

Einführung

Jungianische Methoden erleben in der angewandten Psychotherapie eine Renaissance: Die Arbeit mit Imaginationstechniken verschiedenster Art gehört zum Standardrepertoire vieler psychodynamisch und verhaltenstherapeutisch ausgebildeter Kolleginnen und Kollegen (im Weiteren werde ich der einfacheren Lesbarkeit halber die männliche Anrede benutzen und hoffe, dadurch keine Ressentiments zu erzeugen), die Einbeziehung von Märchen und kreativen Methoden gilt gerade bei den schwierigen, mit verbalen Methoden nur schwer erreichbaren Patienten als wichtige und oft unabdingbare Methodenergänzung, und jungianische Traumbetrachtungen erweitern klassische Konzepte um unverzichtbare Aspekte. Von der Hirnforschung werden zentrale Konzepte der Analytischen Psychologie, wie das Archetypenkonzept, erforscht, moderne therapeutische Beziehungstheorien erinnern an traditionelle jungianische Grundannahmen. Trotzdem wollen oder können sich nicht alle an Jung und seinen Methoden interessierten Therapeuten einer aufwändigen Ausbildung in jungianisch orientierter Psychoanalyse an einem der wenigen Jung-Institute im deutschsprachigen Raum unterziehen. Ein Kompromiss ist die fundierte Integration jungianischen Denkens und der daraus abgeleiteten Behandlungsmethoden in die bisherige therapeutische Arbeit. Diesem Zweck will das vorliegende Buch dienen. Es richtet sich vorwiegend an ausgebildete und praktisch erfahrene Therapeuten, die sich angesprochen fühlen vom Menschenbild und von der Weite, der Kreativität und der originellen und doch tief sinnigen Gedankenwelt klassischer und moderner Jung'scher Psychologie und sich inspirieren lassen wollen, das eine oder andere wohl reflektiert zu übernehmen, ohne die bisherige therapeutische Identität verlassen zu wollen. In Ausbildung befindlichen jungianischen Therapeuten mag es ein nützliches Kompen-

dium zum alltagsrelevanten Überblick über die Jung'schen »Essentials« sein. So verzichtet das vorliegende Werk auf allzu ausschweifende theoretische Diskurse, schildert Theorie so weit, wie sie zum Verständnis der Methoden und des ihnen zugrunde liegenden Menschenbilds notwendig ist und verweist ansonsten auf weiterführende Literatur. Die für die therapeutische Praxis zentralen Konzepte werden größtenteils in einem »Dreiklang« in ihrer anthropologischen Fundierung, ihrer klinischen Relevanz und schließlich ihren therapeutischen Implikationen vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt demgemäß nicht auf einer umfassenden Einführung in das Jung'sche Gesamtwerk (dazu liegen ausreichend Schriften vor), sondern auf dem praktischen Nutzen des jungianischen Gedankengebäudes in der alltäglichen therapeutischen Arbeit. Dazu werden neben den grundlegenden Ideen auch zentrale Therapiemethoden so geschildert, dass sich Therapeuten rasch orientieren und diese in der Therapiestunde umsetzen können. Bezüge zur Freud'schen Denktradition und deren Begrifflichkeiten werden gezogen, so dass Unterschiede, oft aber auch Überschneidungen deutlich werden können.

Für die Annäherung an das jungianische Gedankengut ist es sicher gut, nicht nur auf Ratio und Denken zu setzen, sondern zu versuchen, sich auch gefühlsmäßig auf die dargestellten Konzepte einzulassen, denn »es gilt schon für Freud, erst recht für Jung: Über die Lektüre und den intellektuellen Nachvollzug allein gewinnen ihre Einsichten bestenfalls eine unverbindliche Plausibilität. Die ihnen innewohnende, oftmals erschütternde Evidenz eröffnet sich nur durch ein Stück erlebten Mitvollzugs. Sie sind ›am eigenen Leibe‹ gewonnen und vermitteln sich daher nur in der Bereitschaft zur Selbstbegegnung, die aus der Selbstverwunderung und Selbstverwundung kommt.« (Evers 1997, S. 26)

Natürlich fällt ein solcher »Selbsterfahrungsaspekt« u. U. beim Lesen eines Fachbuches schwer. Manch einem klassisch psychodynamisch denkenden Kollegen wird aber auffallen, dass er, vielleicht schon lange, eigentlich »Jungianer wider Wissen« war, also durchaus bereits »am eigenen Leibe« Jungianisches verspürte. Denn »Wenn man sich vergegenwärtigt, in wie vielfältiger Hinsicht die postjungianische Analytische Psychologie mit den verschiedenen Entwicklungen in der Psychoanalyse übereinstimmt, dann ergibt sich, dass Jung nicht nur der Hauptströmung der Theorie zuzurechnen ist, sondern dass Analyse wie Psychotherapie

heute in der Tat in einem gewissen Sinne ›Jungianisch‹ sind« (Samuels, 1989, S. 35). Der in diesem Band so häufig auftauchende Terminus »jungianisch« meint übrigens nicht nur den Bezug auf die Schriften von Jung selbst, sondern selbstverständlich auch alle von ihm ausgehenden, weiterführenden und modernen Theorieentwicklungen.

