

Die Arbeit mit dem Unbewussten messbar machen

Maja Storch, Universität Zürich

Durch die Ergebnisse der Hirnforschung hat die Psychoanalyse eine wissenschaftliche Renaissance erfahren. Unbewusste Prozesse zu erforschen gehört an den Universitäten heutzutage zu den spannendsten Themen, die in so verschiedenen Fachgebieten wie der Motivationspsychologie, der Wahrnehmungspsychologie, der Sozial- oder der Persönlichkeitspsychologie bearbeitet werden. Auch die empirische Forschung in der Psychoanalyse selbst ist zu einer breit gefächerten Unternehmung geworden, die „experimentelle und neurophysiologische Forschungen im Labor ebenso umfasst wie interdisziplinäre Projekte aus den Forschungsbereichen Cognitive Science oder Robotics“ (Hau, 2005). Akademische Psychologie und Psychoanalyse bewegen sich zusehends aufeinander zu. Diese Tatsache ist für alle diejenigen psychotherapeutisch tätigen Menschen, die mit einer Methode arbeiten, die auf der Annahme der Wirksamkeit unbewusst verlaufender Prozesse beruht, sehr erfreulich, denn sie finden sich in der fruchtbaren Situation, ihre Tätigkeit immer besser auf wissenschaftliche Untersuchungen abstützen zu können.

Unbefriedigend ist im Moment jedoch noch die Art und Weise, wie das Thema „Psychoanalyse“ in der öffentlichen Wahrnehmung behandelt wird: Die Debatte wird nahezu ausschliesslich im Hinblick auf die Theorien von Sigmund Freud geführt, so als hätte Freud keine Schülerinnen und Schüler gehabt und als hätte es keinerlei weiterführende oder modifizierende Theorie- und Methodenentwicklung gegeben. Die fruchtbare Zusammenführung eines über 100-jährigen psychotherapeutischen Methodenrepertoires mit den aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Untersuchungsmethoden und Theorien bleibt darum bisher auf eine einzige Kontaktstelle beschränkt: die zu Freud. Wie sehr die Reduktion der Psychoanalyse auf Freud das Spektrum des Forschungsfeldes einschränkt, kann man sich vielleicht klarmachen, wenn man sich vorstellt, die Verhaltenstherapie hätte viele Jahrzehnte universitären Dornröschenschlaf hinter sich, würde nun allmählich wissenschaftlich rehabilitiert, und dabei sei aber immer nur von Skinner (*1904, †1990, Ahnvater des Behaviorismus) die Rede. So als hätte es nie eine kognitive Wende gegeben und als hätte niemand die Emotionen mit in die Theoriebildung einbezogen, ganz zu Schweigen von der Integration neuer Konzepte wie zum Beispiel der Achtsamkeit, die sogar Bezüge zu spirituellem Erleben zulassen. Alles dies würde zwar existieren, die öffentliche Aufmerksamkeit jedoch würde ausschliesslich um Skinner kreisen. Ähnlich stellt sich die Situation für eine professionell tätige Person dar, die auf der Basis psychoanalytischer

Theoriebildung in der heutigen Zeit arbeitet; man beobachtet das, was geschieht, mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Das lachende Auge freut sich über den Anschluss an die Wissenschaft und den Auszug aus der Esoterik-Ecke, das weinende Auge beklagt die geschrumpfte Vielfalt.

