer wie Frauen auf besondere geschlechtsspezifische Barrieren ihrer Selbstanalyse achten.

4. Selbstanalyse kann sich nicht nur auf die Rekonstruktion kindlicher Traumata stützen, sondern auch auf die Untersuchung der aktuellen Übertragung der Abkömmlinge kindlicher Traumata in der Gegenwart. Sie schließt von den Urszenen auf die Erwachsenenübertragungen und von den Erwachsenenübertragungen auf die Urszenen. Die wiederbelebten Vater- und Muttergefühle werden im gegenwärtigen Bezugsnetz der Lebenswelt aufgesucht. An den wichtigsten Bezugspersonen der Gegenwart wird die Unterbringung kindlicher Gefühle überprüft. Da das Ich als Kern des Charakters nicht nur Synthese seelischer Kräfte leistet, sondern auch Antizipation der Ziele seelischer Entwicklung, ist Selbstanalyse nicht nur Übertragungsanalyse, sondern auch Antizipationsanalyse. Die Auswirkung der Lebensziele auf die Gegenwart und der Gegenwart und Vergangenheit auf die Zukunftsziele ist Teil der Selbstanalyse. Das Ich kann sich nicht selbst begründen. Es findet sich unter gegebenen Bedingungen vor, die ihm seine Lebensbedingungen vorschreiben. Selbstanalyse heißt deshalb auch Auseinandersetzung mit existentiellen, transpersonalen Lebensgründen. Selbstanalyse umfaßt also die

Analyse der Übertragungen, Antizipationen und transpersonellen Bezüge.

5. Die heilende Kraft der Selbstanalyse besteht in der Überwindung der kindlichen Gefühle und Verhaltensweisen, die das erwachsene Ich und den Charakter noch bestimmen. Zu diesem Zweck sollten die kindlichen Aspekte in Übertragung, Antizipation und Transpersonalität erforscht, erkannt und durch erwachsene Übertragungen, Antizipationen und Transpersonalitäten ersetzt werden. Das erwachsene Ich ist neurosenfrei, wenn es mit inneren und äußeren Spannungen fertig wird und seine kreativen Potenzen entfalten kann.

6. Ein besonders gutes Medium der Selbstanalyse ist das Schreiben. In der Abfassung eines Lebenslaufes, in dem die Geschichte der Gefühle ebenso zu Wort kommt, wie die Übertragungen, Antizipationen und Transpersonalitäten, eröffnet sich der Königsweg in die Selbstanalyse. Die biographische Dimension eröffnet den Einstieg. Über die Durchführung einer zeitlich beschränkten oder unendlichen Selbstanalyse, über die weiteren Schwerpunkte der Selbstanalyse in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft muß dann jeder selbst entscheiden. Je mehr aber einer über seine destruktiven und produktiven Seiten, über seine hauptsächlichlichen Abwehrmechanismen und Antizipationen Kenntnisse gewinnt und zu einer erwachsenen Transpersonalität vorstößt, um so leichter wird ihm die richtige Entscheidung fallen.

7. Viele werden die Anforderungen, die eine Selbstanalyse an den einzelnen stellt, für zu schwer halten. Das Instrument Selbstanalyse wird deshalb nicht untauglich. Eine Hilfe bei der Durchführung der Selbstanalyse kann die therapeutische Selbsthilfegruppe leisten. Das sind Ideen, die sich dann bei Erich Fromm finden lassen.

#### Literatur:

- Adler, A., Theorie und Praxis der Individualpsychologie. München: Bergmann 1930
- Aurel, M., Selbstbetrachtungen. Leipzig: 1928, Bd. 1-12
- Cooley, C.H., Human nature and the social order. New York: 1964
- Dreux, S., Brecht, K., Psychoanalytische Ich-Psychologie. Frankfurt: Suhrkamp 1982
- Duval, S., Wicklunel, R.A., A Theory of objektive Self-awareness. New York: 1972
- Erickson, E. H., Identität und Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp 1973
- Farrow, E.P., Bericht einer Selbstanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta 1984
- Freud, A., Das Ich und die Abwehrmechanismen. München: Kindler 1981
- Freud, S., Briefe an Wilhelm Fließ 1887-1904. Frankfurt: Fischer 1986