Jedem Kapitel folgen, teilweise kurz kommentiert, Empfehlungen zu weiterem Literaturstudium. In Kapitel 12 finden sich die wichtigsten Adressen jungianischer Aus-, Fort- und Weiterbildungsinstitutionen und Tipps für mögliche vertiefende Auseinandersetzungen.

1 Die Tradition deutschsprachiger Einführungsliteratur zu Jung

Jung selbst verfasste nie eine zusammenhängende Darstellung seiner Lehre. Dies entsprach wohl nicht seiner Persönlichkeit, es entsprach seiner Ansicht nach aber auch nicht der von ihm vertretenen Sicht auf die menschliche Seele, die sich mit ihren Paradoxien, mehreren Wahrheiten und ständig in Wandlung befindlichen Einzelaspekten wenig für eine in eine einheitliche Form gegossene Lehre eignet. Gleichwohl verfolgte Jung wohlwollend den ersten Versuch einer einführenden Zusammenfassung seiner Meisterschülerin Jolande Jacobi. Deren 1940 erstmals aufgelegtes Buch »Die Psychologie von C. G. Jung« ist heute noch erhältlich und besticht durch kurze, prägnante Erklärungen sämtlicher wichtiger jungianischer Einzelbegrifflichkeiten und viele anschauliche Diagramme. In dieser ersten deutschsprachigen Einführung wird allerdings deutlich, was sich durch alle späteren Werke zieht: Es scheint unmöglich (sogar oder vielleicht erst recht für Jung noch persönlich nahestehende Menschen), Jungianisches zu erörtern, ohne eigene Deutungen, Sichtweisen und Weiterentwicklungen dieser Konzepte mit einfließen zu lassen. Dies ist auch augenscheinlich in der 1972 erstmals erschienenen Monographie der zweiten großen Jung-Schülerin, Marie-Louise von Franz (1996, 2001), die die Lebensgeschichte Jungs mit der Entwicklung seines Werkes in spannender Art und Weise verbindet. Die Auseinandersetzung mit jungianischen Grundkonzepten fordert eben eine *persönliche* Stellungnahme und einen daraus sich entwickelnden persönlichen Bezug zu den durch diese Konzepte zu verstehen gesuchten seelischen Belangen, so dass schon während der Rezeption Jungs individuell gefärbte Verständniszüge aufscheinen. Dies soll wohl auch so sein und wäre sicher »im Sinne des Erfinders«.

Wir machen nun einen zeitlichen Sprung nach vorne: 1989 erschien das wahrscheinlich bis heute erfolgreichste Grundlagenwerk zu Jung von der in unseren Tagen wohl bekanntesten und wichtigsten Protagonistin jungianischer Psychologie, das Buch »Die Dynamik der Symbole« von Verena Kast. Generationen von Studenten an Universitäten sowie Ausbildungsteilnehmern an Instituten näherten sich über die Lektüre dieser Schrift dem Gedankengebäude Jungs an. Wie oft in den Werken Kasts liegt einer der Schwerpunkte auf komplexpsychologischen Überlegungen; aber auch das Kapitel zu Übertragungsaspekten aus jungianischer Sicht und insgesamt der Ansatz, Theorie und praktisches therapeutisches Arbeiten aufeinander zu beziehen, unterscheidet das Buch von seinen Nachfolgern. Unter diesen ist als Erstes die 2000 in deutscher Sprache erschienene Ausgabe von »C. G. Jungs Landkarte der Seele« des bekannten amerikanischen Jungianers Murray Stein zu nennen. In der Tradition amerikanischer Lehrbücher gelingt es ihm, auch komplizierte Begriffskomplexe spannend und anschaulich zu erläutern und, wo notwendig, mit Graphiken zu veranschaulichen. 2003 kam die »Einführung in die Psychologie C. G. Jungs« des Münchner Psychiaters und Psychoanalytikers Wolfgang Roth hinzu, das durch Schwerpunktsetzung auf Unbewusstes, Animus- und Animakzept, Symbol und Traum versucht, Jungs zentrale Thesen des Seelischen zu vermitteln. Es wurde 2009 unter dem Titel »C. G. Jung verstehen« neu aufgelegt. Erstmals nach Jacobi findet sich hier auch wieder ein gesondertes kurzes Praxiskapitel, was deutlich macht, dass die Zielsetzung der Einführungswerke bisher auf der Vermittlung des jungianischen Denksystems lag und, wie übrigens in anderen psychoanalytischen Traditionen ebenfalls zu bemerken, die Darstellung dessen, was nun therapeutisch tatsächlich zu tun ist, deutlich geringer ausfällt. Das breit rezipierte, 2013 erschienene Buch des Stuttgarter Jungianers Dieter Schnocks, »Mit C. G. Jung sich selbst verstehen« darf bei dieser Aufzählung nicht fehlen, auch wenn es nicht direkt in die klassische Kategorie der »Einführungsliteratur« passt. Nach einer lesenswerten Übersicht über die grundlegenden Konzepte der Analytischen Psychologie wendet er sich nämlich in direkten Fragen wie »Wie reguliert sich meine Psyche?«, »Wie gelangt mein Ich zum Selbst?« einer unmittelbaren und erfahrungsorientierten Umsetzung derselben zu. In einer Neuauflage erschien 2014 Verena Kasts »Die Tiefenpsychologie C. G. Jungs – Eine praktische Orientie-

