

Analytische Psychologie C.G. Jungs
in der Psychotherapie

Renate Daniel

Psyche und Soma

Erkenntnisse und Implikationen
der Analytischen Psychologie

Kohlhammer

Kohlhammer

Die Autorin



Dr. med. Renate Daniel, Studium der Humanmedizin an der Universität Heidelberg, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Jung'sche Analytikerin. Lehranalytikerin/Supervisorin sowie Programmdirektorin am C.G. Jung-Institut Zürich. Niedergelassen am C.G. Jung-Ambulatorium Zürich. Mitglied der wissenschaftlichen Leitung der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (IGT) und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Lindauer Psychotherapiewochen (LPTW).

Autorin von *Das Selbst. Grundlagen und Implikationen eines zentralen Konzepts der Analytischen Psychologie* (2018).

Renate Daniel

Psyche und Soma

Erkenntnisse und Implikationen
der Analytischen Psychologie

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-037182-8

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-037183-5

epub: ISBN 978-3-17-037184-2

mobi: ISBN 978-3-17-037185-9

Für Johanna und Jakob

Geleitwort

Dieser Buchreihe gebe ich sehr gerne ein Geleitwort mit auf den Weg. Dies geschieht heute an einer Station in der psychotherapeutischen Landschaft, von der aus man fast verwundert zurückblickt auf die Zeit, in der sich Angehörige verschiedener »Schulen« vehement darüber stritten, wer erfolgreicher ist, wer die besseren Konzepte hat, wer zum Mainstream gehört, wer nicht, und – wer, gerade weil er nicht dazu gehört, deshalb vielleicht sogar ganz besonders bedeutsam ist. Unterdessen wissen wir aufgrund von Studien zur Psychotherapie, dass die allgemeinen Faktoren, wie zum Beispiel die therapeutische Beziehungsgestaltung, verbunden mit der Erwartung auf Besserung, wie die Ressourcen der Patienten, wie das Umfeld, in dem die einzelnen leben und in dem sie behandelt werden, eine größere Rolle spielen als die verschiedenen Behandlungstechniken. Zudem – und das zeigen auch Forschungen (PAPs-Studie, Praxisstudie Ambulante Psychotherapie Schweiz) – werden heute von den Therapeutinnen und Therapeuten neben den schulspezifischen viele allgemeine Interventionstechniken angewandt, vor allem aber auch viele aus jeweils anderen Schulen als denen, in denen sie primär ausgebildet sind.

Gerade aber, weil wir unterdessen so viel gemeinsam haben und unbefangen auch Interventionstechniken von anderen Schulen übernehmen, wächst auch das Interesse daran, wie es denn um die Konzepte der »jeweils Anderen« wirklich bestellt ist. Als Jungianerin bemerke ich immer wieder, dass Theorien von Jung als »Steinbruch« benutzt werden, dessen Steine dann in einer neuen Bauweise, beziehungsweise in einer neuen »Fassung« erscheinen, ohne dass auf Jung hingewiesen wird. Das geschah mit der Jung'schen Traumdeutung, von der viele Aspekte überall dort übernommen werden, wo heute mit Träumen gear-

beitet wird. Dass C. G. Jung zwar auch nicht der erste war, der mit Imaginationen intensiv gearbeitet hat, Imagination aber zentral ist in der Jung'schen Theorie, wurde gelegentlich »vergessen«; die Schematheorie kann ihre Nähe zur Jung'schen Komplextheorie, die 100 Jahre früher entstanden ist, gewiss nicht verbergen.

Vieles mag geschehen, weil die ursprünglichen Konzepte von Jung zu wenig bekannt sind. Deshalb begrüße ich die Idee von Ralf Vogel, eine Buchreihe bei Kohlhammer herauszugeben, bei der grundsätzliche Konzepte von Jung – in ihrer Entwicklung – beschrieben und ausformuliert werden, wie sie heute sich darstellen, mit Blick auf die Verbindung von Theorie und praktischer Arbeit. Ich bin sicher, dass von der Jung'schen Theorie mit der großen Bedeutung, die Bilder und das Bildhafte in ihr haben, auch auf Kolleginnen und Kollegen anderer Ausrichtungen viel Anregung ausgehen kann.

