
Ein Versprechen halten

Verdrängen wie die Profis

Wissen, wer der (ödipale) Babo ist

Es mit den Symbolen nicht übertreiben

Träume deuten

Mit Angst und Neid »untenrum« klarkommen

Kapitel 1

Alltagsphänomene und was die Psychoanalyse dazu sagt

Jetzt kann es losgehen mit unserer Reise durch die Tiefenpsychologie. Aber Moment mal, ist es nicht schon längst losgegangen? Auch bei Ihnen? Noch bevor Sie dieses Buch aufgeschlagen haben?

Sie werden in diesem Kapitel sehen, dass Ihnen einiges aus der Psychoanalyse vermutlich schon sehr vertraut ist. Die Psychoanalyse hat bereits Einzug in den Alltag gehalten und das nicht nur deshalb, weil Sie ein Mensch sind und somit genau das, womit sich die Psychoanalyse beschäftigen will. Die Psychoanalyse ist darüber hinaus mindestens dann präsent, wenn Sie sich darüber wundern, warum Sie gerade DAS jetzt vergessen haben. Oder warum Sie diesen oder jenen Traum geträumt haben. Oder warum Ihre neue Freundin schon wieder dieselbe Halskette trägt wie Ihre Mutter.

Sie werden also merken, dass Ihnen die Psychoanalyse schon mal begegnet ist. Vielleicht haben Sie es nur nicht gemerkt ...

Freud'sche Verbrecher

Wenn man, wie ich hier gerade, ein Buch schreibt, dann hofft man natürlich, dass Sie es beim Lesen unheimlich finden. – Oh. Was war das denn jetzt? Ich wollte doch »unheimlich gut« schreiben. Wie konnte das denn passieren!?! Ich wollte Ihnen doch Angst machen. – Ah, Mist. Schon wieder. Gemeint war doch »keine Angst machen«! Oder?

Es gibt einige Bereiche in unserem Alltag, in denen Annahmen der Psychoanalyse sich einen festen Platz erarbeitet haben. Dazu gehören die sogenannten Fehlleistungen – zum Beispiel der berühmt-berüchtigte Freud'sche Versprecher. Oder, wie gerade eben, der Freud'sche Verschreiber. Er steht in einer Liste möglicher Fehlleistungen:

- ✓ vergessen
- ✓ verlaufen
- ✓ versprechen/verhaspeln
- ✓ verlegen/verlieren

Na? Fällt Ihnen etwas auf? Genau: die Vorsilbe. Deshalb gibt es Stimmen, die behaupten, »verlieben« sollte in der Reihe der Fehlleistungen nicht fehlen! Und vom »Ehe-Versprechen« wollen wir gar nicht erst anfangen ...

Aber genug veralbert. Die Psychoanalyse betrachtet Fehlleistungen als bedeutungsvoll. Man nimmt seit Freud (ihn treffen Sie in Kapitel 2, ziehen Sie sich schon mal was Ordentliches an) an, dass sich hier andere Gedanken und Absichten hineinmogeln als diejenigen, über die sich jemand beim Sprechen oder Handeln bewusst im Klaren ist. Freud hat einmal geschrieben, dass in Fehlleistungen die Wahrheit »zum Vorschwein« kommt – und damit vorgeführt, wie etwas Unbewusstes – hier Schweinisches – sich Gehör verschafft.

Man geht davon aus, dass unbewusste Motive dabei eine Rolle spielen (was es mit dem Unbewussten in der Psychoanalyse genau auf sich hat, lesen Sie in Kapitel 3). Ein Redner, das ist ein weiteres Beispiel Freuds, der seinen Vortrag mit den Worten »Hiermit verabschiede ich Sie ganz herzlich aus meinem Vortrag« beginnt, sehnt sich vielleicht bereits das Ende seiner Rede herbei. Manchmal wollen wir etwas (eine Rede halten), aber zugleich auch etwas anderes (es bereits hinter uns haben und zum Buffet gehen) und dann kommt etwas heraus, dass beides zeigt. Die Psychoanalyse nennt das eine Kompromissbildung aus verschiedenen Wünschen oder aus einem Wunsch und einem (innerpsychischen) Verbot.



Fehlleistungen (zum Beispiel »Freud'sche« Versprecher) kommen aus Sicht der Psychoanalyse dann zustande, wenn sich zu einer Absicht, die bewusst ist, noch eine weitere, unbewusste einmischt. Wir wollen dann zwei Dinge auf einmal sagen und etwas gerät durcheinander.

Eine Kollegin von mir hat einmal ein Anschreiben an einen internationalen Kreis von Kollegen mit den Worten »Dead friends and colleagues ...« begonnen. Hat ihr Unbewusstes uns allen den Tod an den Hals gewünscht? Ist sie eine Freud'sche Verbrecherin? Wohl kaum. Man muss aufpassen, dass man den Freud'schen Gedanken, dass sich manchmal unerkannte Motive in unser Sprechen und Handeln einmischen, nicht trivialisiert und so tut, als würde jede Fehlleistung unabhängig von der Person und vom Kontext immer dasselbe bedeuten. Aber es lohnt sich manchmal, in sich hineinzuhorchen, wenn einem so etwas passiert.