Unsere Arbeit mit dem Unbewussten an der Universität Zürich basiert auf den Annahmen von C. G. Jung, einem Schweizer Psychiater, der zu Beginn seiner Laufbahn eng mit Freud kooperierte, sich dann aber wegen inhaltlicher Differenzen mit Freud überwarf. Jung hat einige zentrale Annahmen in seinem Werk, die sehr gut mit dem Stand der aktuellen Neurowissenschaft in Übereinstimmung zu bringen sind. Jung stellte sich das psychische System nicht in einem Strukturmodell vor, bestehend aus Es, Ich und Über-Ich – wie Freud das tat – sondern als selbstorganisierendes System, aufgebaut aus Komplexen. Man liegt durchaus richtig, wenn man sich unter einem psychischen Komplex etwas Ähnliches wie einen Gebäudekomplex vorstellt. Ausgehend von einem ersten Bau entstehen nach und nach Anbauten, Überbauungen, Balkone oder Erweiterungen. Wände werden neu gezogen oder niedergerissen, Wege entstehen, Tunnels oder Brücken stellen Verbindungen zu anderen Örtlichkeiten her. Das Wachstum eines Gebäudekomplexes ist niemals abgeschlossen. Solange er bewohnt ist, bleibt sein Veränderungspotential bestehen. Die Komplexe des psychischen Systems entstehen zu bestimmten Themen, die dann lebensgeschichtlich ausgebaut werden. Genau wie ein Gebäudekomplex ist auch ein psychischer Komplex eine andauernde Baustelle.

Weil bestimmte Themen jedem begegnen, sind sie feste Bestandteile der menschlichen Psyche. So hat zum Beispiel jeder Mensch einen Mutterkomplex – dies sind psychische Inhalte rund um das persönliche und kulturell vermittelte Mutterbild – und genauso auch einen Vaterkomplex. Dies gilt auch für jemanden, der seinen Vater nie kennen gelernt hat, denn auch ohne die Anwesenheit eines konkreten Menschen verbindet er in seinem psychischen System mit dem Wort „Vater“ ganz bestimmte Vorstellungen. Es gibt aber auch individuell erworbene Komplexe, wie zum Beispiel der Minderwertigkeitskomplex – der Komplex, der heute zum alltagssprachlichen Allgemeingut gehört, ohne dass die meisten Menschen diesen Begriff mit Jung (oder Adler, der viel darüber geschrieben hat) in Verbindung bringen. Ein Komplex kann durch Lernerfahrungen an einen anderen gekoppelt sein, so dass bei der Aktivierung des einen Komplexes ein anderer automatisch

mit aktiviert wird. Ein Mensch, der von seiner Mutter wenig Ermunterung erfahren hat und stattdessen viel Abwertung einstecken musste – „Aus Dir wird sowieso nichts“ oder „Lass die Finger weg, das mach lieber ich, sonst geht es doch nur kaputt“ – entwickelt einen Minderwertigkeitskomplex, der eng an den Mutterkomplex gekoppelt ist.

Wenn dieser Mensch dann später im Leben auf eine Frau trifft, die in bestimmten Merkmalen der persönlichen Mutter ähnelt, ist es gut möglich, dass diese mutterähnliche Person den Minderwertigkeitskomplex aktiviert, obwohl sie nicht die geringste Absicht hegt, irgendjemanden abzuwerten. Genauso, wie Gebäudekomplexe durch viele verschiedene Zugänge betreten werden können, so können psychische Komplexe durch verschiedene Auslöser aktiviert werden. Dies kann im Falle unseres Beispiels das Aussehen der mutterähnlichen Frau sein. Dies kann eine bestimmte Situation sein, die eine Hierarchie beinhaltet, wenn man diese Frau z.B. zur Chefin hat. Dies kann eine bestimmte Bemerkung sein, die in ähnlicher Weise von der persönlichen Mutter gemacht wurde oder das Parfum, das ähnlich riecht. Psychische Komplexe sind der Bearbeitung zugänglich und können verändert werden. Sie wurden erlernt und können verlernt, umgebaut oder neu verknüpft werden; auf diesem Veränderungspotential beruht die psychotherapeutische Arbeit nach der Vorstellung von C. G. Jung. Die einzelnen Komponenten eines Komplexes sind auf einem Kontinuum zwischen den Polen „völlig unbewusst“ und „zur Gänze bewusst“ angesiedelt. Jung hat auch eine Methode entwickelt, um Komplexe in ihrer Gesamtheit zu erfassen, speziell dann, wenn Teile davon zunächst unbewusst sind. Diese Methode ist der sogenannte Assoziationstest, der auf dem Prinzip der Messung von Reaktionszeiten beruht. Die Methode der Reaktionszeitmessung zählt – mit verfeinerter Technik – auch heute zu den Verfahren, die in der Wissenschaft benutzt werden, um unbewussten Inhalten auf die Spur zu kommen.