Verena Kast

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Einführung	11
1 Empirische Forschungen zum Zusammenspiel von Psyche und Körper	13
1.1 C.G. Jungs Wort-Assoziationsstudien – Emotion, Imagination und Körper	13
1.2 Placeboforschung – Erwartung, Hoffnung und Körper	19
1.3 Psychoneuroimmunologie – Stress, Emotion und Immunsystem	25
1.4 Relevanz für die psychotherapeutische Praxis	36
1.4.1 Die Arbeit mit Emotionen	36
1.4.2 Die Arbeit mit Imaginationen	39
1.4.3 Wünschen, Hoffen und Glauben	42
2 Leib-Seele-Theorien und ihre Bedeutung für Alltag und Therapie	45
2.1 Körper und Psyche sind getrennt: Der Dualismus ..	45
2.2 Es existiert nur Eines von Beiden: Der monistische Materialismus und der monistische Idealismus	48
2.3 Ein geheimnisvoller Urstoff: Der Doppelaspekt- Monismus	51
2.4 Das Synchronizitätskonzept von C.G. Jung	59
2.5 Relevanz der Leib-Seele-Theorien für die psychotherapeutische Praxis	65

3	Vom Krankheitsverständnis in der Analytischen Psychologie	70
3.1	Das Konzept vom Schatten und seine Bedeutung für die Psychosomatik	70
3.2	Das Konzept vom Selbst und seine Bedeutung für die Psychosomatik	76
3.3	Die bedeutungsvolle Krankheit	80
3.4	Magersucht – eine bedeutungsvolle Krankheit	84
3.5	Schmerz – ein bedeutungsvolles Syndrom	93
4	Therapeutische Aspekte	101
4.1	Der Komplex und seine Bedeutung für die Psychosomatik	101
4.2	Täter und Opfer als Komplexpole und ihre Bedeutung für die Psychosomatik	104
4.3	Von der Bedeutung und Notwendigkeit des Spiels	110
4.4	Der Körper des Therapeuten	114
4.5	Das Körperliche im Traum	117
5	Krankheit Krebs	125
5.1	Krebs macht Angst	125
5.2	Das biologische Phänomen Krebs	128
5.3	Metaphorische Aspekte der Krankheit Krebs	130
5.4	Der Name Krebs und sein symbolischer Kontext ...	135
5.5	Das Bösartige der Krankheit Krebs: Der archetypische und der persönliche Schatten	141
	Nachwort	150
	Literatur	151
	Sachverzeichnis	157

Einführung

Manche Menschen bezeichnen wir als psychisch, andere als körperlich und wiederum andere als psychosomatisch krank. Doch kann man eine solche Einteilung überhaupt eindeutig vornehmen, und was bedeutet sie für das alltägliche Leben sowie für die medizinische oder psychotherapeutische Behandlung? Diesen Fragen will dieses Buch auf der Grundlage der Analytischen Psychologie von C.G. Jung nachgehen. Jungs empirische Forschungsergebnisse und gesammelten Erfahrungen aus dem letzten Jahrhundert sind meines Erachtens nicht veraltet, sondern geben bis heute wichtige Anregungen bei psychosomatischen Fragestellungen. Darüber hinaus konnten einige seiner Ideen dank neuerer Forschungsmethoden erst heute wissenschaftlich untersucht und belegt werden. Jung formulierte seine Haltung zu Körper und Seele einmal folgendermaßen:

»Die Menschenseele steht keineswegs außerhalb der Natur. Sie gehört zu den Naturerscheinungen, und ihre Probleme sind so wichtig wie die Fragen und Rätsel, welche die körperliche Krankheit aufgibt. Zudem existiert wohl kaum eine Krankheit des Körpers, bei der nicht psychische Faktoren mit hereinspielen, wie bei so vielen psychogenen Störungen auch körperliche Momente in Frage kommen.« (Jung, GW Bd. 13, § 195)

Auf der Basis dieser Einschätzung erforschte Jung verschiedene Aspekte der möglichen Wechselwirkung von Körper und Psyche, jedoch ohne eine systematische Psychosomatik vorzulegen. Ausgehend von Don Kalscheds Hinweis auf die flüchtig-schillernden, närrischen sowie sprachlich nicht fassbaren Aspekte der Seele (Kalsched, 2013, S. 22), kann man bezweifeln, ob es eine abschließende Systematik überhaupt geben kann. Es scheint, dass wir uns bei allen, durchaus bewährten psychosomatischen Konzepten mit gewissen Unschärfen, Unsicherheiten oder Unge-

naugigkeiten abfinden müssen. Die Seele ist wie die Psychosomatik kein Rätsel, das man lösen kann, sondern ein Geheimnis, das nur annäherungsweise, aber nie vollständig begreifbar ist. Man kann Psyche und Soma nur umkreisen, aber wohl nicht ganz zu ihren Wesenskernen vordringen.