runghilfe, das kurz und fundiert, auch für Laien verständlich, in die Gedankenwelt Jungs einführt. Auf etwa hundert Seiten gibt diese Schrift einen komprimierten und gleichzeitig umfassenden Überblick über moderne Jung'sche Psychologie und ihre Verbindungen zu heute gängigen Forschungstraditionen, so dass nach dieser kurzen Lektüre »klar ist, was jungianisch ist«. 2015 kam schließlich die Übersetzung eines Einführungsbuches des britischen Jungianers Anthony Stevens, »C. G. Jung: Eine sehr kurze Einführung«, auf den Markt, die trotz ihrer Knappheit wegen der teils unkonventionellen Schwerpunktsetzungen und seiner Bezüge zur Bindungstheorie (Stevens war Schüler von John Bowlby, dem Begründer der Bindungstheorie) sehr lesenswert ist und hier besonders empfohlen werden soll.

Nicht direkt als Schriften zur Einführung in das Werk Jungs verfasst, sind auch die Lexika und Wörterbücher anzuführen, allen voran das »Wörterbuch der Analytischen Psychologie« von Lutz und Anette Müller (2003), in dem sämtliche wichtigen Grundbegriffe des Jungianischen gesammelt und von zeitgenössischen Autoren erläutert werden. Das Wörterbuch steht in der Tradition des »Wörterbuchs Jung'scher Psychologie« von Andrew Samuels u. a. (1989) und des »Lexikons Jung'scher Grundbegriffe« von Helmut Hark (1990), das v. a. durch seine Zuordnung Jung'scher Originalzitate zu den Zentralbegriffen besticht. Im Jahr 2013 brachte der Patmos Verlag in seiner »Edition C. G. Jung« schließlich unter dem etwas irreführenden Titel »Kleines Lexikon der Analytischen Psychologie« einen Abschnitt aus Jungs 1921 erschienenem Werk »Psychologische Typen« (1926, GW Bd. 6), in dem er selbst lexikalisch wichtige Begriffe prägnant definiert.

Das vorliegende Buch versucht, die oben genannten und jede für sich empfehlenswerten Einführungen in das Jung'sche Gesamtwerk um einen praktischen Akzent zu ergänzen. Der Schwerpunkt liegt daher auf der Herleitung und der kompakten Darstellung der konkreten Arbeitsmethoden zum Zwecke des »Einbaus« in die praktische psychodynamische Behandlung.

Empfohlene Literatur

- Jacobi, J. (2006). *Die Psychologie von C. G. Jung*.
- Kast, V. (2006/2014). *Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung*.
- Kast, V. (2007). *Die Dynamik der Symbole*.
- Roth, W. (2007). *Einführung in die Psychologie C. G. Jungs*.
- Stein, M. (2006). *C. G. Jungs Landkarte der Seele*.
- Stevens, A. (2015). *C. G. Jung: Eine sehr kurze Einführung*
- v. Franz (1996/2001). *C. G. Jung. Leben, Werk und Visionen*.
- Der Vollständigkeit halber sei auch eine klassische, gut lesbare anglo-amerikanische Einführung empfohlen, die Jung im Original im Stil eines Lesebuchs zu den verschiedenen »Essentials« seiner Psychologie zusammenfasst:
- Campel, J. (Ed.) (1976). *The portable Jung*.

