

1 Einleitung

*Ein Mensch bleibt weise, solange er die Weisheit sucht;
sobald er sie gefunden zu haben wähnt, wird er ein Narr.*
Talmud

*Das Bewusstsein meiner Unzulänglichkeit erhält mich in der Einfachheit
und erspart es mir, lächerlich zu werden.*
Papst Johannes XXIII

Finde heraus, was du nicht kannst, und lass das dann bleiben.
ALF

Das Familienstellen entstand als eine ungewöhnlich intensive, extrem berührende und entsprechend effektive Therapiemethode, durch die innerhalb kurzer Zeit tiefgreifende und anhaltende Veränderungen möglich wurden. Begründet wurde sie in weiten Teilen vom deutschen Psychotherapeuten Bert Hellinger, der gleichwohl auf bedeutende Vorlagen und Pionierleistungen zurückgriff, die bis zu Sigmund Freud und weiter zurückreichen. Aus der Kombination dieser Einflüsse, vor allem in Verbindung mit Milton H. Ericksons Ansatz der Ressourcenorientierung und individuellen Anpassung der therapeutischen Strategie an den Klienten, entwickelte sich eine eigenständige Therapietechnik, die über die meisten bisherigen Methoden weit hinausgeht.

Man muss dabei unterscheiden zwischen dem »frühen« und dem »mittleren« bis »späten« Hellinger. Hellinger entwickelte das ursprüngliche, heute »klassische« Familienstellen genannt, in den 70er bis 80er Jahren, und wurde dadurch in Expertenkreisen bereits bekannt. Für Klienten war es bereits damals schwierig, einen Platz in seinen Seminaren zu bekommen, denn der »Geheimtipp« hatte

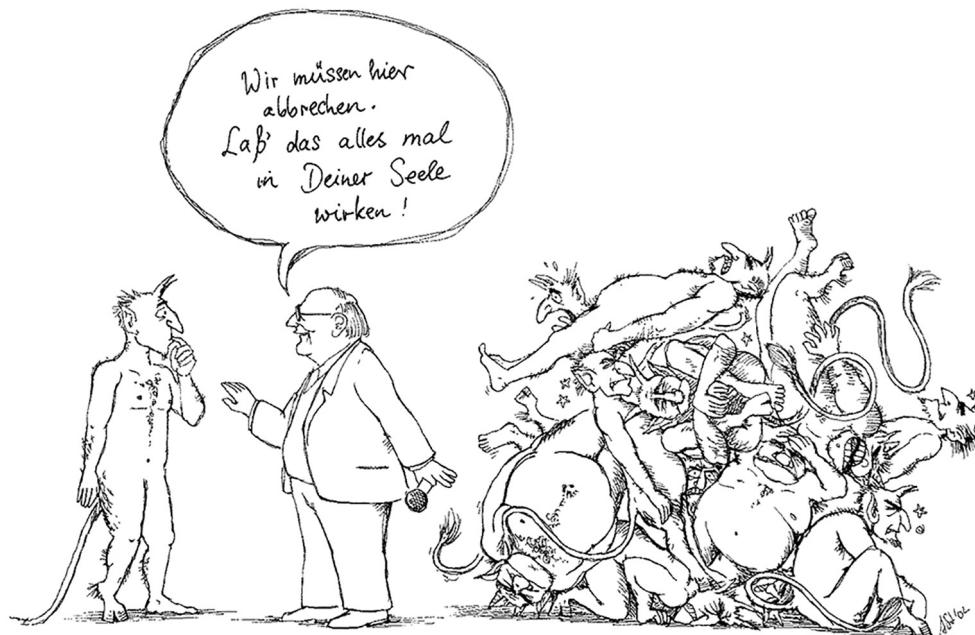
sich bereits weitläufig herumgesprochen. Diese klassische Technik berücksichtigte noch alle Regeln einer seriösen Psychotherapie in Bezug auf Sorgfalt, Wissenschaftlichkeit und Intimität, und wurde deshalb und wegen ihrer großen Effektivität auch in der Fachliteratur entsprechend gewürdigt (von Schlippe & Schweitzer, 1996). Auch wurde bereits relativ früh Wert darauf gelegt, die Effektivität, aber auch die Validität und Reliabilität des Verfahrens empirisch zu belegen – Letztere konnten in einer umfangreichen Studie verifiziert werden (Schlötter, 2004).

