

Tiefenpsychologische Persönlichkeitstheorien

Allgemeines

Definition: Persönlichkeitstheorien, die unbewusste seelische Vorgänge für unser Erleben und Verhalten als zentral ansehen.

Pioniere der Tiefenpsychologischen Persönlichkeitstheorien sind **Sigmund Freud**, **Alfred Adler** und **Carl Gustav Jung**.

Von der **Psychoanalyse**, einer der einflussreichsten Persönlichkeitstheorien, sprach Sigmund Freud erstmals im Jahr **1896**. Alfred Adler, der zuvor mit Freud zusammenarbeitete, begann ab **1911** mit der Entwicklung der **Individualpsychologie**. Etwa **1914** gründete ein weiterer ehemaliger Schüler Freuds, der Schweizer **Carl Gustav Jung**, die Analytische Psychologie.

Sigmund Freud – Psychoanalyse

Freud teilt unsere psychischen Prozesse in drei Bewusstseinsstufen. Diese können mit einem Eisberg verglichen werden. Es gibt:

- **Das Unbewusste:** Bewusstseinsunfähige Inhalte wie zum Beispiel unangenehme Erinnerungen, Vorstellungen oder unerlaubte Triebwünsche.
- **Das Vorbewusste:** Bewusstseinsfähige Inhalte. Diese sind aktuell nicht bewusst, können aber jederzeit abgerufen werden.
- **Das Bewusstsein:** Bewusste Inhalte, die wir hier und jetzt erleben.



Um Zugang zu den Inhalten des Unbewussten zu bekommen, gibt es mehrere Methoden:

- Mit der **Traumdeutung** wird die verborgene Bedeutung der Träume interpretiert.
- Bei der **Hypnose** ist durch den tranceartigen Zustand das Unterbewusste besonders gut ansprechbar. Das Bewusstsein ist dabei ausgeschaltet.
- Durch die **Deutung von Fehlleistungen** wird Verdrängtes aufgedeckt. Beispiel: Freud'scher Versprecher
- Das **freie Assoziieren**, bei dem der Klient/die Klientin frei drauflos erzählt, soll Aufschluss über Verdrängtes geben.

Die Erklärung für das Entstehen innerer Konflikte sind die Instanzen der Persönlichkeit:

- Das **Es** steht für die unbewussten und verdrängten Triebe.
- Das **Ich** ist für unser seelisches Gleichgewicht verantwortlich. Es sucht rationale Lösungen und trifft Entscheidungen.
- Das **Über-Ich** übernimmt als Kontrollinstanz die Rolle des Richters/der Richterin in Form einer inneren Stimme für das, was erlaubt und unerlaubt ist.

Dabei befinden sich das Es und das Über-Ich ständig im Streit und wollen jeweils etwas anderes.

Laut Freud entwickelt sich die Persönlichkeit des Menschen in psychosexuellen Entwicklungsphasen. **Libido** bezeichnet hier die psychische Energie, die uns Lust und Freude anstreben lässt. In jeder Phase gibt es **Entwicklungsaufgaben**, die das Kind erfüllen muss. Gelingt das nicht, kann man in einer Phase „fixiert“ bleiben, sich also nicht normal weiterentwickeln.

Die Entwicklungsphasen heißen:

- **Orale Phase** (0-1): Gegenstände werden mit dem Mund erkundet.
- **Anale Phase** (2-3): Das Kot-Ausscheiden wird als Abbau von Spannungen und Leistung angesehen. Im Vordergrund steht die Erziehung zur Sauberkeit und Selbstkontrolle.
- **Phallische Phase** (4-5): Kinder entwickeln ein Bewusstsein für ihre Geschlechtsidentität. Mädchen entwickeln hier laut Freud einen Penisneid, Buben eine Kastrationsangst und den Ödipuskomplex (Richtung der sexuellen Wünsche auf die Mutter)
- **Latenzperiode** (6-12): In dieser Phase überwiegt der Erwerb kognitiver und sozialer Fähigkeiten.
- **Genitale Phase** (13-18): Die Phase kennzeichnet sich durch die reife Sexualität und auch die Fortpflanzung steht im Mittelpunkt.

Diese Persönlichkeitsentwicklung ist sehr wichtig für den Menschen. Werden aber Vorstellungen, Gefühle oder Fantasien ins Unbewusstsein verdrängt, kann es zu einer **Neurose** (Störung des Erlebens und Verhaltens) kommen. Um diese Schwierigkeiten und Konflikte zu bewältigen entwickelt der Mensch während der Latenzperiode bestimmte Abwehrmechanismen. Einige Beispiele dafür sind die **Verdrängung** (ins Unbewusste), die **Identifikation** (Übernehmen von Wertvorstellungen), **Regression** (Rückfall), **Substitution** (Ersetzen) oder auch der **Humor** (bei unangenehmen, schmerzhaften Situationen).