Seien Sie sich darüber im Klaren, dass die wenigsten Menschen in Ihrem Umfeld dauerhaft dankbar dafür sein werden, wenn Sie sie darauf hinweisen, dass in den kleinen Alltagsirrtümern mächtige unbewusste Motive stecken können! Sollte also morgen der Kellner im Bistro Ihnen den Kaffee mit den Worten »Möchten Sie mich, äh, Milch dazu haben?« reichen, seien Sie gnädig und verzichten Sie auf die Erwiderung »Das ist unbewusste Belästigung!«

So, und das war auch schon der Abschnitt zu den Fehlleistungen. Ich wünsche Ihnen noch viel Freud mit dem weiteren Kaputtel!

Die Überschrift zu diesem Abschnitt lautet ... Äh ... na, sag schon ... Mist, vergessen

Ein weiteres Beispiel dafür, wie Annahmen der Psychoanalyse in unseren Alltag eingeflossen sind, zeigt sich, wenn wir so etwas sagen wie »Ach – das hab ich ja total verdrängt!« Damit meinen wir, dass wir an etwas gar nicht mehr gedacht haben, obwohl es eigentlich wichtig ist. Es ist kein absichtliches Vergessen, also kein Vergessen-Wollen im Sinn eines Entschlusses, den Sie fassen. Außerdem würde auch niemand sagen: »Oh, was ich am 13. Oktober 2003 gefrühstückt habe, das habe ich komplett verdrängt«, nur weil er sich daran nicht mehr erinnern kann. Es sei denn natürlich, Sie haben an diesem Tag etwas Besonderes erlebt, zum Beispiel ein Frühstück mit Ihrem liebsten Filmstar, bei dem Sie sich vollkommen blamiert haben. Oder Sie haben später am Tag das erste Mal ein Buch über Psychoanalyse gelesen (das kann ja durchaus ein traumatisches Ereignis sein). Was wir verdrängen, hat eine wichtige emotionale Bedeutung für uns, in der Regel ist es uns unangenehm und psychisch unerwünscht. Deshalb ist es auffällig, wenn wir uns daran nicht erinnern können.

Was wir verdrängen, also: an was wir uns merkwürdigerweise nicht mehr erinnern können, hat in der Regel eine besondere emotionale Bedeutung, aber eben eine unangenehme oder zumindest zwiespältige. Dazu gehört dann eben nicht das beliebige Frühstück – aber vielleicht die Abfahrtszeit unseres Zuges zum unliebsamen Familienbesuch: »Ich kann mir einfach nicht merken, wann ich am Bahnhof sein muss, um zum 75. Geburtstag von Onkel Rüdiger zu fahren, bei dem sich alle immer sechs Stunden lang anschweigen und es nichts zu trinken gibt ...!«



Durch **Verdrängung** wird etwas Unangenehmes unbewusst. Zumindest in unserem bewussten Erleben plagt es uns dann nicht länger. Der Anlass für eine Verdrängung (sie zählt zu den psychischen Abwehrmechanismen, über die Sie in Kapitel 3 Genaueres lesen können) sind drohende unangenehme Gefühle. Es ist also kein Spaß, wenn wir etwas verdrängen, sondern der Vorgang dient aus Sicht der Psychoanalyse der Unlustvermeidung. Durch die Verdrängung werden wir vor Angst, Schuldgefühlen oder Scham geschützt, die wir erleben würden, wenn wir im Handeln oder Denken mit bestimmten Vorstellungen konfrontiert werden.

Das heißt auch, dass Verdrängung nicht nur dazu führt, dass wir den Zug zu Onkel Rüdigers Geburtstag verpassen, sondern noch viel stärker dafür verantwortlich ist, dass wir bestimmte Dinge psychisch nicht *erleben*. So verdrängen wir zum Beispiel, wie groß unsere Angst ist, dass unsere Partnerin uns verlässt, und fühlen uns stattdessen betont unabhängig und tun ständig so, als würden wir eigentlich am liebsten als »lonesome cowboy« allein in den Sonnenuntergang reiten wollen. In dem Moment, wo die Beziehung kriselt, fühlen wir aber plötzlich, wie groß unsere Angst in Wahrheit ist und es uns nicht mehr so gut gelingt, unsere Verlustangst zu verdrängen. Oder wir verdrängen, wie enttäuscht wir von unserer Liebblingsschwester sind, die uns nicht zum Geburtstag gratuliert hat, und merken nicht länger, dass das der Grund ist, weshalb wir nicht zu Onkel Rüdigers Geburtstagsfeier fahren wollen (und nicht die Langeweile dort).

Natürlich können Verdrängung und andere Abwehrmechanismen auch eine Rolle bei der Entstehung psychischer Erkrankungen spielen. Wie, das beschreibe ich in Kapitel 7.

Eltern haben: Segen oder Fluch?

Direkt hinter Jesus und Luke Skywalker dürfte Ödipus der berühmteste Sohn der menschlichen Kulturgeschichte sein. Das bringt uns direkt zu einem nächsten Beispiel dafür, wie psychoanalytisches Gedankengut Einzug in die Alltagssprache gefunden hat.