Auch deshalb hat Jung hinsichtlich der Leib-Seele-Frage betont, dass Worte, Begriffe oder Konzepte nicht mit der Wirklichkeit, also dem ganzen Menschen aus Psyche und Körper, verwechselt werden dürfen. Grundsätzlich war er davon überzeugt, dass man in der Psychologie erst dann etwas verstehen könne, wenn man bis in die Region des Tuns und Erlebens und somit auch zur Physis vordringt. Deshalb gehört zur Wirklichkeit auch immer der Körper. Jung hält den Körper zudem für unerlässlich, um das Ich-Bewusstsein vor destruktiven Wirkungen des Unbewussten zu schützen, weil der Körper die Persönlichkeit beschränkt (Jung, GW Bd. 8, § 503) und die Seele ohne Körper unwirklich ist (Jung, GW Bd. 13, § 316).

Interessanterweise hat Jung 1958, drei Jahre vor seinem Tod, aufgefördert, sich folgende Haltung des niederländischen Dichters mit dem Pseudonym Multatuli (Eduard Douwes Dekker) hinter die Ohren zu schreiben: »Nichts ist ganz wahr und auch das ist nicht ganz wahr«. Und er ergänzte: »Jeder Satz in der Psychologie kann umgedreht werden und ist immer noch richtig« (you tube; C.G. Jung beantwortet Fragen 4/6, 1958). Wer mit einer solchen Einstellung dieses Buch liest, wird angesichts der vielen offenen Fragen, der vorgestellten Thesen oder Beispiele, die dabei aufscheinenden Widersprüche als praktisch unausweichlich einordnen können.

Erwähnen möchte ich an dieser Stelle, dass der besseren Lesbarkeit wegen in allgemeinen Textpassagen die männliche Form verwendet wird. Diese gilt für alle Geschlechtsformen (weiblich, männlich, divers).

1 Empirische Forschungen zum Zusammenspiel von Psyche und Körper

1.1 C.G. Jungs Wort-Assoziationsstudien – Emotion, Imagination und Körper

Im Jahr 1903 hat C.G. Jung während seiner Zeit als Assistenzarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich erste Forschungen aufgenommen, die wichtige Hinweise zur Wechselwirkung von Körper und Psyche lieferten. Allerdings stand zu Beginn der Forschungen nicht das Leib-Seele-Problem im Zentrum seines Interesses, sondern die Frage nach psychischen Gesetzmäßigkeiten in gesunden Menschen. Um herauszufinden, was in gesunden Menschen seelisch vor sich geht, führten Jung und seine Kollegen zahlreiche Wort-Assoziationsstudien durch. Bei diesen empirischen Studien wurden gesunden Versuchspersonen nacheinander insgesamt einhundert einzelne Wörter zugerufen – eher neutrale wie Tisch, Monat oder Glas, aber auch Worte wie Tod, Stolz oder lügen. Die Versuchspersonen sollten dann so rasch wie möglich das erste Wort nennen, das ihnen in den Sinn kam. Die jeweilige Assoziation wurde notiert und zudem die Zeitspanne zwischen dem zugerufenen Wort und der Antwort gemessen. In der zweiten, sogenannten Reproduktionsphase des Tests wurde den Probanden nochmals alle einhundert Wörter einzeln vorgelesen, mit der Bitte, alle zuvor gegebenen Antworten zu wiederholen. Die richtige oder fehlerhafte Reproduktion wurde ebenfalls dokumentiert.

Dieser Wort-Assoziationstest war im Jahr 1903 nicht neu, doch Jung interessierte sich im Gegensatz zu früheren Forschern erstmals für sogenannte Störungen. Es fällt nämlich auf, dass die spontanen Antworten bei niemandem durchgehend glatt erfolgen. Manchmal antwortet ein

Proband erst nach einigem Zögern, ein anderes Mal verspricht er sich, wiederholt das zugerufene Wort, antwortet mit mehreren Wörtern oder gestikuliert, um nur einige Auffälligkeiten zu nennen. Interessanterweise sind solche Störungen bei keiner Person chaotisch verteilt, sondern weisen einen Zusammenhang auf. Jung hat anhand zahlreicher Beispiele eine innere Logik dieser Störungen aufzeigen können. Als beispielsweise ein Proband auf die Begriffe Wasser, Schiff, See und schwimmen nur sehr zögerlich reagierte und zudem alle Antworten falsch erinnerte, stellte sich in der Nachbesprechung heraus, dass er in einer verzweiferten Lebensphase an Selbstmord durch Ertränken gedacht hatte (Jung, GW Bd. 2, § 743ff.). Vier Worte haben zu einem persönlich bedeutsamen und hochemotionalen Thema geführt. Und solche emotional relevanten Themenfelder hat Jung gefühlsbetonte Komplexe genannt.

