

# Einleitung

In diesem Buch werde ich Grundgedanken und Wirkweise der psychodynamischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie im Ansatz der Analytischen Psychologie beschreiben, in der einerseits die Verwirklichung des schöpferischen Selbst, unserer Gesamtpersönlichkeit, im Vordergrund steht, andererseits die Entwicklung des Ich-Bewusstseins als zentraler Faktor angesehen wird. C. G. Jung versteht den Menschen als Ganzheit von Körper, Geist und Psyche, Bewusstem und Unbewusstem. Unsere Gesamtpersönlichkeit, die Jung als das *Selbst* bezeichnet hat, organisiert und reguliert sich, wie jeder lebendige Organismus, selbst. Das *Selbst* ist die antreibende Kraft des inneren *Selbst-Werdungsprozesses* des Individuums, den Jung als *Individuationsprozess* bezeichnet hat. »Werde, der du bist«, sagte schon der Philosoph Pindar. Vom *Selbst* gehen die Impulse aus, die eigene Ganzheit der Persönlichkeit anzustreben. Unter der Ganzheit der Persönlichkeit versteht Jung nicht die Charaktereigenschaften, die insbesondere nach dem Wertekanon der christlichen Ethik einen *vollkommenen* Menschen ausmachen. Zur Ganzheit gehören für ihn auch gerade die dunklen, unperfekten, abgelehnten Persönlichkeitsanteile, die den gesellschaftlichen Normen und Werte gerade in polarer Weise gegenüberstehen. Deshalb muss unter dem Begriff der Ganzheit die Vollständigkeit der Persönlichkeit verstanden werden, nicht das Perfekte oder Vollkommene. Individuation kann als innerer Prozess geschehen, wenn das Individuum sich nicht nur mit den bewussten Anteilen seiner Persönlichkeit auseinandersetzt, sondern auch mit seinen unbewussten. Unbewusste Aspekte manifestieren sich u. a. in Träumen, Fantasien, Symbolen, im freien Spiel und in der Imagination. Letztlich bedeutet die Auseinandersetzung mit den Manifestationen des eigenen Unbewussten ein vertieftes Kennenlernen von bisher unvertrauten Aspekten des eigenen *Selbst*, die, um Voll-

ständigkeit zu erlangen, ins Bewusstsein integriert werden können. Individuation bedeutet, dass der Mensch zu seiner Individualität als Einzelwesen steht, das ihn mit seinem zu entfaltenden und zum Großteil unbewussten Potential einzigartig und unverwechselbar macht und ihn vom Kollektiv unterscheidet (Gesammelte Werke (GW) 6, § 743). Jung bezeichnet Individuation aber auch als »Einswerden mit sich selbst und zugleich mit der Menschheit« (GW 16, § 227). Darunter kann man verstehen, dass Individuation auch bedeutet, sich mit den kollektiven Anteilen (s. kollektives Unbewusstes, Archetypen, ► Kap. 3.2), dem Allgemeinmenschlichen, zu verbinden und zu versöhnen. Einerseits geht es also um die Differenzierung der Persönlichkeit und Unterscheidung vom Kollektiv, andererseits um das Bewusstmachen der allgemeinmenschlichen Anteile.

Meine Ausbildung zur analytischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin habe ich im C. G. Jung-Institut in Stuttgart absolviert. In meiner langjährigen psychotherapeutischen Tätigkeit in eigener Praxis mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist es für mich immer wieder faszinierend zu erleben, dass der Prozess der Selbstorganisation und Selbstregulation wieder einsetzen kann, wenn die miteinander verflochtene bewusst-unbewusste Auseinandersetzung bei Patient und Therapeut mittels der Arbeit an den Manifestationen des Unbewussten und den Übertragungs- und Gegenübertragungsprozessen zum Tragen kommen. Auf der Basis eines tragfähigen, wertschätzenden Arbeitsbündnisses und durch die Auseinandersetzung zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten kann es dem Kind oder Jugendlichen ermöglicht werden, sich an die heilenden Kräfte des Selbst wieder anzuschließen, so dass Heilung und Wandlung geschehen können. Psychotherapeutische Arbeit im Ansatz C. G. Jungs bedeutet, sich auf den bewusst-unbewussten Prozess mit dem Kind oder Jugendlichen einzulassen, der ein sehr individueller ist. Veränderung und Wandlung stellen sich, so Jung, nicht nur beim Patienten ein, sondern auch beim Therapeuten.