Vermutlich kennen die meisten von Ihnen den Spielfilm »Loriots Ödipussi« aus dem Jahr 1988. Vielleicht auch nicht. Aber auch bei jemandem, der den Titel liest, ohne den Film gesehen oder von der Handlung darin gelesen zu haben, wird sofort eine Idee dazu entstehen, worum es geht. Aber statt zu denken »Ach ja, hier wird auf das bekannte antike Drama angespielt, das mein Lieblingsdichter Sophokles damals verfasst hat«, wird Ihre Reaktion vermutlich sein: »Ach ja, der gute alte Freud ...«. Eine beachtliche Leistung, Sigmund! Du bist mit deinen Kommentaren zu einem antiken Drama bekannter geworden als dessen Autor ...

Wie konnte es dazu kommen?

Ödipus in der Populärkultur

Filmische und andere Darstellungen helfen uns dabei, uns klarzumachen, wie tief Freuds Gedanke ödipaler Verwicklungen zwischen Kind, Mutter und Vater sich in unseren Alltag drängen (Freuen Sie sich schon mal auf Kapitel 9 und die Top-Ten-Filminterpretationen in Kapitel 13!):

- ✓ **Im Spielfilm »Reine Nervensache«** spielt Robert de Niro den Mafiaboss-Patient Paul Vitti. Er spricht mit seinem Therapeuten Ben Sobel, gespielt von Billy Crystal, über die Verarbeitung des Verlusts seines Vaters. Als der Therapeut mögliche ambivalente Gefühle Vittis seinem Vater gegenüber erwähnt und dies anhand von Freuds Ödipustheorie erläutert, antwortet Vitti, nicht ohne Berechtigung: »Then Freud's a sick fuck.«

Ein Schwellfuß und mehrbeinige Lebewesen

In seinem Drama *Ödipus Rex* erzählt Sophokles die Geschichte von Ödipus. Der Name bedeutet »Schwellfuß«, was damit zu tun hat, dass ihn seine Eltern – da sieht man schon, welche Probleme die mit sich bringen! – mit durchstochenen und zusammengebundenen Füßen im Wald ausgesetzt haben. Noch nicht einmal seine Schwester Ödigretel durfte ihn begleiten! Dazu kam es, weil Ödipus Vater, Laios, der König von Theben, eine Prophezeiung erhalten hatte, dass er später einmal von seinem eigenen Sohn getötet werden würde. Aufgrund einer unklaren Dynamik in Sachen Empfangnisverhütung wurden Laios und seine Frau Iokaste schließlich doch Eltern eines Sohnes – und die Sache mit dem Im-Wald-Aussetzen wurde ihrer Auffassung nach erforderlich (das Jugendamt Theben stand damals noch nicht auf dem Niveau, auf dem es heute steht, und schritt daher nicht ein). Ödipus wurde jedoch gefunden und gerettet und wuchs bei Pflegeeltern in Korinth auf.

Wer damals etwas auf sich hielt, holte sich einen Orakelspruch, so auch Ödipus. Ihm wurde prophezeit, dass er seinen Vater erschlagen und seine Mutter heiraten würde. Ödipus bekam kalte Füße und floh – in der Annahme, seine Pflegeeltern seien seine im Orakelspruch gemeinten Eltern – aus der Heimat, damit sich die Prophezeiung nicht erfüllen konnte. Unterwegs geriet er in Streit mit Reisenden, wobei er einen Mann erschlug – der, Sie ahnen es, zufällig sein ihm unbekannter Vater Laios war.

Auf seinem weiteren Weg begegnete er noch der Sphinx, einem riesigen Monster, das eine Wegpassage in Richtung der Stadt Theben bewachte und Vorbeiziehenden eine Rätselfrage stellte. Wer diese nicht beantworten konnte, wurde von der Sphinx verschlungen. Da es damals noch keinen Telefonjoker gab und auch nicht das Publikum befragt werden konnte, war es noch nie jemandem gelungen, den Gewinn (freies Wegerecht) einzustreichen. Die Frage der Sphinx lautete: »Was geht morgens auf vier Beinen, mittags auf zwei Beinen und abends auf drei Beinen?« Ödipus dachte sich »think outside the box!« und erriet die korrekte Lösung: »Der Mensch« (krabbeln, laufen, am Stock gehen – Sie wissen schon ...). Daraufhin stürzte sich die Sphinx in den Abgrund (etwas übertrieben, mal ganz im Ernst, vielleicht selbst ein Fall für die Psychotherapie ...?).

Ödipus hingegen wurde von den erleichterten Bewohnerinnen und Bewohnern von Theben, die kürzlich ihren König verloren hatten (nämlich, wait for it ...: Laios!), freudig empfangen – und sowohl zum neuen König gekrönt als auch mit der Witwe vermählt: seiner eigenen Mutter Iokaste. Auf diese Weise erfüllten sich die Orakelsprüche. Erst einige Kindeszeugungen später traf der Mann ein, der den jungen Ödipus damals aus dem Wald gerettet hatte und erzählte ihm die Wahrheit über seine Abstammung. Um sich selbst zu bestrafen, blendete Ödipus sich und lebte so gut wie blind, bis er, beschrieben in einem weiteren Drama Sophokles', in hohem Alter auf der Insel Kolonnos starb. Was für eine durchgeknallte Geschichte!

