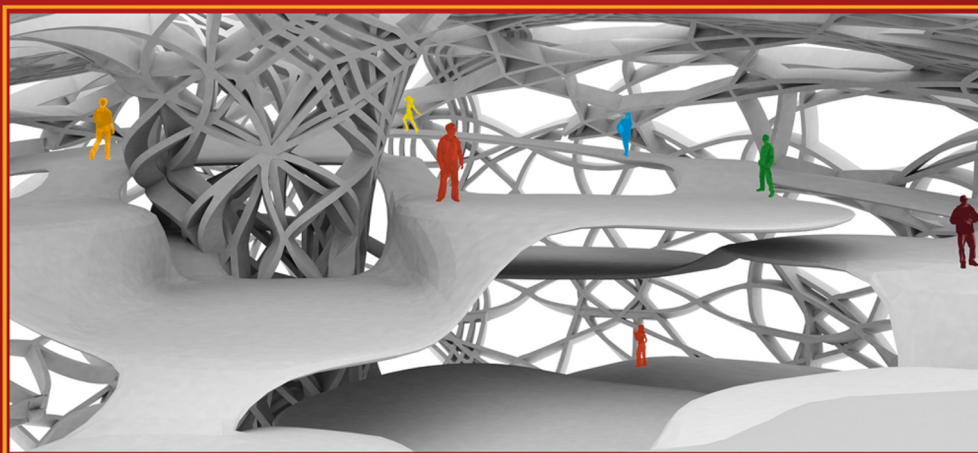


Artho Stefan Wittemann

DIE ARCHITEKTUR DER INNENWELT

Warum wir erst anfangen
uns selbst zu verstehen



Vorwort

Wer die Welt der Psyche erforschen will, braucht Mut, Ausdauer und Geschick. Denn die Psyche ist ein lebendiges System von solch eigenständiger Intelligenz, verschlungener Logik und listiger Selbstverteidigung, dass sie jeden, der sie durchmessen und erfassen will, vor fast unlösbare Rätsel stellt. Zu Beginn der Reise, an ihrer Oberfläche, wirkt sie meist freundlich, harmlos und normal. Doch schon bald erweist sie sich als äußerst widersprüchlich, verwirrend und widerspenstig.

Der Forscher, der zuversichtlich und mutig auszieht, um ihre Rätsel zu lösen, ihre Tiefen auszuloten und ihre schillernden Facetten zu ordnen, stößt früher oder später auf unentwirrbare Knäuel, undurchdringliche Grenzen und dunkle Geheimnisse. Diesen Schwierigkeiten ins Auge zu sehen und trotzdem weiterzugehen, ist die Herausforderung, vor die uns die Psyche immer wieder aufs Neue stellt.

Ähnlich könnte es auch dem Leser des vorliegenden Buches ergehen. Denn dieses Buch nimmt uns selbst mit auf diese Entdeckungsreise. Es konfrontiert uns mit den Zumutungen der Psyche. Mit ihrer Forderung, auch kleinste Unterschiede ernst zu nehmen, sprunghafte Bewegungen mit zu vollziehen, komplexe Gleichzeitigkeiten im Auge zu behalten und das Nicht-Wissen zu ertragen, das sich zwangsläufig aus all dem ergibt. Und es belohnt uns Leser mit den Geschenken, mit denen auch die Psyche den mutigen Forscher belohnt. Nach und nach lichten sich die Nebel, ordnen sich die Ungereimtheiten, enthüllt sich das ganze Bild. Das Bild eines lebendigen Systems, das sich mit großer Logik, Liebe und Menschlichkeit selbst gestaltet und organisiert.

Lassen Sie sich also nicht entmutigen, wenn Sie hier und da einmal den Überblick verlieren und nicht mehr so genau wissen, wo das alles noch hinführen soll. Überlassen Sie sich dem Strom der Geschichten, Überlegungen und Einsichten. Lassen Sie sich führen – so, wie wir uns von der Psyche selbst in ihre Tiefen führen lassen müssen, wenn wir sie umfassend verstehen wollen.

Vorwort	5
1. Kapitel. Quellen und andere Vermutungen.....	11
Stromausfall . Ein ganz normaler Abend.....	11
Stromausfall . Ohne Strom.....	13
Stromausfall. Im Paradies.....	14
In der Blackbox. Sigmund Freud.....	17
In der Blackbox . Herzlich willkommen, betreten verboten.....	21
In der Blackbox . Inhalte und ihre Quellen.....	24
Stromausfall. Ein offenes Geheimnis	26
Meister aller Hubraum-Klassen	28
Im Supermarkt. Die große Lust	33
Stromausfall. Besuch.....	36
In der Blackbox . Im Urwald	39
Stromausfall . Im Baum	41
In der Blackbox . Wo beginnt das Unbewusste?	46
Stromausfall. Oberfläche, Tiefe und zurück.....	50
In der Blackbox . Eine Gestalt	55
2. Kapitel. Lebendige Systeme	59
In der Blackbox . Ein systemisches Dilemma.....	59
Im Supermarkt. Tipps fürs gute Ich.....	63
Die Geheimnisse glücklicher Paare	64
Stromausfall. Die Sonne, die Elfe und ihr Aufpasser	71
In der Blackbox . Ein kleines System.....	74
Im Supermarkt. Ein romantisches Leben	76
Stromausfall. Zwischenruhe	79
In der Blackbox . Die Liebe eines Über-Ich	82
Stromausfall . Dieter: „Ist das Leben nur ein Spielfilm, oder geht’s um irgendwas?“ ..	85
In der Blackbox . Widerstand	88
In der Blackbox . Eindeutig Freud	93
Traumdeutung: Die Via Regia	95
Via Regia revisited	100
Stromausfall. Dieters Begegnung.....	104
Im Supermarkt. 271 Minuten, lebenslänglich	106
Stromausfall . Katrins Traum.....	107

3. Kapitel. Die Sprachen der Quellen.....	113
In der Blackbox . Personen	113
In der Blackbox . C. G. Jung	116
Die Komplexe.....	119
Das Wort-Assoziationsexperiment	121
Die möblierte Seele.....	123
Stromausfall . Ein Komplex und seine Helfer.....	125
In der Blackbox . Symbole und andere Sprachen.....	127
Stromausfall. Die Matriarchin	130
In der Blackbox . Ästhetik der Ganzheit.....	137
In der Blackbox . Archetypen	141
Und noch einmal: Quelle oder Inhalt?.....	144
Stromausfall. Weibliche Kraft	147
In der Blackbox . Archetopoi	151
Stromausfall . Philips Rückkehr.....	155
In der Blackbox . Veränderungen	164
In der Blackbox . Zusammenfassung	168
Stromausfall. Dieter und Sabine	170
 4. Kapitel. Die Quellen-Theorie	 173
Vor der Blackbox . John B. Watson.....	173
Vor der Blackbox . Ein radikaler Ansatz	176
Vor der Blackbox . Was Watson nicht glaubt	179
Vor der Blackbox . Störungen.....	181
Stromausfall . Philips Verhalten	183
Die Quellen-Theorie . Haltung, Inhalt, Verhalten.....	186
Die Quellen-Theorie . Nehmen und Geben.....	188
Stromausfall . Katrins Verhalten	189
Die Quellen-Theorie . Was und Wie.....	193
Die Quellen-Theorie . Das Mikro-Profil.....	196
Stromausfall . Sabines Verwirrung	199
Die Quellen-Theorie . Wer	210
Stromausfall. Wolfsfrau	213
 5. Kapitel. Formen der Ordnung	 215
In der Blackbox . Eins, zwei, viele	215
Die Quellen-Theorie . Das bewegliche Zentrum	220

In der Blackbox . Das unbegreifliche Zentrum.....	222
Stromausfall. Boje im Wind	224
In der Blackbox . Das Wahre Selbst.....	228
Die Quellen-Theorie . Haben oder Sein.....	230
Stromausfall. Ein neues Leben	233
Stromausfall. Einsicht	235
In der Blackbox . Teilpersönlichkeiten	237
Rollenspiele	239
Stromausfall. In der Gewinnzone.....	243
Die Quellen-Theorie . Die Fünf Kontinente der Psyche	248
Viele	250
Stromausfall. Die Grenze.....	251
Stromausfall. Pumps auf Pump	253
Stromausfall. Zweierlei Stille.....	256
Stromausfall. Position	258
Die Quellen-Theorie . Frau, Mann, Kind, Tier und Gott	263
6. Kapitel. Das indirekte Leben	267
Die Quellen-Theorie . Quellen und ihre Kanäle	267
Stromausfall. Auf dem Mond.....	270
Die Quellen-Theorie . An der Wand	272
Stromausfall. Kirschblüten	275
Im Supermarkt. Unbeschreiblich weiblich.....	279
Die Quellen-Theorie . Selbstverdrängung – Fremdverdrängung	281
Stromausfall. Mafia	282
Stromausfall. Rückfall	285
Die Quellen-Theorie . Gesellschaft	286
Im Supermarkt. Echte Glücksgefühle	291
Die Quellen-Theorie . Gier.....	293
Im Supermarkt. Belohnung und Wohlgefühl.....	295
In der Blackbox . Entfremdung	297
Die Quellen-Theorie . Zufall	300
In der Blackbox . Befreiung.....	303
Stromausfall. Geheime Macht	307
Im Supermarkt. Entfaltung.....	314