2 Methodenintegration in der Psychotherapie

Das griechische Wort *methodos* enthält *hodos*, den Weg. Es weist uns darauf hin, dass wir einen bestimmten Weg einschlagen, wenn wir uns für eine therapeutische Methode entscheiden, dass es sich also um einen Prozess handelt, der im Verlauf verändert und ergänzt werden kann. Moderne Psychotherapie ist methodenübergreifende Psychotherapie, verschiedene Abzweigungen auf dem (therapeutischen) Weg sind möglich und fordern immer wieder unsere Entscheidungen. Dies stellt unsere gängige, in Psychotherapieschulen aufgeteilte Psychotherapielandschaft in Frage, macht diese aber nicht automatisch obsolet (vgl. z. B. Vogel, 2003). Auch wenn die bundesdeutschen Psychotherapierichtlinien dieser Tatsache noch immer nicht ausreichend Rechnung tragen, geht die therapeutische Arbeit der Praktiker längst über eine unflexible Anwendung einer bestimmten therapeutischen Methode hinaus. So veröffentlichte zum Beispiel Kriz (2006) folgende Zahlen einer Befragung von 11 000 KV-zugelassenen Psychotherapeutinnen und -therapeuten: 58,8 % der Befragten arbeiten nach einem integrativen Konzept, 23,8 % arbeiten eklektisch (nutzen, was hilft) und lediglich 20,6 % arbeiten nur nach dem Verfahren, für das sie eine Zulassung haben. Was aber ist sinnvollerweise unter einem integrativen Arbeiten zu verstehen? Verschiedene Integrationsmodelle wurden in der Literatur bereits vorgeschlagen und diskutiert. Integrative Psychotherapie meint in unserem Zusammenhang »die Anwendung unterschiedlicher therapeutischer Methoden auf dem theoretischen Boden einer definierten therapeutischen Schulrichtung. Dabei ist es unumgänglich, vor der Integration eines Therapieelements einer therapeutischen Richtung dieses in die theoretische Sprache der Basistheorie zu übersetzen und ihre Wirksamkeit mit den Möglichkeiten der Basistheorie zu erklären« (Vogel, 2001, S. 35). Was

zunächst die Möglichkeit des Einfügens zum Beispiel verhaltenstherapeutischer Elemente in psychodynamisches Arbeiten meint, kann auch auf den Zusammenhang des vorliegenden Buches angewandt werden. Es geht um die Frage der Möglichkeit und Nützlichkeit der Anwendung analytisch-psychologischer (= »jungianischer«) Methoden in einem psychodynamischen (evtl. auch anderen?) Therapie-Setting, also außerhalb einer regelrechten jungianisch-analytischen Langzeitbehandlung.

Exkurs: Jungianisches in der Psychotherapie

Was für die Psychoanalyse gilt, gilt für die Analytische Psychologie Jungs in besonderem Maße: Die Klinische Psychologie und ihr praktischer Arm, die Psychotherapie, stellen nur einen kleinen Teil des Gesamtgebäudes jener psychologischen Denkrichtung dar, sind nur eine unter vielen Anwendungsformen der dort niedergelegten Grundlagen. Schwierig wird es dann, wenn andere Bereiche, z. B die Religionspsychologie, in den klinischen Sektor hineingreifen, wie dies bei Jung sehr häufig der Fall war. Für den psychotherapeutischen Bereich gibt es von Jung selbst eine Aufteilung in »Fälle, welche bloß des menschlichen common sense und eines guten Rates bedürfen«, (...) »Patienten, zu deren Heilung nichts als eine mehr oder weniger gründliche Beichte, eine sogenannte Abreagieren genügt«, (...) »schwere Neurosen«, die »je nach Art des Falles ›reduktionistisch‹ entweder nach Freud oder Adler zu behandeln wären«, und schließlich diejenigen Behandlungssituationen, bei denen »wenn die Sache anfängt, monoton zu werden, und Wiederholungen eintreten, so dass nach unvoreingenommenem Urteil Stillstand eingetreten ist, oder wenn mythologische, sogenannte archetypische Inhalte erscheinen, dann ist es Zeit (...) anagogisch, respektive synthetisch zu behandeln ...« (1935, GW Bd. 16, § 24 f) (anagogisch: einen tieferen Sinn durch Auslegung erfassend, synthetisch: zusammenführend, verbindend [Anm. d. Verf]).

Modern und pragmatisch ist die Berücksichtigung jungianischen Wissens und die Anwendung jungianischer Methoden in psychothera-