- ✓ **Die Star-Wars-Filme** sind eine einzige große Familienzusammenführung. Und dabei geht es nicht nur darum, dass Luke Skywalker erkennen muss, dass er sich gerade (Achtung Spoiler!) mit seinem eigenen Vater, Darth Vader (also known as Anakin Skywalker), auf Leben und Tod duelliert. Auch Han Solo wird von seinem eigenen Sohn, Ben Solo, getötet. Spannend ist auch, dass es der Verlust der Mutter oder lebensbedrohliche Situationen für diese sind, die wichtige Wendepunkte für die Hauptfiguren-Söhne darstellen: Anakin erlebt einen Gewaltausbruch, nachdem seine Mutter entführt worden ist, und dies stellt einen wichtigen Wendepunkt in seiner Orientierung zur dunklen Seite der Macht dar. Luke muss ebenfalls erkennen, dass seine Mutter gestorben ist, sodass er sich auf den Weg macht, ein Jedi zu werden.
- ✓ **Im Film »Die Reifeprüfung«** (besonders bekannt durch Simon & Garfunkels Titelsong »Mrs. Robinson«) geht es um die Verführung eines jungen Mannes, gespielt von Dustin Hoffman, durch eine deutlich ältere Frau, gespielt von Anne Bancroft. In der Logik ödipaler Konflikte ist außerdem interessant, dass neben der hypothetischen verschobenen Mutterliebe des jungen Manns noch die Konkurrenz der Tochter der älteren Frau mit ihrer Mutter zum Thema wird.
- ✓ **In den Romanen John Irvings** wimmelt es von Verführungen junger Männer durch ältere Frauen.
- ✓ **Die US-Musiker-Comedians der Gruppe »The Lonely Island«** haben eine Reihe von Songs geschrieben und dazu Musikvideos (unter anderem mit Justin Timberlake und Susan Sarandon als Gastdarsteller) gedreht. Eins davon heißt »Motherlover« und setzt sich damit auseinander, dass zwei Freunde entscheiden, eine sexuelle Beziehung zur Mutter des jeweils anderen aufzunehmen, weil sie vergessen haben, ein Geschenk zum Muttertag zu besorgen.



Natürlich muss man hier auch beachten, dass tatsächliche inzestuöse Beziehungen zwischen den Generationen, erst recht, wenn einer der Beteiligten minderjährig ist, nicht einfach nur ein skurriler Spaß und eine Vorlage für dramatische oder komödiantische Darstellungen sind, sondern schädigend sind.

Jetzt mal im Ernst ... Ist da jetzt was dran?

Sigmund Freud, bezeichnenderweise selbst Sohn eines Vaters und einer Mutter, aber ohne überlieferte Orakelsprüche, schrieb nicht nur einen Teil seiner Maturaprüfung über das Sophoklitische Drama, sondern räumte diesem auch einen zentralen Platz in seiner psychoanalytischen Theoriebildung ein. Zu Freuds Biografie lesen Sie mehr Kapitel 2 und ein Einblick in die Theorie erfolgt in Kapitel 3. Hier ist wichtig, dass Freuds verallgemeinerte Annahme von kindlichen Wünschen nach zärtlicher Nähe zur Mutter und Impulsen zur Rivalität mit dem Vater Einzug in unseren Alltag gehalten hat. Egal, ob jemand es nachvollziehbar findet oder nicht, vom Ödipuskomplex hat vermutlich jeder schon mal gehört.

Wenn man früher die »Stimme des Volkes« hören wollte, ging man zum Marktplatz oder in die Bäckerei. Heute kann man sie googeln. Eine Suchanfrage zu »daddy issues« liefert mehr als 9,5 Millionen Treffer (zu »mommy issues« nur 1,6 Millionen – was hat das bloß zu bedeuten?). Das ist gelebter Ödipuskomplex!

Ach so, und an einer Kapitelüberschrift wie »Ist da was dran?« hat natürlich jeder Psychoanalytiker seine wahre Freud-e (Insider-Joke über Kastrationsängste, Sie wissen schon ...).