7. Kapitel. Das ganze Bild	319
Die Quellen-Theorie . Ich	319
Stromausfall . Kontakt	322
Stromausfall . Übergang	324
Die Quellen-Theorie . Das Zentrum des Ichs	325
Stromausfall . Der Patriarch	328
Stromausfall . Ein Guru	332
Die Quellen-Theorie . Erleuchtung	335
Stromausfall . Rafting	340
Stromausfall . Philip	341
In der Blackbox . Thema	343
Thema, Kanal, Therapeut	345
Die Quellen-Theorie . Auswahl	349
In der Blackbox . Innere Stimmen	351
Das Bewusste Ich	354
In der Blackbox . Inneres Team	359
Die Quellen-Theorie . Ganzheit	364
Die Quellen-Theorie . Spaltung	368
Die Quellen-Theorie . Werte	370
Danksagung	374
Literaturhinweise	375
Über den Autor	378

1. Kapitel. Quellen und andere Vermutungen



Stromausfall . Ein ganz normaler Abend

Dienstagabend, irgendwo in einer Stadt der westlichen Hemisphäre. Es ist dunkel und kalt draußen, aber die Wohnungen sind warm und hell erleuchtet. In einer lebt Katrin. Sie telefoniert gerade mit ihrer besten Freundin. Ab und zu schaut sie in den Ofen, ob der Kuchen schon fertig ist. Sie lebt allein, aber ihr Freundeskreis ist groß, morgen hat jemand Geburtstag. Sie freut sich auf das Fest; sie wird den Kuchen beisteuern und sie verrät ihrer Freundin am Telefon eine tolle Idee, mit der man das Geburtstagskind wirklich überraschen kann. Katrin ist von Beruf Sozialpädagogin. Sie lebt im zweiten Stock.

Unter ihr wohnt Dieter. Sie kennen sich nicht. Dieter ist Lagerist bei einem großen Discounter. Er ist ein genialer Gabelstaplerfahrer. Seine Hobbys sind Fernsehen und Videos schauen. Er ist geschieden und lebt allein. Am Wochenende, wenn er nicht gerade die Kinder hat, trifft er seine Kumpels und macht einen drauf. Heute hat er es sich mit einem Bierchen auf seinem Sofa gemütlich gemacht und pflegt sein Hobby.

Ganz oben, in der Dachwohnung, lebt Sabine. Sabine ist Redakteurin bei einem populärpsychologischen Verlag. Sie liebt ihren Job, er entspricht ihren Interessen. Sabine meditiert und besucht Seminare und Vorträge zur Bewusstseinsentwicklung. Sie hat eine CD mit Entspannungsmusik eingelegt und macht es sich mit einer frischen Tasse Kräutertee auf dem Boden bequem. Sie hat einen Freund, aber heute ist ihr „freier Abend“, ganz für sie selbst.

Im Erdgeschoss wohnt Philip. Er besitzt eine kleine, aber feine Firma im Computer-Business und hat noch zu tun. Er sitzt in seinem Arbeitszimmer vor dem Bildschirm und löst ein kniffliges Programmierproblem. Er ist Single mit kurzen Beziehungsintervallen, im Moment ist er wieder Single. Er ist erleichtert, dadurch hat er mehr Zeit für seinen Job.

In diesem Moment fällt der Strom aus. Alle Geräte, das Telefon und der Herd, der Fernseher, der CD-Spieler und der Computer stehen plötzlich still. Die Lichter erlöschen. Es ist stockdunkel und totenstill.

Dieter ist der erste, der reagiert. Voller Wut schmeißt er seine leere Bierdose in Richtung Fernseher. Er flucht auf die Technik, beruhigt sich kurz, schlurft im Schein seines Feuerzeuges zum Sicherungskasten im Gang, erkennt, dass es daran nicht liegt, greift zum Telefon, hört, dass es tot ist und bekommt einen zweiten Wutanfall. Ein Blick aus dem Fenster zeigt ihm, dass es überall dunkel ist.

Katrin ist einen Moment wie erstarrt. Ihr Gespräch wurde jäh unterbrochen, sie steht im Dunkeln. Der Kuchen! Sie tastet nach dem Herd, spürt an der Hitze, wo die Herdklappe ist. Sie zieht sie auf, der Duft des frischen, aber noch unfertigen Kuchens steigt ihr in die Nase. Stille Tränen der Enttäuschung laufen über ihr Gesicht. Ratlos lässt sie sich auf einen Stuhl sinken.

In ihrer Wohnung unter dem Dach wird Sabine von der Dunkelheit und Stille überrascht. Sie erschrickt kurz. Dann muss sie unwillkürlich lächeln. Ist das nicht ein Hinweis, ein Geschenk des Lebens? Eine Erinnerung daran, dass sie sich der eigenen inneren Stille zuwenden soll? Sie schließt die Augen und entspannt sich, so wie sie es in ihren Meditationen geübt hat. Sie spürt noch den Nachhall ihres ersten Schreckens, dann kehrt Frieden ein und sie beobachtet ihre Gedanken und Gefühle.

Philip im Erdgeschoss bleibt gefasst. Einerseits blöd, ausgerechnet jetzt. Sein Kunde will Ergebnisse sehen und mit dem neuen Programm arbeiten. Andererseits: Was nützt es, sich jetzt aufzuregen? Er hat ein Backup, seine Daten sind gesichert und der Stromausfall ist eine gute Entschuldigung für die Verspätung. Eigentlich hatte er sowieso keine Lust mehr. Er ist nur ratlos, was er jetzt mit sich anfangen soll, so ganz ohne Strom.

Stromausfall . Ohne Strom



Katrin hat sich wieder gefangen. Sie tastet sich vor zum Küchenschrank, fummelt Streichhölzer und eine Kerze hervor und zündet sie an. Ihre Küche ist ins warme Halbdunkel des Kerzenscheins getaucht. Eigentlich ganz romantisch. Aber so ganz alleine? Sie kann jetzt niemanden anrufen, und raus auf die dunklen, kalten Straßen will sie nicht. Der Mann vom Erdgeschoss fällt ihr ein. Er grüßt sie jedes Mal so nett, wenn sie sich im Treppenhaus begegnen. Der sitzt doch jetzt auch im Dunkeln. Sie weiß, dass er alleine lebt. Vielleicht freut er sich über Gesellschaft?

Sabine sitzt im Lotussitz auf dem Boden und kämpft mit ihren Gedanken. Sie kann nicht wirklich still werden; immerzu denkt sie an ihren Freund und an den Streit mit ihm am Vortag. Er wirft ihr vor, sich nicht wirklich einzulassen. Eigentlich wollte sie Abstand gewinnen und ihren inneren Frieden wiederfinden. Stattdessen diskutiert sie ständig in Gedanken mit ihm und rechtfertigt sich. Und wird müde dabei.

Philip sitzt genervt im Wohnzimmer. Er könnte noch wegfahren, in ein Lokal oder zu Freunden; aber dort gibt es wahrscheinlich auch kein Licht. Und wenn der Strom wiederkommt, könnte er ja weiter arbeiten. Er trommelt nervös auf den Tisch, holt sich ein Glas Rotwein, trommelt weiter. Fast überhört er das Klopfen an seiner Tür.

Dieter steht am Fenster. Er weiß, dass er das Bundesligaspiel für heute abschreiben kann (können die jetzt überhaupt spielen?). Er schaut hinaus in die Nacht. Die Stadt ist so dunkel, dass man sogar die Sterne sieht. Etwas wird ruhig in ihm.

Stromausfall. Im Paradies



Katrin ist wieder in ihrer Wohnung. Sie hat sich über zwei Stunden mit Philip unterhalten, bei Rotwein und Kerzenlicht. Über seine Computerprogramme, sein Auto, sein letztes Geburtstagsfest, sogar über seine letzte Beziehung. Irgendwie war es gut, jemanden zum Reden zu haben, das fanden beide. Philip war unterhaltsam, witzig und charmant. Trotzdem fühlt Katrin sich jetzt irgendwie leer und schal und weiß nicht genau warum. Am besten, sie geht gleich schlafen, morgen ist ja das Fest.

Philip ist ganz beschwingt. Nett, dass die von oben vorbeigeschaut hat! Fast wie in der Kaffeewerbung. Vielleicht wird da ja noch mehr draus? Lieber nicht, im gleichen Haus führt das schnell zu Komplikationen. Dann halt nur zum Reden, rein freundschaftlich. Hat doch auch was Gutes, so ein Stromausfall!

Sabine ist während ihrer Meditation auf dem Teppich eingeschlafen. Später wird sie verwirrt aufwachen und nicht verstehen, warum sie nicht im Bett liegt. Wenn sie merkt, dass das Licht nicht geht, wird sie sich erinnern und sich schlafen legen.

Dieter geht durch die dunklen Straßen. Er genießt die Stille und die klare Luft, den Blick auf die Sterne. Es ist lange her, dass er das gemacht hat. Er fühlt sich ruhig, stark und sicher. Er nimmt sich vor, das öfter zu machen.

Alle vier leben im Paradies. In diesem Moment besitzen sie mehr Kleider als die meisten Menschen auf der Erde während ihres ganzen Lebens haben werden. Sie haben eine warme Wohnung, ausgestattet mit modernen elektrischen Geräten. Sie haben ein Bad mit immer warmem Wasser, eine Küche mit einem vollen Vorratsschrank und, leicht erreichbar in ihrer Nähe, Geschäfte für alles, was sie sonst noch brauchen. Hätte vor zweihundert Jahren jemand ein irdisches Paradies beschreiben wollen, es wäre nicht viel anders ausgefallen.