Die Bezüge zwischen Jungs Komplex-Theorie und dem Konzept der neuronalen Netze in der Hirnforschung liegen auf der Hand. Gedächtnis wird in der Hirnforschung als modular organisiert aufgefasst; die Einheiten, aus denen die einzelnen Gedächtnisinhalte sich ergeben, sind die sogenannten neuronalen Netze. Das Gehirn wird als ein adaptives Lernorgan gesehen, das in der Lage ist, durch die Verarbeitung von Rückmeldeprozessen aus der Umwelt, in welcher der Besitzer des Gehirns sich bewegt, selbstorganisierend seine eigene Struktur zu ändern. Man spricht in diesem Zusammenhang von neuronaler Plastizität. Gäbe es nicht in jedem gesunden menschlichen Gehirn die Fähigkeit zu plastischen Veränderung, wären sowohl Psychotherapie als auch Pädagogik zum Scheitern verurteilt. Psychotherapie und Pädagogik greifen in die Verschaltungen zwischen den neuronalen Netzen – in Jungs Terminologie den Komplexen – ein, um sie so zu ordnen, dass der Klient oder das Kind sinnvoll und nutzbringend darüber verfügen kann. Der Hirnforscher Gerhard Roth bezeichnete folgerichtig einmal auf einem Psycho-

therapie-Kongress psychotherapeutische und pädagogische Interventionen als Mikrochirurgie im Gehirn.

Für die Art und Weise, wie so eine psychotherapeutische Intervention vor sich gehen kann, hat Jung – neben anderen Techniken – ein erstaunliches Prinzip entdeckt, dass zu der damaligen Zeit aus wissenschaftlicher Sicht recht esoterisch wirken musste, weil Jung keine befriedigende Erklärung für dessen Wirkungsweise beibringen konnte. Wenn für einen Menschen im Laufe seiner Analyse ein bestimmtes Symbol wichtig geworden war, dann galt es, der Bildsprache dieses Symbols auf die Spur zu kommen und dessen Bedeutung zu analysieren; in dieser Hinsicht war sich Jung mit Freud grundsätzlich einig – bis auf gewisse Unterschiede in der verwendeten Technik, die in diesem Zusammenhang nicht von Interesse sind. Wo Freud jedoch dem Verstand absolute Priorität im Heilungsprozess einräumte, entdeckte Jung noch ein anderes Prinzip: Nur schon der Umgang mit dem Symbol heilt.

Wenn ein Klient im Laufe seiner Analyse zum Beispiel von einem sprechenden Löwen träumt, der ihn auffordert, ihm in die Wildnis zu folgen, dann werden zunächst der lexikalische und persönliche Bedeutungsgehalt dieses Symbols im Gespräch erarbeitet und diese Einsichten intellektuell in Beziehung zur Lebenslage des Klienten gesetzt – dies läuft in einer Freudschen Analyse ganz ähnlich ab. Der Klient erkennt dann z. B., dass er seine männliche Wildheit völlig unterdrückt, er analysiert, dass sein Vater ein Frauenheld und Schürzenjäger war, ein Unzählbarer, der die Mutter immer wieder verletzt hat. Er erinnert, wie er als kleiner Junge nachts im Bett lag und die Mutter schluchzen hörte, wenn es schon spät war und der Vater immer noch nicht nach Hause gekommen war. Und ihm wird klar, dass er selbst niemals so werden wollte wie sein Vater. Er überlegt, wie er das Löwenhafte in sein Berufsleben und in seine Ehe einbauen kann, ohne mit seiner Wildheit anderen Menschen wehzutun. All diese Prozesse sind Gegenstand des analytischen Gesprächs. Zusätzlich jedoch wird in einer Jung'schen Analyse der Klient aufgefordert, sich mit dem Löwenhema auch nonverbal zu beschäftigen. Dies kann sein, in den Zoo gehen und Löwen beobachten. Dies kann sein, sich eine Löwenfigur auf den Schreibtisch stellen oder einen Löwen als Bildschirmhintergrund auf den Computer laden. Löwengebrüll kann den bisherigen Klingelton auf dem Handy ersetzen und ein paar beigefarbene Schuhe ermöglichen die Assoziation zu den Löwenfüßen, die geschmeidig durch die Savanne streifen. Man kann zu Löwenmusik tanzen, über Löwen lesen oder Löwen malen.