Der Ödipuskonflikt ist bis heute in der psychoanalytischen Theorie wichtig. Das ist aber nicht deshalb der Fall, weil sich bloß niemand traut, Sophokles oder Freud zu sagen, dass sie es vielleicht ein bisschen übertrieben haben. Schauen Sie doch mal: Ein Kind läuft so durch die Welt. Oft spielt zunächst auch Krabbeln eine wichtige Rolle. Und da begegnet es so der einen oder anderen Person, zum Beispiel Mama, zum Beispiel Papa. Und zu denen hat es dann auch noch Gefühle. Und braucht sie. Und die haben auch Gefühle zum Kind. Mal spürt es angenehme Gefühle, mal unangenehme. Und, beobachten Sie es mal, von Moment zu Moment wird das Leben komplizierter. »Ödipus Today« kann heißen: Ein Kind wünscht sich zärtliche körperliche Nähe zu jemandem (nennen wir diese Person mal: Iokaste), aber es ist nicht alleine auf der Welt, da gibt es noch andere, die derselben Person auch nahe stehen. Außerdem wünscht es sich zwar Nähe, hat aber auch zunehmend seinen eigenen Kopf. Ein Kind drückt auch manchmal Ärger aus oder stößt jemanden weg (nennen wir diese Person mal: Laios), aber es möchte dieses Gegenüber aber auch nicht dauerhaft verlieren. Was im Ödipusmythos beschrieben ist, liefert der Psychoanalyse eine Blaupause für das Zusammenspiel von Nähewünschen, aggressiven Impulsen, Rivalität, Abgrenzung und viel mehr. Das ist in der Entwicklungstheorie der Psychoanalyse bis heute wichtig, weil so beschreibbar wird, wie all dies psychisch zusammengebracht wird. Der Ödipuskonflikt und seine Bewältigung werden als ein wichtiges Element in der Entwicklung der psychischen Innenwelt aufgefasst.



Wichtig ist, dass es Freud nicht (allein) darum ging, sexuelle Handlungen und Übergriffe zwischen Erwachsenen und Kindern und deren Wirkungen aufzuzeigen. Er wollte Wünsche nach zärtlicher Nähe und Wünsche nach aggressivem Rivalisieren aufseiten des kleinen Kindes gegenüber den Eltern als etwas darstellen, das eine universelle Bedeutung für psychische Entwicklung hat. Der Umgang mit zärtlichen und aggressiven Wünschen in einer intergenerationellen und geschlechtlichen Konstellation spielt eine entscheidende Rolle dafür, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen und welchen Blick wir auf uns selbst und auf andere werfen.

Aber: Moment mal!

Ist das nicht alles ziemlich »westlich« und vor allem heteronormativ gedacht? Was, wenn eine solche Mama-Papa-Kind-Logik die gesellschaftliche Realität komplett verfehlt? Haben Sophokles und Freud auch etwas darüber geschrieben, welche Orakelsprüche für alleinerziehende Elternteile oder gleichgeschlechtliche Elternpaare in anderen Teilen der Welt als dem antiken Griechenland oder dem großbürgerlichen Wien des ausgehenden 19. Jahrhunderts leitend sind? Haben da nicht wieder mal zwei alte weiße Männer (gut, der eine davon bereits zur Zeit seiner Matura ...) eine Welle gemacht, auf der zum Beispiel Hollywood bis heute reitet und so Stereotypen nur wieder reproduziert?

Heute blickt die Psychoanalyse in unterschiedlicher Weise auf die Theorie ödipaler Konflikte. Oder anders gesagt: Aus der Freud'schen Theorie werden andere Akzente aufgegriffen. Bereits bei ihm ist angelegt, dass es auch zärtliche Wünsche dem gleichgeschlechtlichen

Elternteil gegenüber gibt, ebenso wie Rivalität mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil. Der kleine Junge möchte auch die Liebe des Vaters gewinnen und konkurriert darum mit der Mutter.

Außerdem wird heute herausgestellt, dass es in der psychischen Entwicklung vor allem um eine »Dreiecksgeschichte« geht (das ist auch Thema in Kapitel 3). Es geht darum, die Nähe in einer Beziehung im Verhältnis zur Nähe in einer anderen Beziehung zu sehen (Wenn ich mich von der einen wichtigen Person entferne, bin ich nicht allein, sondern nähere mich vielleicht einer anderen wichtigen Person an), und ferner darum zu erleben, dass Personen, zu denen ich in Beziehung stehe, auch zueinander in Beziehung stehen können. Klassisch gesprochen: erstens darum, dass sowohl Mama als auch Papa mir ein Beziehungsangebot machen, sodass ich, wenn ich mal kurz vom einen wegkrabbele, nicht allein dastehe, sondern noch wen anderes Interessantes in der Welt finde; und zweitens darum, dass Mama und Papa auch etwas miteinander zu schaffen haben, eine eigenständige Beziehung zueinander haben, die auch stattfindet, wenn ich schon ins Bett geschickt worden bin.

Aber zurück zur Kritik an der Heteronormativität. Was ich eben beschrieben habe, gilt auch für Kinder gleichgeschlechtlicher Paare. Und noch mehr: auch für alleinerziehende Elternteile, denn sowohl das weitere Beziehungsangebot als auch die Erfahrung, dass Mama oder Papa noch auf irgendjemand anderes bezogen sind (das kann ja auch ein Geschwisterkind sein, der Nachbar oder jemand Befreundetes), wird sich hier ebenso einstellen.

Ein langer Weg für den armen Ödipus. Aber er hat sich gelohnt. Heute stellt die Psychoanalyse heraus, dass wichtige Entwicklungsaufgaben darin bestehen, sich mit den eigenen Gefühlen in der Welt intimer Beziehungen zurechtzufinden.