Würdigung und Kritik

Freud leistet durch seine Ansätze einen bedeutenden Beitrag zur heutigen Psychologie. Er entdeckte das Unterbewusste, stellte fest, dass Kindheitserfahrungen unsere Persönlichkeit prägen, Träume etwas über unser Innenleben aussagen und Freud enttabuisierte erstmals die Sexualität. Einige seiner Entdeckungen bestätigte auch die moderne Hirnforschung. Der Philosoph Karl Popper sagte in den 1950er-Jahren außerdem, dass es kein menschliches Verhalten gebe, das sich nicht mit der Psychoanalyse erklären lasse.

Jedoch gibt es auch einige Kritiker. Zumal einige Theorien heute nicht mehr gelten. Viele kritisieren auch die mangelnde wissenschaftliche Evidenz Freuds Ansätze, da er Verhaltensweisen meist erst nachträglich interpretierte. Theorien wie der Ödipuskomplex, der Penisneid und die Kastrationsangst können, so wie Freud sie beschrieb, heute widerlegt werden. Weiters haben Studien ergeben, dass Träume nicht tiefliegende Konzepte der Wunscherfüllung ausdrücken, sondern das was momentan im Leben der Person wichtig ist.

Alfred Adler – Individualpsychologie

Adler betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das wichtigste Kriterium ist dabei das **Gemeinschaftsgefühl**. Die Individualpsychologie beschreibt eine **schöpferische Kraft**, die uns ermöglicht ein **Lebensziel** festzulegen. Dieses Lebensziel beeinflusst die Ausbildung eines **Lebensstils**, welcher unserer Persönlichkeit entspricht. Dazu gehören auch unser Lebensplan sowie unsere **Leitlinien**.

Laut Adler besteht das ganze Leben eines Menschen aus der Überwindung des Erlebnisses der naturgegebenen **Organminderwertigkeit**. Kann das Geltungsstreben nicht mit den Maßstäben der Umgebung in Einklang gebracht werden, entstehen **Neurosen**.

Kompensation bedeutet diese Schwächen durch vermehrte Anstrengungen auszugleichen.

Es gibt:

- Die **geglückte Kompensation**: Sie ist gegeben, wenn eine bestimmte Schwäche ausgeglichen wird bzw. das Minderwertigkeitsgefühl anspricht, sich zu vervollkommen. Dazu ist intensive Übung gefragt. Beispiel: Eine Person, die stottert wird durch Üben zu einem guten Rhetoriker.
- Die **missglückte, neurotische Kompensation**: Wenn neurotische Leitlinien entstehen. Ausdruck davon ist beispielsweise ein übertriebenes Geltungs- und Machtstreben.

Carl Gustav Jung – Analytische Psychologie

Jung trennte sich von Freud da er zum Beispiel andere Ansichten über die Sexualität vertrat. **Libido** steht bei Jung nicht für Lust, sondern für allgemeine Lebensenergie. Das **Selbst** präsentiert die psychische Ganzheit. Es ist auch zentral für die **Individuation**, den Prozess des „Ganzwerdens“, welches das **menschliche Ziel** ist.

Carl Gustav Jung unterscheidet in seiner Theorie drei Arten des Bewusstseins:

- Das **Bewusste** entspricht unserer persönlichen Identität.
- Das **persönliche Unbewusste** beinhaltet alle ungelösten seelischen Anliegen. Diese entwickeln sich dort zu Komplexen und stören unser seelisches Gleichgewicht. Ein Teil des persönlichen Unbewussten ist der **Schatten**, der verdrängte und ungeliebte Anteile der eigenen Person umfasst. Positive Aspekte des Schatten sind zum Beispiel schöpferische Impulse. Die **Persona** ist der Ausschnitt des Ich, der sich der Umwelt zeigt, die „soziale Fassade“.
- Das **kollektive Unbewusste** ist die Gesamtheit aller Archetypen. Archetypen sind angesiedelte Urbilder menschlicher Vorstellungsmuster. Sie können in Form von Vorstellungen, Bildern oder Symbolen auftreten. Zwei Beispiele sind Animus und Anima.

Ein zentraler Stellenwert Jungs ist auch der Traum. Ziel des Traums ist es, das Vorhandensein gegensätzlicher Persönlichkeitsmerkmale aufzuzeigen und somit ihre Integration in die Gesamtpersönlichkeit zu ermöglichen. Bezüglich des Traums gibt es zwei Ebenen, die Objektstufe und die Subjektstufe:

- **Objektstufige Träume**: Die vorkommenden Personen sind meist Verwandte und Bekannte. Der Traum spiegelt hier die Beziehung zu diesen Personen wider.
- **Subjektstufige Träume**: Die vorkommenden Personen sind unbekannt. Diese Träume sagen etwas über die nicht akzeptierten Persönlichkeitsteile (Schatten) aus.

Im Gegensatz zu Jung vermutet Freud etwas Triebhaftes in allen Träumen.

Quellen: Rettenwender, Elisabeth: Psychologie; Veritas-Verlag

Abgerufen 08.05.2020, von <https://a.digi4school.at/ebook/3345/1001/index.html?page=256>

Abgerufen 08.05.2020, von <https://a.digi4school.at/ebook/2073/?page=238>

Abgerufen 09.05.2020, von <https://www.geo.de/geolino/mensch/1780-rtkl-weltveraenderer-sigmund-freud>