

Analytische Psychologie und Psychotherapie

Von Ernst Spengler (2003)

1. CG Jung-Institut

cg@junginstitut.ch www.junginstitut.ch

Carl Gustav Jung wurde am 26. Juli 1875 geboren und studierte Medizin. Von 1900 bis 1909 war er als Psychiater am "Burghölzli" in Zürich tätig und führte zusammen mit Eugen Bleuler die Psychoanalyse Freuds in die Psychiatrie ein. Jung traf Freud 1907 erstmals, und es entwickelte sich eine Freundschaft, vor allem brieflich. Doch Ende 1912 ging diese wegen theoretischer Differenzen zu Bruch. In der Folge schuf Jung allmählich seine eigene Analytische Psychologie. Im Jahr 1935 wurde er Professor an der ETH in Zürich und 1944 Ordinarius für medizinische Psychologie an der Universität Basel. Jung wohnte und praktizierte in Küsnacht am Zürichsee, wo er am 6. Juni 1961 gestorben ist.

Am 24. April 1948 wurde das *CG Jung-Institut Zürich* als gemeinnützige, nicht gewinnorientierte Stiftung gegründet. Erste Pläne von 1939 waren wegen des Krieges zurückgestellt worden. An der Gemeindestrasse 27 in Zürich-Hottingen begann, unter Mitwirkung von CG Jung, der Aufbau einer Post-Graduate-Ausbildung für Psychotherapie in personell und räumlich bescheidenem Rahmen. Seit 1979 befindet sich das Institut im „Seehof“ in Küsnacht, welcher der Gemeinde gehört.

Bisher sind gegen 1100 Diplome verliehen worden, davon rund drei Fünftel an Frauen. Darunter waren auch Ärzte und Ärztinnen, viele davon mit psychiatrischer Fachausbildung. Derzeit sind rund 220 Studierende am Institut eingeschrieben. Seit 1979 wird auch eine Ausbildung in Kinder- und Jugendpsychotherapie angeboten. Seit einigen Jahren ist das „Kinder- und Erwachsenenprogramm“ in kombinierter Form absolvierbar. Ferner führt das Institut für Ärztinnen und Ärzte jährlich beginnende Dreijahreskurse der Weiterbildung in Psychotherapie gemäss Anforderungen der FMH durch.

Historisch ausgehend von Zürich gibt es heute in allen fünf Erdteilen rund 2500 Jungsche Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen als Mitglieder in 49 Landes- oder Regionalgesellschaften, welche in der *Internationalen Gesellschaft für Analytische Psychologie* (IAAP) zusammengefasst sind. In vielen Regionen, vor allem in den USA, ist inzwischen eine ganze Anzahl Ausbildungsinstitute entstanden, die eine beträchtliche Arbeit für die psychotherapeutische Grundversorgung leisten. Seit der Öffnung des Eisernen Vorhangs nach 1989 engagiert sich das Jung-Institut auch in den Ländern des einstigen Ostblocks für die Schaffung von Ausbildungsmöglichkeiten in Psychotherapie. – Das CG Jung-Institut Zürich hat die *Schweizer Charta für Psychotherapie* an deren Gründungsversammlung am 10. März 1993 unterzeichnet und erfüllt deren hohen Qualitätsstandard für Ausbildungsinstitutionen..

Um den im Rahmen der Qualitätssicherung vom Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) verlangten Nachweis der Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit der Jungschen Methode zu erbringen, haben sich die Schweizerische Gesellschaft für Analytische Psychologie und das Jung-Institut zwischen 1997 und 2003 finanziell und personell an einer grossen internationalen Psychotherapieforschung beteiligt. Die Praxisstudie Analytische Langzeittherapie, eine unter realen Verhältnissen

durchgeführte prospektive Wirksamkeits- und Prozessstudie, ermöglichte eine modellhafte Zusammenarbeit von Forschergruppen in Heidelberg (Prof Gerd Rudolf), Berlin (Dr Wolfram Keller) und Zürich (Dr Guido Mattanza). Die Resultate sind im September 2003 an einer Tagung in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (Burghölzli) präsentiert worden (vgl Artikel „Seele und Forschung“).

2. Menschenbild

Die Analytische Psychotherapie von CG Jung basiert auf einem tiefenpsychologisch orientierten Modell der Zusammenhänge zwischen Bewusstsein und Unbewusstem. Jung fügte der Vorstellung des individuellen jene des sogenannten kollektiven Unbewussten hinzu. Darin erkannte er die urtümlichen Prägungen und Auffassungsmuster des menschlichen Lebens, die er Archetypen nannte. Grundsätzlich geht Jung von der *Selbstregulation* der Psyche aus. Seelische Prozesse werden als gefühlsbetonte Dynamismen verstanden, die sich psychisch und physisch manifestieren können.

Das Konzept der Analytischen Psychotherapie CG Jungs hat nicht nur die Bedeutung einer psychologischen Theorie. Als psychoanalytische Psychotherapie ist sie einerseits Behandlungsmethode für seelische Störungen sowie psychische und psychosomatische Krankheiten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, andererseits ein Weg zur Selbsterkenntnis und Entwicklung der Persönlichkeit (Individuation).

Die Analytische Psychologie Jungs hat einen grossen Einfluss auf die Geistesgeschichte des 20. Jahrhunderts gehabt. Sie beschäftigt sich auch mit den archetypischen Grundlagen der Mythen und Märchen, ihren Motiven, Bildern und Symbolen. In der praktischen psychotherapeutischen Tätigkeit spielen die Deutung der Träume und die Imagination als Ausdruck unbewusster Prozesse eine grosse Rolle für die Methodik und das Verständnis der psychischen Vorgänge zwischen Unbewusstem und Bewusstsein. In der Kinderpsychotherapie manifestiert sich die psychodynamische Entwicklung im Auftauchen wichtiger Symbole während des Spielens.