The artist formerly known as ... oder: Das Symbol in der Psychoanalyse

Weiter geht's mit dem Gang durch die berühmt-berüchtigten Ideen der Freud'schen Psychoanalyse und ihre Bedeutung im alltäglichen Sprachgebrauch. Hier geht es um das Symbol. Sie haben letzte Nacht schon wieder geträumt, dass jemand eine Zigarre in eine Röhre steckt? Oh je.

Der Hamburger Musiker Bernd Begemann geht in der Ansage eines Songs bei einem Konzertmitschnitt in folgender Weise darauf ein: Der Ball, der im Film »Der Marathonmann« durch einen Torbogen kullert, könne kein Penissymbol sein, weil er nicht länger sei als breit. Alles was länger sei als breit, sei ein Penissymbol.

Ohne Freuds »Vorarbeiten« würde das niemand als Witz verstehen. In der Anfangszeit der Psychoanalyse ging es den Autoren (ja, meistens waren es Männer) um die Auseinandersetzung damit, welche Ausdrucksformen sich für das finden lässt, was aus dem bewussten Erleben verdrängt wird, weil es anstößig ist. So weit, so gut: Es soll also für das bewusste Denken akzeptable Stellvertreter geben, die einen für das Individuum unerkannten, weil unbewussten Bezug zu bestimmten Vorstellungen aufweisen. Also etwas, an das wir »lieber« denken möchten. Um »bewusstseinsfähig« zu sein, darf etwas nicht zu große Angst, Scham oder

Schuldgefühle mit sich bringen. So ein Stellvertreter kann deshalb *Symbol* genannt werden, weil es eine Art von Zeichen- oder Verweisfunktion hat.

Andere Beispiele (auch jenseits der Psychoanalyse) sind:

- ✓ die weiße Taube, die Frieden »symbolisiert«
- ✓ der emporgestreckte Zeige- und Mittelfinger, um auf Frieden hinzuweisen
- ✓ jedoch auch der ausgestreckte Mittelfinger, um, na, sagen wir, persönlichen emotionalen Unfrieden zum Ausdruck zu bringen
- ✓ Strichfiguren, die darauf hinweisen, wo das nächste WC ist
- ✓ Vereinswappen
- ✓ im Grunde jedes Verkehrszeichen

Für die Psychoanalyse ist entscheidend, dass es zwar eine symbolische Verweisfunktion gibt (A steht für B), aber dass es um einen Verweis »von bewusst auf unbewusst« geht, der nicht erkannt wird (Platt gesprochen: Was bedeutet denn die Zigarre in Ihrem Traum?). Oder noch genauer: der erfolgt, ohne dass seine Verweisfunktion oder das, worauf verwiesen wird, erkannt wird. Die zu Karneval abgeschnittene Krawatte kann auf das männliche Geschlechtsteil verweisen. Na ja.

Das ist der Psychoanalyse in der Anfangszeit nun, wenn man ehrlich ist, manchmal etwas entgleist. Zwar äußert der französische Psychoanalytiker Jacques Lacan (nebenbei: Er wurde mal als »the shrink from hell« bezeichnet, als der Seelenklempner aus der Hölle), ein Penis könne genauso gut einen Regenschirm vertreten wie ein Regenschirm einen Penis vertreten könne. Im öffentlichen Bewusstsein ist allerdings hängen geblieben, dass – fast wie beim Bleigießen – vermeintlich klare Zuordnungen herrschen und alles Mögliche an bewussten Bildern eigentlich auf Sexuelles verweist. Der oben erwähnte Witz aus dem Auftritt Bernd Begemanns zeigt es.

Plausibel ist das so nicht. Schluss mit den Penissymbolen! Aber es lohnt sich, den individuellen Bedeutungen der erlebten Bilder nachzugehen (ich werde das gleich am Beispiel des Umgangs mit Traumbildern aufgreifen). Außerdem ist zu sagen, dass sich die Psychoanalyse schon bald nach Freud mehr dafür zu interessieren begann, welche Prozesse der Symbolbildung (statt bloße inhaltliche Symbolübersetzungen) am Werk sind, wenn es um psychische Entwicklung und das Zustandekommen psychischer Erkrankungen geht. Das soll heißen: Es ist spannender, sich damit zu beschäftigen, *wie* jemand denkt als *warum* er gerade an einen ovalen statt an einen runden Ball denkt.

... und das Unbewusste so: »Dreams are my reality ...«

Oft sind Beispiele für die unbewusste Bedeutung von etwas eher platt. Jeder Mensch träumt und in Träumen kommen allerlei andere Personen oder Dinge vor. Nicht nur Zigarren. Freuds Hinweis ist eigentlich ja: Es lohnt sich, genauer hinzuschauen, was in Träumen

auftaucht, denn in aller Regel gibt es eine »tiefere Ebene«. Die Dinge im Traum sind nicht einfach nur das, als was sie auftauchen, sondern sie verweisen auf etwas. Was das allerdings ist, ist nicht vorgefertigt. Die Bedeutung von Symbolen (im Traum), um die es der Psychoanalyse geht, ist individuell. Alles kann für alles stehen – man muss mit dem Träumer sprechen, um zu erfahren, was der Traum bedeutet.