Alle vier sind gebildet. Sie können lesen, schreiben und rechnen. Sie sind in fremde Länder gereist und haben noch fremdere Länder in ausführlichen Fernsehdokumentationen gesehen. Alle haben eine Ausbildung und dadurch ein umfangreiches Spezialwissen, mit dem sie ihr Geld verdienen.

Mit ein wenig Aufmerksamkeit, Wissen und Unterstützung hätten Katrin, Dieter, Sabine und Philip an diesem Abend viel über sich selbst erfahren können. Der Stromausfall war für alle ein kleiner Schock, eine kurze Unterbrechung ihrer Routine. Für einen Moment hat er ein Schlaglicht auf ihre Persönlichkeit geworfen, hat das, was sie gewohnheitsmäßig und unbewusst tun, erhellt und verstärkt.

Aber sie wissen so gut wie nichts über sich selbst. In den langen Jahren ihrer Ausbildung – zwischen neun und fünfzehn Jahre! – ging es nie um sie. In diesen Jahren waren sie mit riesigen Mengen an Informationen konfrontiert – Jahreszahlen, Bodenschätze, Vektorrechnungen, unregelmäßige Verben und das Balzverhalten von Auerhähnen –, aber sie selbst, ihre Träume, Verwirrungen, Ängste und Hoffnungen, ihre subjektiven Realitäten kamen darin nicht vor. Sie verbrachten Jahre in einer Klassengemeinschaft – aber was zwischen den Einzelnen in dieser Klasse vorging, die Kriege, Liebschaften, Freundschaften und Einsamkeiten, ihr eigentliches Leben, war offiziell nie Thema. Keine einzige Unterrichtsstunde befasste sich mit ihrer persönlichen Innenwelt.

Das meiste Wissen aus dem Unterricht ist längst vergessen; die Freundschaften von damals sind nur noch Erinnerung, die Feindschaften auch. Was bleibt ist eine tiefe, ganz unbewusste Überzeugung: Es geht nicht um mich; das Wichtige ist immer da draußen.

Aber was sollten sie denn auch groß über sich wissen? Alle vier sind liebenswerte und vernünftige Menschen. Sie haben ihre Eigenarten und Macken, wie jeder andere auch. Sie haben ihr Leben im Griff und sie tun niemandem etwas Böses. Sie sind normal.

So normal wie jeder Analphabet zu Beginn des 19. Jahrhunderts vor der Einführung der allgemeinen Schulpflicht. Hätte damals jemand behauptet, jeder müsse Lesen und Schreiben lernen, man hätte ihn nur ausgelacht. Wozu denn? Macht mich das stärker und schneller beim Mähen mit der Sense, beim Schlagen des Schmiedehammers, beim Spinnen der Wolle?

Heute sind uns die Vorteile des Lesen-und-Schreiben-Könnens selbstverständlich. Aber im Wissen um uns selbst sind wir noch Analphabeten.

Stellen Sie einmal einem durchschnittlich gebildeten Menschen folgende einfache Frage: „Woraus besteht die menschliche Psyche, und wie ist sie aufgebaut?“

Im besten Fall erhalten Sie eine bunte Aufzählung von Begriffen, die man mit dem Wort Psyche verbindet: „Gefühle, Gedanken, Verstand, das Unbewusste, Triebe.“ Dann, nach einer kurzen Denkpause: „Der Körper gehört doch auch irgendwie dazu. Und Spiritualität? Nein, das ist wahrscheinlich wieder etwas anderes. Körper, Geist und Seele! Stimmt das denn?“

Abgesehen davon, dass nur wenige Menschen auf die Idee kommen, die Frage nach der Beschaffenheit der Psyche überhaupt zu stellen: man würde mit größter Wahrscheinlichkeit keine halbwegs in sich schlüssige Antwort bekommen. Sie können dieselbe Frage auch einem ausgebildeten Psychologen stellen, die Qualität der Antwort wird nicht viel besser sein.

Es ist so, als würden Sie jemanden fragen: „Was ist ein Wald?“, und Sie bekämen zur Antwort: „Äste, Holz, Moos, Wurzeln, Blätter – und Bäume natürlich, also Stämme und so.“

„Aha. Das ist also ein Wald. Ich verstehe. Klingt irgendwie logisch. Schön, dass wir das mal besprochen haben.“

Seltsamerweise findet das in Zusammenhang mit der Psyche niemand merkwürdig. Warum auch? Solange ich weiß, wo man die zuverlässigsten Autos, den billigsten Kaffee und die besten Hotels findet, muss ich mir um die Beschaffenheit der Psyche doch keine Gedanken machen. Was hat das denn mit mir zu tun? Wahrscheinlich besteht man sowieso nur aus unglaublich kompliziert vernetzten Synapsen, die kein Mensch richtig versteht. Das überlässt man am besten den Neurobiologen und in zwanzig Jahren wissen wir schon mehr.



In der Blackbox¹. Sigmund Freud

Die Psychologie ist die jüngste aller modernen Wissenschaften – nicht viel mehr als 100 Jahre alt. Das ist bereits bemerkenswert. Astronomie, Physik, Chemie, Geologie, Biologie, Medizin – alle sind älter. Erst langsam hat der Mensch seinen Blick von den Sternen auf die Erde und dann auf sich selbst gerichtet. Es schien einfacher zu sein, den Lauf der Gestirne und die Eigenschaften von Materie zu untersuchen, als sich der flüchtigen Subjektivität und verwirrenden Wechselhaftigkeit menschlichen Erlebens zu widmen.

Sigmund Freud war der erste wissenschaftliche Erforscher der Psyche. Er tat das, was jeder Wissenschaftler tut: Er suchte nach den Einheiten, aus denen der Gegenstand seiner Untersuchung besteht. Er suchte nach Einheiten in der Psyche.

Freud beobachtete, dass Menschen widerstrebende Neigungen in sich tragen: Sie haben sexuelle Phantasien, aber stattdessen malen sie ein Bild oder sie werden Bürgermeister. Auf den Bildern tauchen dann verdächtig viele nackte Menschen auf. Denken Sie nur an Michelangelos Deckengemälde in der Sixtinischen Kapelle im Vatikan. Da sieht man sogar den nackten Hintern von Gott. Der Künstler sagt aber nicht nackt, sondern Akt, erklärt, dass ihn „die menschliche Form interessiert“ und bekommt dafür eine Auszeichnung.

Der Bürgermeister hat in der Nacht vor der Einweihung des neuen Freibades einen merkwürdigen Traum: Er steht in Frack und Zylinder auf dem Zehn-Meter-Turm. Unten ist die halbe Stadt versammelt und blickt andächtig zu ihm empor. Dann öffnet er seine Hose, pinkelt hinab ins Becken und spricht dazu feierlich: „Hiermit übergebe ich das Schwimmbad seiner Bestimmung!“ Wenn das Bild gemalt und das Freibad eingeweiht ist, sind die ursprünglichen Impulse längst vergessen. Das ist verwirrend und macht keinen Sinn. Freud glaubte trotzdem, dass hinter solchen Phänomenen ein verborgener Sinn liegt. Er begnügte sich nicht damit, die Erscheinungen der Psyche zu sammeln und zu dokumentieren. Er entwickelte eine Theorie, die diese Erscheinungen

1 **Blackbox:** Allgemein ein Objekt, dessen innerer Aufbau und Funktionsweise unbekannt sind oder als nicht weiter von Bedeutung erachtet werden. Von Interesse ist nur das äußere Verhalten der Blackbox.

sinnvoll erklären sollte.

In seinem „Strukturmodell“ unterteilte er die Psyche in drei Bereiche: Es, Ich und Über-Ich.² Das Es ist der Bereich der Psyche, aus dem die sexuellen und anderen unzivilisierten dunklen Wünsche kommen: Gier, Egoismus, Aggression – Sie wissen schon: Alles was wir heimlich wollen.

Das Über-Ich ist der Gegenspieler des Es. Wenn uns das Es sagt, was wir wollen, sagt uns das Über-Ich, was wir stattdessen sollen: Bürgermeister werden, erfolgreicher Künstler oder sonst etwas Anständiges. Das Über-Ich will, dass wir nicht negativ auffallen, dass uns jeder mag und dass wir erfolgreich sind. Das Über-Ich opfert die Impulse des Es, damit die Gesellschaft uns annimmt.

Das Ich ist die dritte Instanz. Das Ich versucht, die beiden Gegenspieler mit Hilfe der Vernunft zu bändigen. Zu viel Über-Ich würde unser Leben zwanghaft und steril machen und das Es ganz unterdrücken. Das Es lässt sich aber nicht alles gefallen und wehrt sich dann mit heimlichen Phantasien, mit Versprechen und Neurosen. Zu viel Es würde Chaos, Wollust und Willkür verbreiten. Also vermittelt das Ich zwischen den beiden und macht uns zu den liebenswerten und vernünftigen Menschen, die wir sind.

Dieses Modell war eine Revolution in der Betrachtung der Psyche. Denn zum ersten Mal unternahm jemand den Versuch, die verwirrenden Einzelheiten psychischer Erscheinungen so zusammenzufassen, dass man lebendige Einheiten erkennen konnte, die miteinander im Wechselspiel standen.