Die Therapie Jungs sieht den Menschen in seiner psychischen Entwicklung, genannt *Individuationsprozess*. Dieser ist ein „bewusster Differenzierungsprozess“, in dem es darum geht, die eigene Individualität wahrzunehmen und sie im Sinne einer Realisierung des mitbekommenen, meist zunächst unbewussten Potentials sowie auf ein (nicht inhaltlich, sondern bloss formal beschreibbares) optimales Sein hin zu *leben*. Es ist dies eine *Aufgabe*, die lebenslang zu leisten, als Ziel aber nie erreichbar ist. Der Patient ist grundsätzlich nicht Objekt, sondern Subjekt der Therapie. Die therapeutische Beziehung bildet die tragende Basis für die therapeutische Arbeit an den Schwierigkeiten und Störungen und das Entwicklungsfeld für geäußnete Ressourcen.

3. Gesundheits- und Krankheitsverständnis

In dieser auf einem *psychodynamischen Menschenbild* beruhenden Sicht von *Salutogenese* könnte man ein mehr oder weniger gelingendes Sein als psychisch „gesund“ bezeichnen. Die Theorie Jungs unterscheidet bewusste und unbewusste seelische Aktivitäten. Als *sich selbst regulierendes System* sucht die Psyche das *Gleichgewicht* zwischen den Gegensätzen. Schwankungen im Gleichgewicht sind normal; einseitige Entwicklungen und Fixierungen können aber zu Störungen psychischer oder psycho-

somatischer Art führen, die oft auch die sozialen Beziehungen belasten. Ob es gelingt, ein ausgewogenes Verhältnis der *Anpassung* an die individuellen, persönlichen Seinsanforderungen einerseits und an die jeweils herrschenden gemeinschaftlichen Normen andererseits zu bewerkstelligen, kann darüber bestimmen, wie gesund oder wie beeinträchtigt sich ein Mensch entwickelt. In der Kinderpsychotherapie soll zusätzlich die Funktion einer Störung innerhalb der Familie verstanden und das Unbewusste sowohl des Kindes wie anderer Familienmitglieder beachtet werden.

Psychische Krankheit erscheint so als Ausdruck eines festgefahrenen seelischen Ungleichgewichtszustandes im Individuum, in dem die Selbstregulation nicht mehr spielt, weil lebensbehindernde Einseitigkeiten nicht mehr *kompensiert* werden können und daher kein neues Gleichgewicht erlangt wird. Der die innere Zerrissenheit heilende Ausgleich gelingt nur, wenn ein die Gegensätze vereinigendes Symbol („*transzendente Funktion*“) sich konstituiert und dieses Veränderungsangebot vom Bewusstsein übernommen wird.

Selbstverständlich gibt es zahlreiche Störungen, die ihre Wurzeln nicht in der Lebensführung haben und die meist überhaupt nicht oder nur teilweise von der eigenen Seinsverwirklichung beeinflusst sind. Solche Lebensbeeinträchtigungen sind eher als „Verhängnis“ denn als persönliches Misslingen zu sehen. Wie ein Mensch damit umgeht, ist aber oft entscheidend für den Einfluss, den die Störung auf sein Leben zu nehmen vermag. Im Rahmen der hier nicht weiter darzustellenden philosophischen Anthropologie, der Grundlage jeder psychotherapeutischen Theorie und Praxis, können manche Symptome von Störungen geradezu als Indikatoren für eine individuationshemmende Seinsgestaltung gesehen werden und damit hilfreich für die Therapie werden. Manchmal ist es möglich, einen *Sinn* im Leiden zu erkennen, was die Einstellung zum Geschehen entscheidend verändern kann.

4. Therapieverständnis

Bei vielen psychischen Erkrankungen liegt für Jung im Kern ein Mangel an „*religio*“. Damit ist nicht ein Glaubensbekenntnis gemeint, sondern ein *Bezogensein* zu einem höchsten oder stärksten Wert, wie er *psychisch* erlebt, erfahren wird; es ist der überwältigende psychische Faktor, welcher üblicherweise „Gott“ genannt wird, psychologisch jedoch als *Gottesbild* bezeichnet wird. Jung nennt es „Selbst“ und beschreibt damit eine integrierende und persönlichkeitszentrierende Funktion. Als psychische Grösse ist das Selbst nicht „jenseitig“ im theologischen Sinn, sondern bewusstseins-transzendent. *Erlebt* werden seine Manifestationen aber ähnlich wie „Gottese Erfahrungen“ theologischer Art. Der Einbezug solcher psychischer Manifestationen, wie sie sich beispielweise in Träumen zeigen, ist oft hilfreich für eine Neuorientierung in Richtung einer gelingenderen Seinsgestaltung und damit einer Gesundung. Sinngemäß entspricht das Selbst als individuationsgerichtete Funktion dem Selbstwertstreben der philosophischen Anthropologie. Das *Bezogensein* auf und das Berücksichtigen der Manifestationen des sogenannten Unbewussten im bewussten Leben ist erfahrungsgemäss oft *präventiv* gegen psychische Erkrankung. Dieses Bezogensein entspricht dem aktiv-bewussten Streben nach einem psychischen Gleichgewicht.

Literatur:

CT Frey-Wehrlin, Die Analytische (Komplexe) Psychologie Jungs. In: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Band III, S 694 - 774, Kindler Zürich 1979

Jolande Jacobi, Die Psychologie von CG Jung, Rascher Zürich 1959

Verena Kast, Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie. dtv Reihe Dialog und Praxis Nr 35106, dtv München 1990