Oftmals muss die Bedeutung eines Symbols gar nicht bis ins Detail intellektuell erfasst werden, so hat Jung herausgefunden. Es genügt, sich mit dem Symbol zu befassen, dies allerdings intensiv und anhaltend über einen längeren Zeitraum hinweg, um Veränderungen im psychischen System zu bewirken. Das Gebaren, das ein Mensch an den Tag legt, wenn er diese Jung'sche Methode benutzt, kann

leicht wirken, wie eine abergläubisch-esoterische Fixierung auf einen Talisman. Heute kennt man das Prinzip, nach dem Jungs Entdeckung funktioniert, es hat mit Aberglaube nicht das Geringste zu tun. Was Jung entdeckt und als psychotherapeutische Methode verwendet hat, heisst in der Sprache der Hirnforschung Priming (deutsch: Bahnung). Unter Priming versteht man eine bestimmte Art des Lernens, die komplett unbewusst erfolgt. In der Sozialpsychologie liegt mittlerweile eine Fülle von Experimenten vor, die zeigen, wie Priming in der Lage ist, neuronale Netze gezielt zu aktivieren und – ausgelöst durch diese Aktivierung – ganze Verhaltenssequenzen im Sinne des Primings zu beeinflussen.

Das nachfolgende Beispiel illustriert, wie Priming-Prozesse eingeleitet werden können und wie ihre Auswirkungen wissenschaftlich untersucht werden. In einem seiner bekanntesten Experimente luden der Sozialpsychologe John Bargh und seine Kollegen (1996) die Versuchspersonen zu einem Sprachtest ein. Aus vorgegebenen Worten sollten Sätze gebildet werden. Der einen Gruppe von Versuchspersonen wurden für diese Aufgabe Worte zur Verfügung gestellt, die sich auf das Thema „Alter“ bezogen (z.B. Florida, Rente, weisse Haare). Auf diese Weise induzierte Bargh bei dieser Gruppe, ohne dass die Versuchspersonen davon im Bewusstsein Kenntnis hatten, ein Priming zum Thema „Alter“. Dadurch, dass das Gehirn dieser Versuchspersonen dazu angeleitet wurde, sich mit dem Thema „Alter“ zu befassen, wurden die entsprechenden neuronalen Netze gebahnt. Die andere Gruppe bekam Worte zu neutralen Themen für die Satzergänzungsaufgabe. Beobachtet wurde von Bargh nun jedoch nicht, wie viele Sätze von welcher Gruppe gebildet wurden, sondern wie viel Zeit die Versuchspersonen benötigten, um nach Verlassen des Experimentalraumes den Korridor hinunter zu gehen. Hierbei zeigte sich, dass die Gruppe mit dem Alters-Priming für den Gang zum anderen Ende des Korridors signifikant mehr Zeit brauchte als die Gruppe, die sich mit neutralen Worten befasst hatte. Ohne, dass es den Versuchspersonen bewusst geworden war, hatten sie in der Priming-Situation das Thema „Alter“ auf neuronaler Ebene aktiviert. Und die vergleichsweise geringfügige und kurzfristige Intervention der Satzergänzungsaufgabe hatte sofort konkrete Auswirkungen auf das Handeln der Versuchspersonen – langsamere Gangart – ohne dass ihnen in ihrem Bewusstsein irgendetwas über die Zusammenhänge zur Kenntnis gelangt wäre.