Den Komplex definierte er als eine Entität aus mehreren, ineinander verwobenen Komponenten. Zu ihm gehören alle im Gedächtnis gespeicherten Beziehungserfahrungen und Vorstellungen zu einem Thema. Beim Mutter-Komplex wären das persönliche Episoden, Bilder, Gedanken, Überzeugungen bzw. Wahrnehmungen des Mütterlichen. Das sind Erlebnisse mit unserer leiblichen Mutter, aber auch Erfahrungen mit anderen, als mütterlich empfundene Personen oder Lebenssituationen. Und all diese Komplexbilder und -erfahrungen sind untrennbar verknüpft mit Gefühlen, bzw. einer ganzen Gefühlspalette. Dabei sind unsere Komplexe grundsätzlich keine pathologischen, sondern normale Strukturen der Psyche, vergleichbar mit unseren körperlichen Organen. Und wie diese mehr oder weniger gesund bzw. krank sein können, so ist es auch bei unseren Complexen.

Nach der Entdeckung der Komplexe wollte Jung den Zusammenhang zwischen Komplexreaktionen und Körper besser verstehen, weshalb er bei den Wort-Assoziationstests einige körperliche Parameter gemessen hat, nämlich Atmung, Puls sowie die elektrische Leitfähigkeit der Haut. Die elektrische Leitfähigkeit der Haut – der Hautwiderstand, der von der Schweißdrüsenaktivität abhängt und vom Sympathikusnerv des vegetativen Nervensystems gesteuert wird – stand wenige Monate zuvor bereits im Zentrum der Untersuchungen des Zürcher Neurologen Otto Veraguth. Er hatte Probanden etwas vorgelesen und dabei festgestellt, dass sich die Leitfähigkeit der Haut immer dann verändert,

wenn man an gefühlsbetonte Textpassagen gelangt. Indifferente Wörter blieben dagegen ohne Einfluss. Nur Worte, die eine hinreichend intensive Gefühlsreaktion bewirkten, veränderten die Leitfähigkeit der Haut (Jung, GW Bd.2, § 1043). Die Probanden schwitzten also, sobald sie emotional erregt waren.

Ausgehend von diesen sowie den eigenen empirischen Untersuchungen mit dem Wort-Assoziationstest hat Jung geschlussfolgert, dass alle emotionalen Vorgänge mehr oder weniger deutlich die Leitfähigkeit der Haut beeinflussen (Jung, GW Bd.2, § 1080). Jedes Wort, das zu einem Komplex führt und eine Emotion hervorruft, verändert die elektrische Leitfähigkeit der Haut und zwar direkt proportional zur Lebhaftigkeit der Emotion (Jung, GW Bd.2, § 1048). Komplexe sind somit nicht nur geistige und emotionale, sondern immer auch körperlich verankerte Phänomene; der Komplex ist eine psychosomatische Entität. Und mit der Messung der Leitfähigkeit der Haut gelang es, ein körperliches Pendant von Gefühlen objektiv zu erfassen. Der Kurvenanstieg des Messgerätes, des sogenannten Galvanometers, verdeutlichte das Ausmaß der Erregung des vegetativen Nervensystems.

Jung interessierte sich auch für die Wirkung der Emotionen auf die Atmung und stellte fest, dass emotionale Anspannung die Atmung eher verflacht und beschleunigt, während Entspannung die Atmung eher vertieft und verlangsamt (Jung, GW Bd.2, § 1062). Angst, Wut, Trauer, Glück – jedes Gefühl verändert das Atmungsmuster, was vielen Menschen nicht bewusst ist. Zwischen der Atmungsfunktion und unseren Emotionen – so die Ergebnisse von Jung – scheint es allerdings keine so enge und tiefe Beziehung zu geben wie zwischen unseren Emotionen und dem Schweißdrüsensystem. Das verwundert nicht, denn die Atmung ist über das Bewusstsein relativ leicht zu beeinflussen, was man in der Atemtherapie nutzen kann. Die Schweißsekretion ist der bewussten Kontrolle hingegen nicht zugänglich (Jung, GW Bd.2, § 1062). Diese Autonomie der Schweißreaktion mag der Grund gewesen sein, warum man beim sogenannten Lügendetektor den Hautwiderstand als Beweismittel für Wahrheit oder Lüge gelten ließ. Doch die Ergebnisse von Veraguth und Jung belegen m. E., dass ein Lügendetektor lediglich zeigen kann, dass eine emotionale Erregung vorhanden ist, wenn man schwitzt, aber nicht welches Thema bzw. welcher Komplex diese emo-