Stellen Sie sich nur mal vor, jemand träumt davon, eine Zigarre zu rauchen und in eine Vase zu aschen! Man müsste ihn im Grunde sofort zur Rede stellen. Was für ein Perversling!

Die Traumarbeit

Nein, so kann es natürlich nicht laufen. Ein großer Verdienst Freuds besteht darin, eine psychologische Zugangsweise zur Bedeutung von Träumen geschaffen zu haben. Damit ist gemeint, dass es gerade keine feststehenden Bedeutungen gibt, die für jeden Träumer dieselben sind (zum Beispiel: grüne Kleidung heißt, dass jemand hoffnungsfroh ist). Vielmehr beschreibt Freud die Traumdeutung deshalb als Königsweg zum Unbewussten, weil sich Mechanismen dessen zeigen, was er »Traumarbeit« nennt. Unter *Traumarbeit* versteht Freud eine Art von Übersetzung in Traumbilder (den sogenannten manifesten Trauminhalt). Die Traumarbeit versieht bestimmte, konflikthafte Aspekte unserer inneren Welt mit Kostümen und einer Kulisse: So läuft vor unserem inneren, träumenden Auge ein Film ab. Die Betrachtung dieser Traumarbeit zeigt also, wie und weshalb die je individuelle Traumwelt gebildet wird.

Die Traumdeutung

Die *Traumdeutung* besteht dann darin, die Mechanismen der Traumarbeit zu erkennen und rückgängig zu machen. So wird erkennbar, was »dahinter« steckt, was ein Traum bedeutet. Dazu wiederum kann der Weg nur über die Einfälle des Träumenden laufen – und gerade nicht über eine Tabelle, in der abgelesen werden könnte, was eine Zigarre im Traum bedeutet. Zwei Träume können nie gleich sein oder das Gleiche bedeuten, wenn zwei unterschiedliche Personen sie träumen.

Ich gebe ein paar Beispiele für das Vorgehen in der Betrachtung von Träumen:

- ✓ Yasemin träumt davon, wie sie in einem Schaukelstuhl sitzt, der auf einmal im Meer steht, aber nicht untergeht, weil das Wasser plötzlich gefriert. Zwei Freundinnen kommen in einem Ruderboot vorbei und sagen ihr, dass zwei Eier zu wenig sind, um einen Kuchen zu backen. – Erst wenn sie ihren eigenen freien Einfällen dazu nachgeht, ob nun mit einer Psychoanalytikerin, einem Kuchenbäcker oder ihrem Traumtagebuch, kann sie der Bedeutung des Traums auf den Grund gehen. Vielleicht fällt ihr dann ein, dass Schaukelstühle sie an ihre Großmutter erinnern oder sie beim Kuchenbacken immer an den Song »Ice, ice, baby« von Vanilla Ice denken muss. Dann regt sie sich vielleicht über das billig ausgeliehene Riff aus »Under pressure« von Queen auf, und dass eine der Freundinnen auf dem Ruderboot bald heiraten wird und Yasemin auch gern eine Partnerschaft hätte, aber Prinzen doof findet (um die Technik der freien Assoziation wird es in Kapitel 4 noch gehen!).

- ✓ Alex träumt, er würde ein Streitgespräch mit seinem älteren Bruder führen, der im Traum aber aussieht wie Karl Lauterbach. Nach einiger Zeit kommt ein dritter Mann dazu, drückt einen Buzzer und ruft: »Parkuhrwechsel!« – Was fällt ihm dazu ein? Erst mal vielleicht nichts. Dann denkt er darüber nach, wie er die Coronamaßnahmen erlebt hat und was man da alles nicht durfte und erinnert sich daran, wie sein Bruder ihm immer vorgeworfen hat, dass er als der Jüngere von den Eltern mehr Freiheit zugestanden bekommen hat. Bei Parkuhren versiegen die Einfälle – bis er daran denkt, dass er vor der analytischen Praxis mit seinem Auto im Halteverbot steht.

You get the point. In psychoanalytischen Behandlungen ist die Traumdeutung nicht nur etwas, was die Neugier weckt und zu amüsanten neuen Erkenntnissen darüber führt, wie man selbst so tickt. Vielmehr zeigt sich in Träumen, wie jemand das verarbeitet, was in ihm und um ihn herum so passiert, und wie es sich anfühlt.



Sie haben schon geahnt, was kommt: Jetzt probieren Sie es doch selbst mal aus! Schreiben Sie beim Aufwachen auf, was Sie von Ihren Träumen noch erinnern können. Meist kommen so schon nach kurzer Zeit mehrere Traumerinnerungen pro Nacht zustande. Versuchen Sie, Ihren spontanen Einfällen zum Traum zu folgen: Woran erinnert Sie das, was Sie da geträumt haben? So kann sich eine, oft auch etwas befremdliche, Einsicht in Ihr Erleben einstellen – wenn es Sie zu sehr aufregt, begrenzen Sie das Einsteigen in Ihre Traumwelt und suchen Sie sich jemanden, der Ihnen hilft, sich zu beruhigen. Vielleicht Onkel Rüdiger?