Individuation im Kindesalter kann als ein natürlicher Reifungsprozess verstanden werden, der unter günstigen Bedingungen meist ungestört verläuft. Neurotische Störungen werden hingegen als Störung des Reifungsprozesses verstanden. C. G. Jung und Erich Neumann gehen von der Vorstellung aus, dass die mütterliche Bezugsperson für den Säugling im

ersten Lebensjahr das Selbst verkörpert und dass das kindliche Ich sich erst allmählich aus dem Selbst entwickelt. Für die psychische Gesundheit eines Individuums ist es im Laufe seines Lebens entscheidend, dass das Ich in einer wechselseitigen dynamischen und lebendigen Beziehung zum Selbst steht, was Neumann als Ich-Selbst-Achse bezeichnet hat. Dieser Prozess wird auch durch analytische Psychotherapie angeregt. Kinder sind von Anfang an auf liebevolle, bezogene, feinfühlig interagierende, Halt- und Geborgenheit-gebende Beziehungen zu ihren primären Bezugspersonen angewiesen. Nur auf der Basis eines fördernden Umfeldes und mithilfe dieser tragenden, positiven Beziehungen können sie das Potential ihrer Persönlichkeit, ihr Ich oder ihr Selbst entfalten und ihre innere Ganzheit anstreben. Die Erfahrungen, die ein Kind im ersten Lebensjahr mit Bindung und Beziehung macht und das *Zusammenspiel* zwischen dem Säugling und seinen primären Bezugspersonen, ist für seine weitere Entwicklung maßgeblich.

Seit dem beginnenden 20. Jahrhundert entwickelten psychoanalytische und psychotherapeutische Schulrichtungen unterschiedliche Behandlungskonzepte zur Heilung neurotischer Störungen, die oft auf nicht *genügend gute* Beziehungserfahrungen im frühen Raum der Eltern-Kind-Beziehungen zurückzuführen sind (Winnicott beschrieb die Vorstellung, dass eine Mutter *genügend gut* sein sollte (Winnicott, 1989, S. 20)). In den letzten 30 Jahren erforschten Vertreter der Neurowissenschaft und -psychologie mithilfe der modernen bildgebenden Verfahren verstärkt das menschliche Gehirn, seine Ausreifung und seine Wirkweise. Die Erkenntnisse, die gewonnen wurden, bestätigen, dass eine feinfühlige, bezogene Eltern-Kind-Beziehung, sichere Bindungserfahrungen und der affektive Austausch zwischen Kind und Eltern im frühen Kindesalter erst die optimale Ausreifung des kindlichen Gehirns und die gesunde Entwicklung seiner Persönlichkeit ermöglichen. Während C. G. Jung und Erich Neumann der Entwicklung und Stärkung des kindlichen Ichs sowohl in der kindlichen Entwicklung als auch im Rahmen einer analytischen Therapie eine zentrale Bedeutung zugemessen haben, kommen Vertreter der Neurowissenschaft zu einem anderen Ergebnis: Das Ich kann nicht als einheitliche Entität verstanden werden, sondern verschiedene Areale im Gehirn bewirken einzelne Ich-Zustände, die sich kurzfristig zu einem Bündel zusammenschließen und den Strom des Ich-Erlebens erzeugen. Beim

Schreiben des Manuskriptes habe ich nun einerseits die Vorstellung von Jung und Neumann hinsichtlich des Ich-Komplexes und der dynamischen Beziehung zum Selbst umkreist. Andererseits bin ich der Frage nachgegangen, welche Faktoren in der frühen Eltern-Kind-Beziehung zu einer sicheren Bindungsbeziehung und zur optimalen Ausreifung des kindlichen Gehirns beitragen, so dass ein Kind eine gesunde psychische Entwicklung durchlaufen kann. Diese verschiedenen Sichtweisen zusammenzubringen, war nicht immer einfach. Prozesse, die in einer frühen Eltern-Kind-Beziehung zu einer positiven Entwicklung führen, haben in einigen Aspekten Ähnlichkeit mit Prozessen, die auch in einer Psychotherapie stattfinden. Von daher werde ich mich auch mit der Frage beschäftigen, welche Prozesse im Gehirn auf der Basis eines positiven Arbeitsbündnisses Veränderung und Heilung in einer Psychotherapie bewirken können.

Beim Schreiben dieses Buchs konnte ich die inspirierende Erfahrung machen, dass nicht alleine das Ich-Bewusstsein und das Denken ein solches Buch hervorbringen, sondern dass mein Unbewusstes mitarbeitete, so dass ich die Wirkung des schöpferischen Wandlungszykluses an mir selbst beobachten konnte (► Kap. 6.1). Nach dem Einarbeiten in die verschiedenen Themenbereiche setzte bei mir stets ein Verarbeiten in Form einer bewusst-unbewussten Auseinandersetzung statt. Mein innerer Prozess, der das Schreiben meines Buchmanuskriptes begleitete, benötigte seine Eigenzeit, von daher bedanke ich mich bei Frau Kastl vom Kohlhammer Verlag für die verständnisvolle, *raumgebende* Zusammenarbeit und bei Christiane Lutz als Herausgeberin für die anregende, geduldige und einfühlsame Begleitung des Buchprojektes. Bei Herrn Rotberg bedanke ich mich für das hilfreiche Lektorat.

Die Fallvignetten in den einzelnen Kapiteln stammen aus der Arbeit mit den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in meiner Praxis. Wenn Erkenntnisse oder Schilderungen aus meinem Erfahrungsschatz entspringen, dann habe ich von der Therapeutin gesprochen und jeweils die weibliche Form gewählt, ansonsten die männliche Form. Insbesondere möchte ich den Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und ihren Eltern danken, von denen ich viel gelernt habe. Von einigen von ihnen durfte ich Ausschnitte aus deren Behandlung beschreiben, welche die mitunter trockene Theorie anschaulich und lebendig werden lassen.