Mit dem Erscheinen des ersten Buches, das seinen Therapieansatz vorstellte (Weber, 1993), setzte ein beispielloser Boom ein, der Hellinger zunächst im deutschsprachigen Raum, später auch international sehr bekannt machte. Mit dem rasanten Anstieg seiner Karriere begann aber auch der Niedergang des Familienstellens – nicht, was die Popularität betrifft, wohl aber dessen Seriosität. Da immer mehr Interessierte diese neue »Therapieform« kennenlernen wollten, begann Hellinger, diese so sensible und persönliche Arbeit vor großem Publikum auf Bühnen zu praktizieren, und verkürzte zum Zweck der prägnanten Demonstration den

ursprünglichen, sonst stets (und aus gutem Grund) eine ganze Woche dauernden Therapieprozess auf wenige Tage. Dadurch verkürzte sich die Explorationsarbeit, und auch der für die Klienten so wichtige Einarbeitungsprozess fiel vollständig weg.

Das Ergebnis war, dass der Therapeut nicht mehr über das nötige Hintergrundwissen verfügte, trotzdem aber sehr direktiv seine Vorstellungen in den therapeutischen Prozess einbrachte; der Klient seinerseits wurde in einen intensiven Prozess hineingeworfen wie ins kalte Wasser, ohne entsprechend vorbereitet zu werden. Zusammen mit Hellingers apodiktischer, zunehmend kritikresistenter

Attitüde kam es zu zahlreichen »Schnellschüssen«, die sich sehr unangenehm bemerkbar machten: Der Therapeut machte aufgrund viel zu spekulativer und daher oft irriger Vorannahmen Fehler, die dann erst nach und nach, nur rudimentär oder auch gar nicht korrigiert wurden. Aufstellungen dauerten dadurch unnötig lange oder aber ließen den Klienten in unstimmigen, unfertigen oder gar ängstigenden Zuständen zurück. Besonders selbstunsichere Aufsteller hatten große Schwierigkeiten, Fehler einzugehen. Viel einfacher war es, die Schuld dem Klienten zuzuschieben, der »noch nicht bereit« sei, oder der »alles erst einmal wirken lassen« solle.



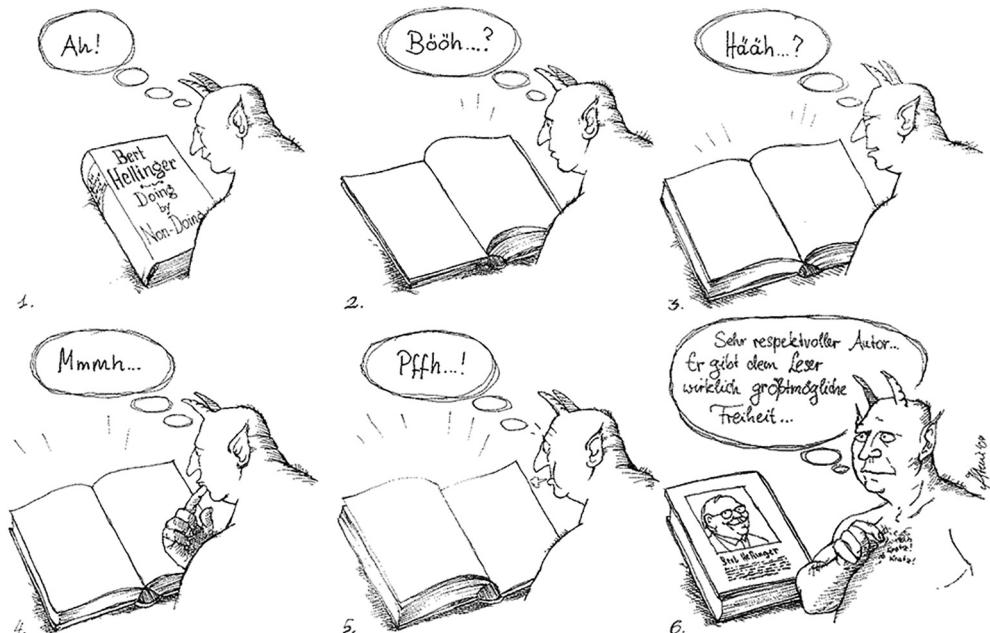
Anstatt wieder zu der bewährten, seriösen Technik des ausführlichen Explorierens und der sorgfältigen Einarbeitung in die zu behandelnde Dynamik zurückzukehren, verzichtete Hellinger nach und nach vollständig sowohl auf jede Art der Datenerhebung als auch der Erklärung. Stattdessen führte er die »Bewegungen der Seele« ein: Die Familie,