Alle drei Bereiche besitzen grundlegende Eigenschaften: Sie existieren gleichzeitig nebeneinander, auch wenn sie nie gleichzeitig wahrzunehmen sind. Jeder Bereich hat seinen eigenen Willen, seine eigenen Aufgaben und Bedürfnisse. Und alle drei Bereiche beeinflussen sich gegenseitig. Drei lebendige Strukturen, die miteinander ringen.

Auf den ersten Blick ist Freuds Strukturmodell sehr einleuchtend. Das bedeutet zwar noch nicht, dass es stimmt, aber noch heute, über hundert Jahre nach seiner Entstehung, wird es oft zur Erklärung der Psyche herangezogen. Wenn Sie im aktuellen Brockhaus Psychologie³ das Wort „Ich“ aufschlagen, finden Sie folgenden Text:

² **Sigmund Freud:** *Das Ich und das Es*, Fischer Verlag, Frankfurt, 2003

³ *F. A. Brockhaus GmbH, Leipzig – Mannheim, 2001*

„Ich: Der Kern der Persönlichkeit, die bewusste Instanz, die Erlebnisse und Handlungen einer Person steuert. In der Psychoanalyse wird das Ich als diejenige Organisationsinstanz des psychischen Apparates neben dem → Es und dem → Über-Ich angesehen, die zwischen den Erfordernissen der Realität (Umwelt), den Triebwünschen des Es und den moralischen Forderungen des Über-Ichs (Gewissen) vermittelt.

In der → Ich-Psychologie werden dem Ich darüber hinaus autonome Funktionen zugeschrieben; man spricht etwa von einer „konfliktfreien Sphäre“ des Ichs und meint damit vor allem die rationalen Anteile der Ich-Funktionen.“

Ende der Durchsage. Auf 700 Seiten Psychologie genau 86 Worte für den „Kern der Persönlichkeit“. (Der Kern? Warum eigentlich der Kern?). Das Ich wird beschrieben als die „bewusste Instanz, die Erlebnisse und Handlungen steuert“. Bewusst und steuern klingt gut. Konfliktfreie Sphäre? Rational? Wir wollen uns nicht beschweren. Nein, wir sind erleichtert: Das Ich ist normal. Das Ich ist rational. Das Ich steuert. Das Ich ist bewusst. Oder wie Freud, der Erfinder dieser Einteilung, selbst sagt:

„Das Ich repräsentiert, was man Vernunft und Besonnenheit nennen kann, im Gegensatz zum Es, welches die Leidenschaften enthält.“⁴

Gerne haben wir diesen Satz vernommen. Bestätigt er doch, was wir schon ahnten: Unser Ich ist vernünftig, besonnen und rational. Viel mehr gibt es dazu wohl nicht zu sagen. Sonst hätte der Brockhaus Psychologie 2001 das doch sicher getan.

Unsere Probleme, sollten wir sie denn mal haben, kommen eben aus dem Unbewussten, aus den Konflikten, die das Über-Ich und das Es dem guten Ich aufdrängen. Sie lauern mit ihren geheimen Wünschen und ihren lebensfeindlichen Forderungen in den dunklen Tiefen des Unbewussten, in die das Ich leider nur selten Einblick bekommt.

Woraus die Psyche besteht und wie sie aufgebaut ist, wissen wir immer noch nicht. Sicher, wir glauben jetzt, dass die Psyche aus drei Teilen besteht. Aber damit ist das Problem nur verschoben. Denn statt einer Blackbox haben wir nun drei: Eine, um die wir uns angeblich nicht weiter kümmern müssen, weil

4 **Sigmund Freud:** *Das Ich und das Es*, Fischer Verlag, Frankfurt, 2003

sie von Natur aus besonnen, vernünftig und ausgleichend ist, und zwei, die so schwer zugänglich im Unbewussten verborgen sind, dass wir ihnen nur mit großem Aufwand ein paar bruchstückhafte Schnipsel entreißen können. Wie wollen wir so jemals feststellen, ob es wirklich nur drei große Bereiche gibt? Wie wollen wir herausfinden, ob es innerhalb dieser Bereiche weitere Strukturen gibt und welcher Natur sie sind? Wie wollen wir erforschen, ob Vernunft und Bewusstsein wirklich nur im Ich existieren?

Gut, dass wir nun wenigstens wissen, dass wir im „Kern unserer Persönlichkeit“, in unserem Ich, besonnene und vernünftige Menschen sind.

In der Blackbox . Herzlich willkommen, betreten verboten



Ein Baum bringt Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter nicht in einem großen Haufen hervor, sondern er organisiert sie in einer recht übersichtlichen Anordnung. Diese Übersichtlichkeit wissen wir besonders zu schätzen, wenn verschiedene Bäume dicht beieinander wachsen und einen Wald bilden. In einem großen Haufen wären die vielen verschiedenen Blätter und Nadeln schwer auseinanderzuhalten und zuzuordnen.

Als Freud begann, von Ich, Es und Über-Ich zu sprechen, führte er eine ganz neue Kategorie in die Betrachtung der Psyche ein – die „Strukturen“. Freud sagt, die Psyche bringt Gedanken, Gefühle, Träume, Verhaltensweisen und andere Phänomene nicht in wildem Durcheinander hervor, sondern sie organisiert diese Erscheinungen in drei großen Gruppen.

Alles, was wir im Leben denken und tun, alles was wir uns wünschen oder versagen, wächst laut Freud nicht an einem, sondern an drei ganz unterschiedlichen Bäumen.

Das Ich bringt bestimmte Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen hervor. Sie unterscheiden sich ihrer Natur nach von denen des Über-Ich oder des Es. Mit diesem Strukturmodell brachte Freud eine zuvor nicht gekannte Übersichtlichkeit in die komplexen und verwirrenden Phänomene der Psyche.

Unsere Begeisterung über die neu gewonnene Übersichtlichkeit wird aber rasch wieder gedämpft, wenn wir uns daran erinnern, was Freud über die drei Strukturbereiche weiter sagt: Dass nämlich das Es und das Über-Ich zum überwiegenden Teil im Unbewussten liegen, wo wir sie nie direkt erleben und untersuchen können.

Für Freud ist das Es „... der dunkle, der unzugängliche Teil unserer Persönlichkeit [...], ein Chaos, ein Kessel voll brodelnder Erregungen [...] ein Ort, der die ungezügelmten Leidenschaften enthält“. ⁵ Das Es ist nach Freud nicht nur per se unzugänglich; es ist auch in sich ungeordnet und strukturlos. Man muss also gar nicht erst anfangen, nach einem inneren Aufbau des Es zu suchen. Bestenfalls lässt es sich noch als Ursprung verschiedener Triebe ausmachen. ⁶

⁵ **Sigmund Freud:** *Gesammelte Werke XV, 80 ff*

⁶ **Sigmund Freud:** *Eros und Thanatos, Sexualtrieb und Todestrieb*

Aber, sagt Freud: „Ein Trieb kann nie Objekt des Bewusstseins werden, nur die Vorstellung, die ihn repräsentiert.“⁷

Der eine Bereich aber, der dem Bewusstsein am ehesten zugänglich ist, also das Ich, ist hauptsächlich damit beschäftigt, uns auf vernünftige und besonnene Weise der äußeren und der inneren Realität anzupassen. Im Ich müssen wir daher sicher nicht nach der Ursache unserer Probleme suchen.

Und da, wo das Ich doch zum Problem werden kann, nämlich wenn es sich gegen unangenehme oder peinliche Impulse aus dem Unbewussten wehrt, ist es laut Freud selbst wieder unbewusst.

Das Über-Ich, das aus dem Ich hervorgeht, scheint nur aus den Regeln der Familie und der Gesellschaft zu bestehen; eine ungeordnete Ansammlung von Geboten und Verboten, die den jeweiligen Werten und Sitten derzeit und den spezifischeren Vorgaben der Eltern unterliegen und die das Ich, ohne dass es das direkt merkt, ständig einschränken.

Dieses Modell ist ein merkwürdiges Zwitterwesen: Es erklärt uns den Aufbau der Psyche und im gleichen Atemzug die Unmöglichkeit, diesen Aufbau direkt zu studieren. Wie bei einem Schwarzen Loch im Weltall, das alles Licht schluckt und deshalb nie direkt gesehen werden kann, können wir auch hier angeblich nur indirekt auf die Strukturen der Psyche schließen.

So versetzt das Strukturmodell jeden, der die Psyche untersuchen will, in eine ziemlich hilflose Position. Es ist, als stünde man vor einem Haus, das nur eine Türe hat. Klingelt man, so öffnet das besonnene und vernünftige Ich und führt den Besucher in einen relativ angenehm gestalteten Empfangsraum. Das Ich behauptet, hier alleine zu wohnen. Es wundert sich zwar über merkwürdige Geräusche, die manchmal durch die Wände dringen, will sich aber nicht weiter damit beschäftigen.

Der Besucher sieht sich um, plaudert mit dem Ich über dies und das und fragt es beiläufig, ob ihm das Playboy-Heft, das unter dem Sofa hervorschaut, gefallen hat. Das Ich errötet und behauptet, dieses Heft nie vorher gesehen zu haben.

Bei seinem nächsten Besuch bemerkt der Besucher, dass das Heft verschwunden ist. Auch die Möbel im Zimmer sind anders gestellt als beim ersten

7 **Sigmund Freud:** *Das Ich und das Es*, S. 129. Fischer Verlag, Frankfurt 2003

Mal. Alles wirkt ordentlicher, strenger, aufgeräumter. Wieder behauptet das Ich, damit nichts zu tun, ja, es noch nicht einmal bemerkt zu haben, findet aber, so sähe der Raum doch eigentlich viel schöner aus. Sogar das Ich selbst wirkt diesmal aufgeräumter, zugänglicher. Ab und zu schaut es auf die Uhr, als hätte es noch wichtige Termine.