Auf den ersten Blick mag es seltsam erscheinen, warum Menschen, die einen Korridor langsamer herunterlaufen als andere für die Psychotherapie von Belang sein sollten. Priming ist deswegen interessant, weil gezeigt werden konnte, dass diese Art von unbewusstem Lernen nicht nur für ulkige Laborexperimente, sondern auch im Dienste zielrealisierenden Handelns eingesetzt werden kann. Unbewusst verlaufendes Priming, das Ziele zum Inhalt hat, kann auf das zielrealisierende Handeln von Menschen ähnliche Effekte haben, wie es Ziele mit sich bringen, die von Men-

schen bewusst verfolgt werden. Wenn ein Mensch das Ziel hat, in einer bestimmten Situation „ruhig und gelassen“ zu handeln, kann er dafür sorgen, ein entsprechendes Priming sicherzustellen. Die wissenschaftlichen Ergebnisse sprechen dafür, dass wegen der unbewusst verlaufenden Lernprozesse, die in den Primingstudien untersucht wurden, die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von zieladäquaten Handlungen deutlich erhöht werden kann. Bargh spricht darum auch vom „automatisierten Willen“. Bei entsprechender Vorbereitung ist unter Umständen gar kein bewusster Entschluss mehr nötig, um das erwünschte neuronale Netz zu aktivieren und handlungswirksam werden zu lassen; dies kann auch automatisch geschehen. Bargh geht davon aus, dass es gerade in schwierigen Situationen ausgesprochen vorteilhaft sein kann, von der bewussten Zielverfolgung auf eine automatisierte Zielverfolgung umzuschalten. Bewusste Informationsverarbeitung unterliegt einer äußerst begrenzten „Rechnerkapazität“. Unbewusste – automatische – Informationsverarbeitung leistet ein Vielfaches und ist darum gerade in komplexen und schwierigen Situationen eigentlich das effizientere Handwerkszeug, um das eigene Handeln zu steuern. Auf dem Hintergrund dieser Forschung ist es daher empfehlenswert, dafür zu sorgen, dass vor und während entscheidender Situationen gute Priming-Prozesse in Gang gesetzt werden, damit der unbewusste Verarbeitungsmodus gut „instruiert“ ist.

In einer rezenten Studie (Storch et al., paper submitted) konnten wir mit einem standardisierten Stresstest zeigen, dass Versuchspersonen, die gelernt hatten, wie sie ihre unbewussten – automatischen – Verarbeitungskapazitäten optimal instruieren und zielgerichtet aktivieren können (Storch & Krause, 2002), eine geringere Menge des Stresshormons Cortisol ausschütten als eine nicht trainierte Kontrollgruppe. Wohlgemerkt: Bezüglich ihrer bewussten Gedanken über die Beherrschbarkeit der unbekannteren Aufgabe unterschieden sich die trainierten Versuchspersonen überhaupt nicht von der Kontrollgruppe – beide Gruppen wussten nicht, was auf sie zukam und hatten keine spezifischen Lösungsstrategien aufzuweisen. Der Unterschied in der endokrinen Reaktion wurde durch Prozesse hervorgerufen, die es den trainierten Versuchspersonen ermöglichten, im Hinblick auf die bevorstehende Stresssituation von vornherein ruhig und gelassen zu bleiben und das neuronale Netz, auf dem diese innere Haltung gründete, auch während des gesamten Tests aktiv zu halten. Auf die Praxis der Psychotherapie von C. G. Jung übertragen heisst dies, dass der „Umgang mit dem Symbol“, den er als therapeutische Intervention empfahl, eine äusserst effektive Methode darstellt, um das eigene Handeln nachhaltig und zielgerichtet zu verändern – und dies auch ganz besonders in belastenden Situationen des Handelns unter Druck.