minimalistisch auf »wesentliche« Personen reduziert, wurde aufgestellt; die Stellvertreter bewegten sich dann stumm, von inneren Impulsen geleitet, im Raum umher, kamen irgendwann zum Stillstand oder sanken in sich zusammen. Anschließend wurde betont, dass man daran nicht rühren solle, da man damit womöglich die Wirkung zerstöre.

Es gab sogar Aufstellungen, bei denen nur eine einzige Person im Raum stand; es gab also gar keine Konstellationen mehr, sondern die »Energie« bzw. der seelische Zustand sollte allein durch das Einfühlen in das unterstellte »wissende Feld« oder durch eine Art Inbesitznahme durch die dargestellte Seele sichtbar gemacht werden.

In extremen Fällen stellte Hellinger noch nicht einmal mehr auf. Der Klient setzte sich

nur neben ihn, sein Anliegen sollte er auch gar nicht äußern. Schweigend saßen sie so manchmal fünf Minuten nebeneinander, manchmal nahm er die Hand des Klienten, manchmal auch nicht. Nach der stummen »Meditation« (oder wie man es auch immer nennen mag) war die Intervention beendet. »*Doing by Non-Doing*« nannte er das.



Das ursprüngliche Familienstellen hatte sich damit von jeder seriösen Therapietradition entfernt und war zu einem quasi-religiösen, esoterischen Ritual geworden, was ein entsprechendes Publikum anzog. Schamanen, Wunderheiler, Reinkarnationstherapeuten, Heilpraktiker der halbgebildeten Sorte, Anthroposophen und allzu oft auch schlicht Spinner ohne jede Ausbildung oder gar Heilerlaubnis stellten bald einen großen Teil der »Hellingerianer«. Es etablierte sich eine sektenhafte Struktur mit Hellinger als dem Guru, der seit 2001 behauptet, eine eigen-

ständige Wissenschaft namens »*Hellinger sciencia*« (die aber keinerlei Merkmale naturwissenschaftlichen Vorgehens aufweist) begründet zu haben, die der »bewiesenen Wissenschaft in der Zeit um zehn oder mehr Jahre voraus« sei. Er gab eine gleichnamige Zeitschrift heraus, die größtenteils Portraitfotos von ihm selbst enthielten. Seine zweite Frau Sophie kündigt ihn bei seinen Seminaren zeitweilig sogar als »Prophet« an. Charakteristisch ist die Unantastbarkeit von Hellingers Weisheiten, sowie das völlige Fehlen jeder Andeutung von Humor.

Passenderweise haben einige von Hellingers umtriebigsten Nachahmern eine Karriere als Osho/Baghwan-Jünger hinter sich bzw. engagieren sich noch immer missionarisch. Aus dieser Tradition stammt womöglich

auch die inquisitorische Taktik, den Klienten Unfertigkeit und Unvollständigkeit zu beseinigen, um sie so an sich zu binden und in ein Seminar nach dem anderen zu drängen.



Für einen Therapeuten, der sich ebenso den humanistischen wie wissenschaftlichen Grundlagen therapeutischen Arbeitens verpflichtet fühlt, war es geradezu schmerhaft, erleben zu müssen, wie jemand wie Bert Hellinger, der eine geradezu geniale Therapietechnik entwickelt hatte, ebendiese wieder ruinierte. Er selbst sieht das anders – er bezeichnet sein ursprüngliches Therapiekonzept als »stehengeblieben«, seine pseudowissenschaftliche Degeneration sei dagegen als etwas Reineres und Besseres. Seine ursprüngliche Errungenschaft, therapeutische Möglichkeiten erschlossen zu haben, die in anderen Therapieformen nicht oder nur rudimentär vorkommen, und durch die es möglich ist, innerhalb kurzer Zeit selbst

bei schweren und hartnäckigen Symptomatiken Heilerfolge zu bewirken, die andernfalls so kaum möglich sind, ist daher in Fachkreisen nahezu vergessen.