Der Besucher glaubt dem Ich. Es wirkt aufrichtig und gesprächsbereit. Also schließt der Besucher, muss es heimliche Bewohner im Hause geben. Und weil sich da gegensätzliche Bewegungen zeigen – mal Richtung Lust, mal Richtung Ordnung – glaubt er, es müssten wohl noch zwei andere im Haus sein. Allerdings zwei, die sich so hartnäckig und geschickt verbergen, dass man ihnen niemals direkt begegnen kann. Zwei, denen man nur auf die Spur kommen kann, wenn ihnen bei ihrem Versteckspiel Fehler unterlaufen. Dass das Ich selbst nur wenig Neigung zeigt, sich mit ihnen zu beschäftigen, macht die Sache nicht leichter.

Freud sagt mit seinem Modell: Ich weiß jetzt um die Strukturen der Psyche. Und deshalb weiß ich auch, dass man diese Strukturen niemals direkt untersuchen kann. Freud hat das Tor zum Strukturverständnis der Psyche aufgestoßen und er hat es eigenhändig sogleich wieder verschlossen.

Diese Haltung hat den Umgang mit der Psyche bis heute grundlegend geprägt. Es sind in den vergangenen hundert Jahren viele neue psychologische Theorien und Methoden entwickelt worden. Freuds Paradigma von der grundsätzlichen Unmöglichkeit, das Unbewusste direkt, umfassend und systematisch zu untersuchen, wurde dabei aber nie in Frage gestellt. Im Grunde ging es von nun an nur noch um die zwei Möglichkeiten, mit der Unmöglichkeit umzugehen. Die einen fragten: Wie entwinde ich dem Unbewussten trotzdem ein paar seiner Geheimnisse, und wie kann ich sie deuten? Und wem das zu umständlich und zu unsicher war, fragte: Wie kann ich die Psyche beeinflussen, ohne sie zu verstehen und ohne die Blackbox zu öffnen?

In der Blackbox . Inhalte und ihre Quellen



Wie kann man etwas verstehen, in dessen Inneres man nicht direkt hineinblicken kann? Man muss beobachten, was herauskommt. Stellen Sie sich vor, Sie steigen morgens in Ihr Auto, um zur Arbeit zu fahren. Sie starten den Motor, doch neben dem vertrauten Brummen der Maschine hören Sie noch andere, merkwürdige Geräusche, die Ihnen doch sehr verdächtig erscheinen – kleinere Explosionen, Schreie und leise Gitarrenmusik. Wenn Sie jetzt nicht direkt nachsehen können, woher diese Töne kommen, haben Sie ein Problem. Sie werden anfangen, Theorien über den Ursprung dieser seltsamen Phänomene zu ersinnen: Vielleicht hat ein Mechaniker sein Kofferradio im Motorraum vergessen? Oder ein obdachloser Straßenmusiker übt unter Ihrem Wagen. Vielleicht hat der Motor Fehlzündungen oder verfeindete Zwerge haben ein Duell im Kofferraum? Sicher, manches klingt plausibler, ist naheliegender als anderes, aber wirklich wissen können Sie es nicht. Freud hatte also ein ziemliches Problem, als er versuchte, die merkwürdigen Phänomene, die aus seinen Patienten kamen, richtig zuzuordnen. Wir bleiben aber, der Einfachheit halber, noch etwas bei Ihren skurrilen morgendlichen Erlebnissen mit Ihrem Wagen. (Es muss Ihnen nicht peinlich sein. So etwas kann jedem mal passieren.) Es ist nun von entscheidender Bedeutung herauszufinden, ob die Musik aus einem vergessenen Radio oder von einem obdachlosen Musiker oder aus einer anderen, vielleicht noch unbekannten Quelle kommt – sowohl für Sie als auch für die Quelle. Denn wenn Sie jetzt einfach losfahren, könnten sich Ihre Probleme in kurzer Zeit potenzieren. Dann hätten Sie an Stelle einer kurzen morgendlichen Irritation vielleicht ein Strafverfahren wegen Totschlags am Hals. Oder einen schlecht gelaunten Mechaniker. Oder einen Motorschaden. Also sollten Sie erst einmal etwas unternehmen, um die Quelle zu identifizieren. Und hier sind wir bereits am Kern des Problems: Entscheidend ist nicht das Phänomen, sondern die Quelle, aus der es kommt. Betrachten wir diese einfache Wahrheit noch an einem anderen Beispiel.

„Ich liebe Dich!“ Dieser einfache Satz, den jeden Tag Millionen von Menschen auf der ganzen Erde zueinander sagen, kann völlig unterschiedliche Bedeutungen haben – je nachdem, aus welcher inneren Quelle er kommt.

Hier eine ganz kleine Auswahl davon, was „Ich liebe Dich“ je nach Quelle bedeuten kann:

1. Liebe mich!
2. Ich will Sex.
3. Ich kann nicht alleine sein.
4. Hoffentlich bist Du jetzt zufrieden und lässt mich in Ruhe.
5. Ich betrüge Dich, aber Du sollst es nicht merken.
6. Ich liebe Dich, solange Du nichts von mir forderst.
7. Ich gebe mich für Dich auf.
8. Ich liebe Dich.
9. Es ist sehr praktisch, dass Du da bist.

Freud, und nach ihm sehr viele andere Seelenforscher, unternahm nun ein gewagtes Unterfangen: Er wollte die Psyche verstehen, ohne sich direkt auf die von ihm postulierten Quellen zu beziehen. Er war ja davon überzeugt, dass das nicht geht. Also konzentrierte er sich auf die Phänomene, die Inhalte. Er achtete ganz genau auf die Worte, Gefühle, Träume, Verhaltensweisen und Symptome, die aus der Psyche seiner Patienten herauskamen. So hoffte er deuten zu können, aus welcher Quelle sie kamen und was sie bedeuteten. Die Deutung wurde zum zentralen Werkzeug seiner Untersuchungen.

Aber stimmt es überhaupt, dass man die Inhalte der Psyche deuten muss, um an die Geheimnisse der Seele zu kommen? Und stimmt es überhaupt, dass das Ich mit seiner angeblichen Besonnenheit und Vernunft selbst so wenig mit unseren Problemen und Einseitigkeiten und Verrücktheiten zu tun hat? Vielleicht ist die innere Struktur der Psyche ja ganz anders. Nicht so einfältig dreifaltig. Etwas komplexer. Etwas raffinierter. Etwas eleganter. Etwas menschlicher. Und am Ende gar etwas leichter zu verstehen?

Stromausfall. Ein offenes Geheimnis



Als Philip das erste Mal in meine Praxis kam, war er sich selbst nicht sicher, was er überhaupt wollte. Er hatte meine Adresse von Katrin, einer Klientin von mir, die im gleichen Haus wohnte wie er. Er hatte sich ein paar Mal mit ihr getroffen, rein freundschaftlich, wie er mir versicherte. Beim ersten Mal fand er sie zwar irgendwie nett, aber nicht richtig ernst zu nehmend. „Außerdem war gerade kein Strom da und besser als alleine im Dunkeln sitzen war es mit ihr allemal!“, erklärte er mir grinsend. Sein erster Eindruck hatte sich nach einem zweiten Gespräch aber gründlich geändert. Obwohl sie sich kaum kannten, hatte sie den Nerv – oder sollte er sagen den Mut? –, ihm heftige Vorwürfe zu machen. Sie beschuldigte ihn, nur um sich selbst zu kreisen und sie als Publikum für seine Selbstdarstellung zu benutzen. Die Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit, mit der sie sprach, hatten ihn – gegen seinen Willen – beeindruckt. Und irgendwie wusste er, dass sie Recht hatte. Es war nicht das erste Mal, dass er sich so etwas anhören musste; eigentlich hatten alle seine Beziehungen mit solchen Vorhaltungen geendet. Das hatte ihn nie sonderlich gestört, im Gegenteil: Meist war er erleichtert gewesen, dass die Beziehung vorbei war und er wieder seine Ruhe hatte. Er war attraktiv, charmant und wohlhabend genug, um nie länger allein zu bleiben, und bald begann das Spiel von neuem – bis sie (nein, eigentlich er) wieder genug hatte. Mit dieser Hausbewohnerin war es anders; sie hatte ihm ehrlich ihre Meinung gesagt, aber sie wollte nichts von ihm. Sie kannten sich kaum und so musste er sie auch nicht loswerden.

Aber ihre Worte hatten ihn nachdenklich gemacht. „Ich kann mich wirklich nicht tiefer einlassen“, bekannte er, als ich ihn fragte, ob er ein bestimmtes Thema bearbeiten wolle. Bei diesen Worten verschwand zum ersten Mal der charmant-großspurige, gönnerhafte Ausdruck aus seinem Gesicht. Erwirkte für einen ganz kurzen Moment sehr ernsthaft.

„Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen!“, fuhr er dann fort, „außer an einer Stelle natürlich!“ Da war er wieder, der Philip von vorhin. „Jeder Mann will verschiedene Frauen, das liegt schon am Testosteron. Und an den Genen. Ich sage nur: Darwin. Außerdem geht es mir besser, wenn ich alleine bin. Beziehungen sind anstrengend, dauernd muss man sich irgendwelche

Vorwürfe anhören. Das kann ich mir gar nicht leisten." Dabei grinste er mich wieder zufrieden an. „Mein Job verlangt schon genug von mir! Man will ja in der Gewinnzone bleiben!"