- Friedland, J., Heilung eines hysterischen Symptoms mittels Selbstanalyse. aus: Int. Zeitschrift f. ärztliche Psychoanalyse, 1. Jg. 1913, S. 254-256
- Habermas, J., in: R. Döbert, J. Habermas, G. Nenner-Winkler (Hrsg.): Entwicklung des Ich. Köln: Kiepenheuer 1977, S. 9-12
- Horney, K., Fallgeschichte, in: American Journal of Psychoanalysis 9 (1949), S. 3-7
- Horney, K., Selbstanalyse. München 1974
- Horney, K., Die Psychologie der Frau. München: Kindler 1977
- Kon, I.S., Die Entdeckung des Ichs. Köln: Pahl-Rugenstein 1983
- Mead, G.H., Mind, Self and Society. Chicago: 1934
- Meichenbaum, D., Toward a cognitive Theory of selfcontrol. in: Consciousness and Self-regulation. New York: 1976, Bd. 1
- Rubins, J.L., Karen Horney. Sanfte Rebellin der Psychoanalyse. München 1980
- Schneider, Fr., Selbsterziehung. Wissenschaft und Praxis. Einsiedeln, Köln 1936
- Schneider, Fr., Praxis der Selbsterziehung in 52 erläuterten Beispielen. Freiburg: Herder 1952
- Schneider, Fr., Selbsterziehung in Vergangenheit und Gegenwart. Ratingen: Henn 1976
- Schott, H., Zauberspiegel der Seele. Sigmund Freud u. d. Geschichte d. Selbstanalyse. Göttingen 1985
- Seif, L., Zilahi, L. (Hrsg.): Selbsterziehung des Charakters. Leipzig: Hirzel 1930
- Spranger, E., Psychologie des Jugendalters. Heidelberg: Quelle und Meyer 1955
- Thomas, K., Selbstanalyse. Stuttgart: Thieme 1976

(Lutz von Werder)

### 3. Kapitel: Theorie und Praxis der Selbstanalyse bei Erich Fromm

#### 3.1. Die Stellung der Selbstanalyse im Frommschen Werk

##### 3.1.1. Stand der Forschung

Die leider nur sehr spärlich gestreuten Gedanken zur Selbstanalyse im Frommschen Werk haben wohl dazu geführt, daß dieses Thema in der Literatur auch nur marginal behandelt wurde. Die wenigen Informationen von der Psychotherapeutin Hunziker-Fromm (Wagner-Simon/Benedetti, 1982, S. 117f.), eine Cousine von Erich Fromm, stammen von einem bisher unveröffentlichten Manuskript von Fromm zum Thema "Transtherapeutische Analyse" (1975), von dem weiter unten noch gesprochen wird. Bedeutsam für die Forschung ist ihr in der Literatur beispiellos gebliebener Hinweis auf dieses Manuskript: "..., hier auf ein unveröffentlichtes und Fragment gebliebenes Manuskript Erich Fromms einzugehen, mit dem er sich in der letzten Zeit seines Lebens befaßte" (Wagner-Simon/Benedetti, 1982, S. 117). Ihre zusammenfassende Darstellung bleibt allerdings nach eingehender Prüfung dieses Manuskripts unvollständig und ohne Perspektive. So finden wir bei ihr beispielsweise kein Wort zu den von Fromm dort genannten fünf Vorgehensweisen bei der Selbstanalyse. Sie schreibt mir, daß es ihr nicht möglich ist, aus Gründen der Diskretion mehr zu sagen. Ein an sich persönlich verständlicher Grund, der sich jedoch durch die von Rainer Funk, letzter Assistent und literarischer Nachlaßverwalter von Fromm, geplante Herausgabe eines Teils des Frommschen Nachlasses (Herbst 1989), in dem auch dieses Manuskript enthalten ist, verliert. Bedenkt man auch, daß es als Teil eines eigenständigen Kapitels mit dem Titel "Schritte zum Sein" in der bekannten Schrift "Haben oder Sein" geplant war und die Implikationen des Frommschen Werkes eine Selbstanalyse fordern, so erscheint es mir weiterhin sinnvoll, seine diesbezüglichen Kenntnisse einer interessierten Öffentlichkeit nicht weiter vorzuenthalten. Jedoch sollte nach Hunziker-Fromm nicht unerwähnt bleiben, daß dieses Manuskript in der damaligen Gestalt Erich Fromm nicht befriedigte.

Die Ausführungen des Medizinhistorikers Schott (1985, S. 184), der die Selbstanalyse erstmals als Thema in seiner Schrift "Zauberspiegel der Seele" (1985) vorgestellt hatte, betreffend der Frommschen Selbstanalyse sind nichts weiter als eine sehr kurze zusammenfassende Darstel-