Kastriert? Und wenn schon!

Bei einer Betrachtung derjenigen Aspekte der Psychoanalyse, die einen Einzug in die Alltagssprache erhalten haben, darf ein Aspekt nicht, nun ja: abgeschnitten bleiben. Ganz genau, die Kastrationsangst.

Vorab: Keine Frage, den Penis abgeschnitten zu bekommen, ist ein Grund für das Erleben von Angst. Der Psychoanalyse geht es allerdings um etwas anderes. Jedenfalls wenn man sich von einer allzu plakativen Sicht löst. So unangenehm die Vorstellung einer anatomischen Kastration auch sein mag, entscheidender ist, den Phallus nicht (mehr) zu haben. Was ist das denn jetzt schon wieder? Für die psychoanalytische Theorie ist weniger das allseits bekannte männliche Geschlechtsteil (»Penis«) bedeutsam als die psychische Repräsentation von Potenz/Wirkmacht (»Phallus«). Der Phallus ist die Vorstellung davon, dass wir »unbeschnitten« in unserer »Potenz« sind (also etwa: »Wenn ich an die Nordsee gehe, ist sofort Ebbe, weil das Meer Angst vor mir hat.« ...). Eine Kastration, und die Angst davor, betrifft dann die Einschränkung der individuellen Vorstellung von Allmacht; das heißt: dass wir nicht alles können, der Beste in allem sind und so weiter). Daher spricht man von ihr in der Psychoanalyse als einer »symbolischen« Kastration. Sie betrifft Penistragende und Nicht-Penistragender und ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe. Anzuerkennen, wo die eigenen Grenzen liegen, ist wichtig für ein gesundes Verhältnis zu sich selbst. Erst so können wir damit umgehen, wenn uns etwas nicht gelingt, zum Beispiel alles. Finden Sie nicht?



Der Clou dabei, und das macht die Konzeption relevant für die psychoanalytische Entwicklungstheorie, ist, dass wir als Menschen immer schon »kastriert« sind. Wir sind nicht unbeschnitten, unbegrenzt oder omnipotent. Wir stoßen an Grenzen unseres Vermögens und das sollten wir freudig begrüßen, denn es ist enorm entlastend. Wenn ich Ihnen im Kapitel 7 etwas zum pathologischen Narzissmus erzähle, wird uns das wieder begegnen. Denn diejenige persönliche Begrenzung nicht anerkennen zu können (weil es zu kränkend ist, etwas nicht zu können), die die Psychoanalyse als »symbolische Kastration« bezeichnet, führt in einen Modus, über sich und andere nachzudenken, in der jede Abweichung von 100 Prozent sich anfühlt wie wertloses, ewiges Scheitern.

Also gut. Man kann beides fürchten: den Penis abgeschnitten zu bekommen und schmerzlich anerkennen zu müssen, dass man an die Grenzen dessen stößt, was man bewirken kann.

Und jetzt soll das alles angeblich noch Neid also known as Penisneid bei denjenigen auslösen, die keinen ihr Eigen nennen. Dein Ernst, Sigmund?

Zugegeben, bei Freud geht es bei Kastrationsangst und Penisneid meist ziemlich konkret um Anatomie und Geschlecht. Es gehört nicht zu den Ruhmesblättern der frühen Psychoanalyse und ihrer Autoren(!), wie über Weiblichkeit geschrieben wurde. Freud scheint anzunehmen, dass es eine gängige Fantasie von Mädchen sei, sich das eigene Geschlecht als Fehlen von etwas zu fantasieren – also als verlorener Penis, um den die Jungen dann beneidet würden. Schlimmer noch: Der Junge (wir erinnern uns und hier wird es augenscheinlich relevant für die Theoriebildung: Freud selbst war früher mal einer) scheint den Körper des Mädchens so zu imaginieren, dass ein Penis nicht (mehr!) vorhanden sei. Das bewirkt bei ihm die Angst, den eigenen auch verlieren zu können, wenn er sich etwas zuschulden kommen lässt.

Zumindest als ein allgemeines Strukturmerkmal psychischer Entwicklung führt das nicht weiter. Zwar kann man sagen, dass Fantasien über Geschlechtlichkeit eine wichtige Bedeutung haben und im Einzelfall Geschlechtsunterschiede auch mit Fantasien belegt werden können, die mit Strafe oder anderem zu tun haben. Aber auch hier ist entscheidend, wofür etwas steht. Alle Geschlechter nehmen anatomische Unterschiede zwischen dem eigenen Körper und denen anderer wahr, also zum Beispiel den Penis oder die Vagina. Damit verbunden ist das Anerkennen-Können, etwas nicht zu haben, was jemand anderes hat; anders gesagt: nicht beide (alle) Geschlechter in sich zu vereinen. Geschlechtsidentität bedeutet, den Verzicht, das Nichtverfügen über etwas, zu realisieren. Im Grunde stehen dann Penisneid und Vaginalneid (oder Ovarienneid ...?) nebeneinander.