Philip erzählte von seiner Arbeit als selbstständiger IT-Unternehmer, die ihm offensichtlich Spaß machte und ihm einen sorglosen Lebensstil ermöglichte. Er hatte zehn Mitarbeiter, fuhr einen schnellen Wagen, hatte mehrere Wochen Urlaub im Jahr und konnte sich seine Zeit frei einteilen.

„Vielleicht hab ich einfach noch nicht die Richtige getroffen", kam er unvermittelt auf unser ursprüngliches Thema zurück. „Vielleicht muss sie erst noch für mich gebacken werden."

„Und was erwartest Du Dir von der Arbeit mit mir?" fragte ich. Wieder verschwand für einen kurzen Moment das Frech-Überlegene aus seinem Gesicht. „Irgendwas stimmt nicht mit mir", sagte er nachdenklich, „irgendwas ist komisch". Kurze Pause. Dann, wieder grinsend: „Wahrscheinlich ein Trauma aus der Kindheit!" Und da war es wieder, das Herausfordernde, Überlegene.

Der Lebenslauf, den er mir auf meine Bitte vor der ersten Sitzung zugeschickt hatte, zeigte keinen Hinweis auf besonders dramatische Ereignisse in der Kindheit. Im Gegenteil: Er schien unter günstigen Umständen, mit verständnisvollen, unterstützenden Eltern aufgewachsen zu sein. Auch jetzt, als ich ihn direkt danach fragte, fiel ihm nichts Besonderes ein. Seine Eltern lebten noch beide, und er hielt einen freundlichen, lockeren Kontakt zu ihnen und seinen beiden Geschwistern. Philip war ein witziger, selbstbewusster, erfolgreicher Zeitgenosse. Er war kein Sadist, Verbrecher oder Versager. Er war nur selbstbezogen und spaßorientiert und passte wunderbar in das Bild des lebensfrohen, modernen, dynamischen Menschen. Man hätte mit ihm ohne weiteres Werbung für teure Handys, Autos oder Armbanduhren machen können. Sicher, er war offensichtlich nicht an tieferen Bindungen interessiert. Aber vielleicht genoss er nur seine Unabhängigkeit, und eines Tages würde er wirklich noch die Richtige finden.

Bis es soweit war, erfreute er sich eben an den Segnungen des modernen Paradieses. Neben teuren Uhren waren schicke Autos sein „Hobby". Er kaufte und verkaufte seine Wagen im schnellen Rhythmus und obwohl er es überhaupt nicht nötig hatte, versuchte er dabei jedes Mal noch einen kleinen Ge-

winn zu erzielen, was ihm auch oft gelang und ihn jedes Mal diebisch freute. Seine Ausstrahlung war – auf den ersten Blick – so charmant, gewinnend und mitreißend, dass man geneigt war, ihm vieles abzukaufen, nicht nur ein gebrauchtes Auto.

Und jetzt war er – zum ersten Mal in seinem Leben – daran interessiert, sich selbst und die Qualität seiner Beziehungen näher zu untersuchen. Nur – wie sollen wir das anstellen? Wir haben in relativ kurzer Zeit eine Reihe von Informationen über Philip gesammelt. Wir wissen einiges aus seiner Biographie und aus seinem gegenwärtigen Leben. Wir haben ihn unbekümmert und herausfordernd und in kurzen Momenten nachdenklich erlebt. Wir wissen, dass seine Beziehungen eher oberflächlich, selbstbezogen und kurzfristig verlaufen. Wir kennen eine Menge Inhalte.

Nur eines wissen wir nicht: Wie hängen diese Inhalte zusammen? Was bedeuten sie? Aus welchen Quellen kommen sie? Hat Philip einen „Abhängigkeits-Autonomie-Konflikt“, wie es ein Tiefenpsychologe formulieren würde oder ist er einfach nur etwas unreif für einen 36-Jährigen? Hat er vielleicht doch ein Trauma in der Kindheit erlebt, das nun verdrängt ist und sich im Symptom einer Bindungsschwäche zeigt? Brauchen wir, um diese Fragen zu beantworten, noch mehr Informationen über ihn? Oder gibt es einen anderen, direkteren Weg, um das herauszufinden?

Meister aller Hubraum-Klassen

Kennen Sie Wackelbildchen? Je nachdem, aus welchem Winkel man die Bildchen betrachtet, können sie abwechselnd zwei verschiedene Ansichten zeigen. Auf solchen Bildchen ist manchmal ein ernstes Gesicht zu sehen, das einem, wenn man das Bild leicht dreht, auf einmal zuzwinkert und dabei lächelt. Wenn Sie meiner Unterhaltung mit Philip aufmerksam gefolgt sind, dann haben Sie gemerkt, dass Philip – ähnlich wie so ein Wackelbildchen – abwechselnd zwei sehr unterschiedliche Gesichter gezeigt hat: das überlegen-charmante und das ernsthaft-nachdenkliche. Die Wechsel waren blitzschnell und nicht besonders spektakulär, aber doch wahrnehmbar. Solange das erste Gesicht da war, hatte ich wirklich keine Ahnung, was er eigentlich bei mir wollte. Nur die kurzen Wechsel in den nachdenklichen Zustand zeigten mir, dass es ihm vielleicht doch um etwas anderes gehen könnte als um eine belanglos-

unterhaltsame Begegnung. Offensichtlich zeigten sich hier zwei ganz verschiedene Philips. Der unterhaltsame war sichtbarer als der nachdenkliche. Er dominierte das Gespräch mit mir, und er hatte wohl auch sonst mehr Einfluss auf Philips Leben. Es musste der charmant-witzige Philip sein, der ständig die Autos und Frauen wechselte, nicht der ernsthaft-zweifelnde. Oder ist Philip in der Tiefe seiner Seele gar ein verkannter Autohändler? Das ist unwahrscheinlich, aber wir werden es noch genauer herausfinden.

Falls es diese zwei Philips tatsächlich geben sollte, dann wissen wir nur wenig über sie. Viel zu wenig, um irgendetwas Gültiges über sie aussagen zu können. Wir müssten sie besser kennenlernen und zwar am besten einzeln und nicht im schnellen Wechsel. Aber wie machen wir das?

Als Erstes frage ich Philip, ob ihm schon selbst aufgefallen ist, dass er zwischendurch für kurze Momente sehr ernsthaft war. „Ja natürlich, ich bin doch ein verkannter Philosoph! Deshalb bin ich doch hier! Wo ist eigentlich die Couch?“

„Für einen Philosophen bist Du ziemlich witzig.“

„Sehr witzig!“

„Es gibt also einen ernsthaften und einen witzigen Philip?“

„Unbedingt! So könnte man es sagen!“

„Und mit welchem der beiden Philips habe ich gerade die Ehre?“, frage ich, auf alle Arten von Unsinn gefasst.

„Mit Philip dem Großen!“ antwortet er feierlich und mit einem unverschämten Grinsen, „mit Philip, dem Meister aller Hubraum-Klassen!“

„Ich verstehe, Meister! Dich möchte ich gerne einmal näher kennenlernen!“

„Das ist schön! Endlich einmal jemand, der meinen Geist zu schätzen weiß!“

„Unbedingt! Aber ich will Dir vorher noch einen eigenen Platz geben. Philip der Große, Du hast einen Platz ganz vorne verdient! Komm ein bisschen vor!“

Philip und ich sitzen uns gegenüber, zwischen uns sind gut drei Meter Platz. Er rutscht mit seinem Stuhl einen halben Meter vor.

„Richtig so?“, fragt er. „Oder darf's noch etwas mehr sein?“

„Danke, das reicht. Du bist also Philip der Große! Der Philip, den man kennt und liebt!“

„Mich lieben alle!“

„Kein Wunder! Bei Deinem Humor!“

„Humor? Von wegen! Sie lieben mich, weil ich gut bin. Ich bin gut am Computer, im Bett, am Steuer, am Tresen, unterm Tresen und auf der Piste – zu Wasser, zu Lande und in der Luft. Ich bin immer dabei, für alles zu haben, immer easy. Dafür lieben sie mich. Humor kommt noch dazu, das ist der Bonus Track.“

„Wow! Du hast ein gesundes Selbstbewusstsein!“

„Hör mal, ich bin Fallschirmspringer, Bungee-Jumper und Surfer, ich verdiene jede Menge Kohle, weil ich mich in meinem Job auskenne, ich fahre ein gepflegtes Automobil der Firma Porsche und ich sehe gut aus. Ich weiß, in welchen Club ich gehen muss, wenn ich anschließend nicht alleine nach Hause will. Und wenn Du mir jetzt noch verraten kannst, wie das mit einer Beziehung funktioniert, ohne dass einem gleich die Luft zum Atmen wegbleibt, dann wäre mein Glück perfekt.“

„Also gut, pass auf! Ich verrate Dir jetzt das Geheimnis einer glücklichen Beziehung. Wenn Dir eine auf den Pelz rückt, sagst Du ihr einfach: ‚Liebling, ich liebe Dich so, wie ich bin! Wir bleiben für immer zusammen, und wenn einmal einer von uns beiden sterben sollte, ziehe ich in ein kleines Haus ans Meer.‘ Verstehst Du? Sag ihr einfach, was sie hören will und tu das, was Dir passt. Das ist das Geheimnis der langen Liebe. Aber verrate es bitte nicht weiter, denn damit verdiene ich mein Geld!“

Philip der Große stutzt. Grinst. Sieht mich skeptisch an. Lacht. Klopft sich aufs Bein. „Danke! Guter Tipp! Schön, dass wir das mal besprochen haben. Und jetzt?“

„Erzähl mir noch mehr von Dir! Wie Du das machst, dass Dich alle mögen.“

Philip der Große wird eine Spur ernsthafter. „Okay, wie mach ich das? Ich bin offen, verstehst Du? Ich geh auf die Leute zu. Ich erzähl ihnen von mir.“

„Was erzählst Du ihnen? Das Gleiche wie mir eben?“

„Ja. Nein. Doch. Eigentlich ist es egal. Was mir gerade einfällt. Einfach von mir. Immer die guten Sachen. Von meinem Job. Wie ich meine Aufträge kriege. Meine Erfolge. Wo ich im Urlaub hinfahre. Wen ich wie kennengelernt habe. Was mir so einfällt.“

„Und dafür mögen sie Dich?“

„Klar! Die freuen sich, wenn man ihnen was von sich erzählt. Ich bin ja auch witzig dabei; ich erzähl das nicht nur so. Du darfst nie zu ernst sein, immer

schön locker. Du darfst nicht sagen: Ich war in Dubai. Du musst sagen: Ich war im verrücktesten Hotel der Welt. Aber Du sagst es so, als ob es Dir egal wäre."

„Du warst im verrücktesten Hotel der Welt?"

„Ja, woher weißt Du das?"

„In Dubai?"

„Hey, Du hörst mir ja richtig zu!"

„Wie war's in Dubai?"

„Genial!"

„War es genial oder gehört es dazu, 'genial' zu sagen?"

„Es gehört dazu. Eigentlich war es super langweilig und extrem stressig. Ich war mit einer Freundin dort, wir haben uns gestritten, sie ist in ein anderes Hotel gezogen, und ich hab die restlichen Tage bis zum Heimflug die Seifenstückchen im Badezimmer gezählt. Aber Du musst 'genial' sagen, und dann kommt die Geschichte vom Hotel, das aussieht wie ein Segel und dem riesigen Zimmer und dem tollen Bad und dem 10-Gänge-Menü."

„Und warum machst Du das?"

„Weil sie das mögen."

„Weil sie Dich mögen?"

„Ja. Klar."

„Du sorgst dafür, dass die Menschen Philip mögen?"

„Ja, ich mache ihn interessant. Angenehm. So mach ich das."

Die Stimmung von Philip dem Großen hat sich etwas verändert. Noch eine Spur stiller. „Komisch, nicht?"

„Nein, nicht komisch. Verständlich. Du sorgst für Kontakt."

„Kontakt, ja. Und Abstand."

„Wie, Abstand?"

„Abstand. Es geht immer um Geschichten: Dubai, Porsche, Trallala."

„Kontakt und Abstand."

„Genau. Sie bleiben da, aber sie kommen nicht näher. So mach ich das!"

Zum ersten Mal seit ich Philip gesehen habe, ist er ganz still. Er wirkt immer noch groß, sicher, selbstbewusst. Aber ruhiger, mehr bei sich. Nachdenklich. „Okay, mein Lieber, die Zeit ist um. Ich will noch einmal kurz mit Philip sprechen."

„Ich bin Philip."

„Nein, Du bist Philip der Große. Der Empfangschef von Philip. Philip sitzt hinter Dir."

Er dreht sich um, schaut auf den leeren Platz hinter sich. Er macht keinen Witz, sondern rückt seinen Stuhl zurück auf den ursprünglichen Platz.

Im Supermarkt. Die große Lust



Philip ist ein glücklicher Mensch. Zumindest haben weder er noch seine Geschäftspartner, Freunde oder Bekannte irgendeinen Zweifel daran. Er ist meist gut gelaunt. Wenn er einen Raum betritt, verbreitet er eine optimistische Stimmung und ist bald der Mittelpunkt der Gesellschaft. Seine Beiträge sind spannend, neu und witzig – genau wie sein Leben.

Als Philip den Begriff „Work-Life-Balance“ zum ersten Mal hörte, wusste er instinktiv, dass er zu denen gehörte, die sich über dieses Thema gar keine Gedanken machen müssen. Sein Leben war bereits eine gelungene Mischung aus Arbeit und Spaß.

Schon während seines Informatikstudiums hatte er eine eigene Firma gegründet, die sich mit dem Programmieren von Computerspielen befasste. Philip liebte Computerspiele, fand die meisten aber zu langweilig, zu langsam, zu unsexy. Das erste Spiel, das er erfand, war wegen der begrenzten technischen Möglichkeiten zwar auch nicht schneller, weil sich darin aber eine Frau sehr langsam auszog, fand es trotzdem rasch Verbreitung bei seinen Kommilitonen und brachte ihm den Ruf eines raffinierten Frauenhelden, Computerfreaks und Geschäftsmannes ein. Sein beruflicher Aufstieg erschien von da an wie eine Serie glücklicher Zufälle. In Wahrheit war es jedoch das gelungene Zusammenspiel aus eindrucksvollem Auftreten, technischer Versiertheit und genau berechnetem Timing, das dafür sorgte, dass er Menschen und Situationen gezielt für sein eigenes Fortkommen nutzen konnte, ohne dass das jemandem auffiel.

Auch Philip selbst hält sich eher für ein Schoßkind des Glücks als für einen berechnenden Egoisten. Er hat das deutliche Gefühl, dass sein Reichtum, Erfolg und Spaß lediglich die natürliche Belohnung für seine Intelligenz, Kreativität und Offenheit sind. Er ist der geborene Sieger. Und Sieger wissen eben zu leben. Sein Leben hat Qualität. Das ist ein Lieblingswort von ihm.

Philip ist immer aktiv. Es kommt fast nie vor, dass er gar nichts tut. Entspannung ist für ihn nur eine andere Form von Aktivität. Entspannung nennt er die Aktivitäten, für die er das Geld ausgibt, das er mit den Aktivitäten verdient, die er Arbeit nennt.

Nichts-Tun hat keine Qualität, zumindest keine, die in Philips Maßstäben zu messen wäre. Die einzige Form von Nichts-Tun, die er kennt, ist das Herumlungern auf einer Liege, die sehr prominent mitten in seinem Wohnzimmer steht. Ein Einzelstück, das er von einem befreundeten Designer auf einer Ausstellung erwarb; um satte 50 % reduziert, kostete es nur noch 4.000 Euro. „Eigentlich geschenkt“, ist sein lässiger Standard-Kommentar, wenn sich Besucher(innen) vor Staunen (Über den Preis? Über das Design? Über sein Verhandlungsgeschick? Über seinen guten Geschmack? Spielt das eine Rolle?) nicht mehr einkriegen. Wenn er kurz auf der Liege entspannt, hat er das Gefühl, dass selbst das Herumliegen auf so einem einzigartigen Stück irgendwie Qualität hat. Lange hält er es trotzdem nicht aus. Seine Zeit ist kostbar. Lieber trifft er Freunde oder potenzielle Geschäftspartner. Networking ist für ihn der Schnittpunkt zwischen Arbeit und Entspannung. Gute Verbindungen sind das Schmiermittel in seinem Leben, beruflich wie privat, und es ist entscheidend, die richtigen Plätze zu kennen und die richtigen Leute zu treffen. In seinem Fall sind die richtigen eben immer die besten. Die besten Restaurants. Die besten Clubs. Die besten Vernissagen. Die besten Spas. Die besten Hotels. Die besten Hideaways. Die besten Surf-Strände mit den besten Wellen. Philip hat sich noch nie darüber gewundert, warum das Leben ausgerechnet für ihn immer nur das Beste bereithalten sollte. Er hat sich noch nie gefragt, womit er das verdient hat – abgesehen davon, dass er es sich finanziell leisten kann. Er findet es normal. Aber auch darüber hat er sich noch nie gewundert.

Er ist ja gleichzeitig so natürlich geblieben, findet er. Seine Wohnung ist noch die gleiche wie zu Studentenzeiten. Das war eine ganz bewusste Entscheidung von ihm, um nie die Bodenhaftung zu verlieren. Erst bezog er ein kleines Zimmer in einer WG, dann wurde er Hauptmieter. Bald wohnte er alleine und als der Hausbesitzer starb und die Wohnungen einzeln verkauft wurden, erwarb er die Wohnung, und einige Jahre darauf kaufte er noch die Nachbarwohnung dazu.

Von außen würde man nie vermuten, dass sich hinter den beiden abgenutzten Altbau-Türen eine durchgestylte Siebenzimmerwohnung verbirgt. Nur die ungewöhnlichen Wagen, die ab und zu in der Einfahrt oder vor dem Haus parken, verraten dem aufmerksamen Beobachter, dass hier wohl keine Studenten mehr leben.

Man muss die ausgefalleneren Labels kennen, um zu merken, dass die Löcher in Philips Jeans nicht billig waren. Kenner wissen auch den Wert seiner

Uhren richtig einzuschätzen. Und Philip weiß den raschen, fast unmerklichen Blick auf sein Handgelenk zu deuten.

All dies bereitet Philip Lust. Der Luxus, die vorgetäuschte Einfachheit, die Freiheit, sich alles leisten zu können. Die exklusiven Kreise. Das verschworene Wissen um die besten Geheimtipps.

Philip ist normal, liebenswert und vernünftig. Man kann die Lust verstehen, die ihm sein Lebensstil bereitet. Und doch weiß man nicht, worin diese Lust letztlich besteht. Ist es wirklich die Lust an den glitzernden Dingen und den Kicks der immer neuen Erfahrungen? Oder ist es die Lust, jemand Besonderes und Wichtiges zu sein? Oder ist es die Lust am Abstand, der durch all die Geschichten entsteht? Oder ist es die Lust, das zu vermeiden, was ohne den Abstand passieren würde: die ungeschützte, direkte Begegnung mit sich und mit anderen?

Stromausfall. Besuch



Einige Tage nach seiner ersten Begegnung mit Philip dem Großen läutet Philip an Katrins Tür. Er hat das Bedürfnis, mit jemandem über sein Erlebnis während der Sitzung zu sprechen. Er hat ein wenig Angst, sie könnte ihn zurückweisen, aber Katrin freut sich über seinen Besuch und ist neugierig auf seinen Bericht.

„Die Sitzung verlief sehr merkwürdig“, beginnt Philip, „obwohl ich schon auf einiges gefasst war. Es ist ja nicht so, dass ich mich noch nie mit mir selbst beschäftigt hätte. Wir hatten einmal einen Coach in der Firma, der mit uns Rollenspiele gemacht hat. Kommunikationsstile, Ich-Botschaften und so was. Und ich dachte, jetzt wird eben mein Verhalten mit Frauen besprochen und dann bekomme ich Tipps zur Veränderung. Darum sollte es doch gehen, deshalb bin ich ja hingegangen.“

Na ja, dachte ich, lass den Psychofritzen mal herausfinden, warum das bei mir nicht klappt mit den Frauen! Wenn ich ehrlich bin, war ich mir sicher, dass der bei mir sowieso nicht weit kommt. Wie denn auch! Ich bin doch nicht gestört. Ich hab nur dieses kleine Problem mit den Frauen, von dem ich noch nicht einmal weiß, ob es überhaupt eines ist.“

Katrin lächelt. Sie hatte Philip zwar die Anregung gegeben, sich Unterstützung für das Thema zu holen. Doch obwohl er spontan zugestimmt hatte, hatte sie gleich gemerkt, dass er sich nicht viel davon versprach.

„Na gut, vielleicht ist es eines“, lenkt Philip ein. „Jedenfalls redet der so mit mir, ganz normal, ich erzähle ihm, wie ich lebe, dass ich oft die Autos wechsle, dass meine Beziehungen nie lange halten und dass ich mir gar nicht sicher bin, ob ich überhaupt eine längere Beziehung will. Ich dachte, da hakt er jetzt ein. Es schien ihn aber nicht zu stören. Und irgendwann fragt er dann auf einmal, mit welchem Philip er gerade redet, mit dem ernsthaften oder mit dem witzigen. Und ich höre mich sagen: Mit Philip dem Großen! Das ist mir einfach so eingefallen, aber es hat gepasst. Also sagt er, den will er mal näher kennenlernen, ich soll etwas nach vorne kommen. Ich zieh den Stuhl etwas nach vorn und dann gings los. Es war ziemlich witzig, wir haben viel gelacht!“

Ich hab ihm so richtig schön erklärt, was für ein unglaubliches Genie ich bin und er hat mir was von ewiger Liebe erzählt und dass ich ans Meer ziehen soll,

wenn meine Frau mal tot ist. Genau hab' ich's nicht verstanden, aber es war witzig. Und auf einmal ist mir klar geworden, wie ich die Leute einseife mit dieser Nummer. Wie sie mich interessant und spannend finden sollen und wie ich sie mir gleichzeitig damit vom Leib halte. Also eigentlich das Gleiche, was Du mir auch gesagt hast. Nur hab ich es diesmal selbst gefühlt. Die tolle Stimmung, in der ich dann bin und wie ich genau damit alle auf Abstand halte. Und wie es gleichzeitig trostlos ist, weil ich im Grunde alleine bleibe. Nur merke ich das sonst nie. Philip der Große!"

Katrin sieht Philip nachdenklich an.

„Interessiert Dich das überhaupt?“, fragt Philip besorgt. „Oder erzähl ich Dir wieder zu viel?“

„Nein, es interessiert mich!“ sagt Katrin, „weil es etwas mit Dir zu tun hat.“

„Eigentlich verstehe ich gar nicht, was da abgelaufen ist“, fährt Philip fort. „Ich war wie immer, und doch war es anders.“

„Der Unterschied zu sonst war, dass nur ein Teil von Dir gesprochen hat“, sagt Katrin. „Eigentlich bist Du fast immer Philip der Große, und genau deshalb bemerkst Du ihn nicht. Er ist Dir nicht bewusst, weil er immer da ist.“

„Und ich dachte, das Unbewusste ist verdrängt oder schwer erreichbar.“

„Nicht, wenn Dir etwas so nahe ist, dass Du es nicht mehr bemerkst“, gibt Katrin zu bedenken. „Wie Deine eigene Nase. Du weißt, dass sie da ist, aber die meiste Zeit merkst Du sie nicht.“

„Das stimmt, Philip der Große ist immer dabei. Den kenne ich wirklich aus meinem täglichen Leben, auch wenn ich nie über ihn nachdenke. Der macht mir sogar richtig Spaß. Aber dass ich damit gleichzeitig Menschen von mir weghalte, das war mir wirklich nicht klar. Schon gar nicht, dass ich sie weghalten will. Diesen Willen hab ich ganz deutlich gespürt. Und ich weiß immer noch nicht, wie das passiert ist.“

„Vielleicht dadurch, dass es nicht nur um seine Geschichten ging, sondern um ihn selbst?“

„Vielleicht, ja. Geschichten hätte ich noch viele auf Lager gehabt. Aber das stimmt: Auf einmal ging es nicht mehr um die Geschichten, sondern um ihn und wie er das macht.“

„Also war Philip der Große nicht mehr mit seinen Inhalten beschäftigt, sondern mit sich selbst. Und dadurch hat er etwas von sich gesehen, was sonst hinter seinen Geschichten verborgen bleibt. Seine Absicht, die Menschen auf Abstand zu halten. Kannst Du seine Absicht jetzt auch fühlen?“, fragt Katrin.

Philip zögert. „Wenn ich ehrlich bin, schon.“ sagt er. „Ich wollte Dir das erzählen, aber im Grunde reicht es mir schon.“

„Dann geh' doch jetzt wieder“, schlägt Katrin vor. „Mir ist es lieber, wenn Du ehrlich bist.“

In der Blackbox . Im Urwald



Einem Wald ist es egal, wie man ihn einteilt. Man kann ihn ruhig als einen wirren Haufen von Zweigen, Stämmen, Ästen, Blättern, Nadeln und Zapfen betrachten; den Wald selbst stört das nicht. Oder man kann behaupten, die Farben Grün und Braun wären seine beiden Grundbausteine, auch das wäre ihm gleich. Man könnte auch erklären, er bestehe im Grunde aus drei Teilen: aus den Kronen, den Stämmen und den Wurzeln.

Oder man sagt, der Wald bestehe aus drei Quellen, die drei verschiedene Formen hervorbringen: Blätter, Nadeln und Zapfen.

So machte es Sigmund Freud. Er unterteilte die Phänomene, die die Psyche hervorbringt, in drei Gruppen: Lustvolle Impulse (Es), reglementierende Gesetze (Über-Ich) und ausgleichende Vernunft (Ich). Zweifelsohne können wir diese Phänomene in jeder Psyche finden. Dass diese drei Phänomene auch aus drei Quellen kommen, klingt zunächst naheliegend und logisch. Das Modell birgt aber zwei grundlegende Probleme: Es ist undifferenziert, und es ist nicht überprüfbar. Vielleicht sind es aber genau diese beiden Faktoren, die paradoxerweise am meisten dazu beitragen, dass Freuds Strukturmodell sich hartnäckig in der psychologischen Diskussion hält und an allen möglichen Stellen immer wieder zitiert wird, obwohl es gleichzeitig als längst überholt gilt.

Freuds Strukturmodell ist zu undifferenziert, diese Kritik wurde schon oft vorgetragen. Die unzähligen Äußerungen der menschlichen Seele auf drei große Quellen zu reduzieren, muss zwangsläufig zu einer groben Vereinfachung führen. Die Vereinfachung hat aber auch einen großen Reiz: Sie reduziert die Komplexität der Psyche auf drei leicht verständliche Bestandteile, die noch dazu jeder aus eigenem Erleben kennt.

Freuds Modell ist nicht überprüfbar. Auch das wurde schon oft kritisiert. Zwei der drei großen Quellen werden ins Reich des Unbewussten verwiesen. Anschließend will man das angeblich bewusste Ich dazu bewegen, Inhalte des Es und des Über-Ich auszusprechen, um dieses Material dann auslegend zu deuten. Mehr ist nicht möglich, sagt Freud. Dies wird aber der Natur der Psyche zugeschrieben, nicht der Methode ihrer Erfassung.

Der große Vorteil ist: Was ich nicht direkt überprüfen kann, kann ich auch nicht direkt widerlegen. Seit Freud hat sich merkwürdigerweise kein anderes Strukturmodell durchgesetzt. Konnte ihn nur keiner widerlegen, oder hatte Freud vielleicht doch recht?