Dies liegt vermutlich daran, dass die meisten Therapeuten die ursprüngliche Form des Familienstellens gar nicht kennengelernt haben. Infolgedessen war es nicht möglich, eine Ausbildung darin zu absolvieren, es war noch nicht einmal ein besonderes Bewusstsein dafür vorhanden. Vielen Therapeuten nämlich erschien die Methode so simpel, dass sich die allgemeine Auffassung verbreitete, selbst nach einmaligem Zuschauen (manchmal nur dem Anschauen eines Videos) sei man befähigt, Aufstellungsarbeit leitend durchzuführen.



Die hohe Komplexität der Methode wurde dabei völlig ignoriert, ja nicht einmal begriffen. Nicht wenige behaupteten sogar allen Ernstes, der Therapeut brauche nicht die geringste therapeutische Vorbildung, weil die »große Seele« alles erledigen würde, und man ja lediglich »in den Dienst genommen« sei (beides jeweils Originaldiktion Hellingers). Solche Argumente wurden bequemerweise immer dann angeführt, wenn etwas schiefgegangen war. Ungeschulte Therapeuten kamen natürlich eher früher als später in die Situation, starke emotionale Eskalationen und »unerwartete« Ereignisse nicht im Griff zu haben, sowie bei der Durchführung der Aufstellung derart »ins Schwimmen« zu geraten, dass sie völlig den Überblick verloren und überhaupt nicht mehr wussten, was zu tun war. Der Misserfolg oder gar die Verschlimmerung wurden dann auf ein »höheres Schicksal« geschoben, oder Klienten wurden beschimpft und verspottet, wenn sie eine angeblich »weise« Lösung nicht freudestrahlend und dankbar annehmen wollten. Gera-

deu lächerlich wirkte es, wenn Hellingers salbungsvolle Diktion und sein autoritäres Auftreten von seinen Nachahmern regelrecht kopiert wurde.

Darüber hinaus wurde das Familienstellen immer mehr von religiösen und phantastischen Konzepten unterwandert, angefangen von Annahmen, der Therapeut würde nicht nur mit Bildern in der Seele, sondern mit den wirklichen Toten (Mahr, 1999) oder auch abwesenden Personen arbeiten (die von der Aufstellung sofort, womöglich sogar gegen ihren Willen, beeinflusst würden) bis zu Reinkarnations- und Pferdeaufstellungen. Es ist kein Wunder, dass das Hellinger'sche Familienstellen als »umstritten« gilt. Es wäre sogar bedenklich, wenn es nicht so wäre.

Merkwürdigerweise sind die methodischen Fehler Hellingers erst sehr spät und wenn, dann wenig fachgerecht kritisiert worden. Die meiste Kritik kam von Journalisten, die selbst weder Psychologen waren, geschweige denn eine therapeutische Ausbildung hatten, und denen es gar nicht um die Analyse therapeutischer



Methoden, sondern um die Eliminierung vermeintlich unliebsamer politischer Positionen ging. Da er »reaktionäre« Thesen wie die Achtung von Vater und Mutter vertrat, wurde er »rechts« verortet und man unterstellte ihm, er verbreite ewiggestriges Gedankengut. So schien es ihnen bezeichnend, dass Hellinger für einige Monate in einem Haus eingemietet war, welches früher Hitlers »kleine Reichskanzlei« gewesen war (und das heute ein normales Mietshaus ist). Dass dies mehr oder weniger unfreiwillig war, weil sein eigenes Haus noch nicht bezugsfertig war, wurde unterschlagen, ebenso die Tatsache, dass er gleich mehrere therapeutische Aus- und Fortbildungen absolviert hatte. Vornehmliche journalistische Absicht war, ihn als »selbsternannten« Familientherapeuten darzustellen, der im Grunde keine Ahnung hatte und den rechtschaffende Menschen grundsätzlich als faschistoid einzurordnen hätten. Selbst den Umstand, dass er sich weigerte, entsprechend gesonnene *taz*-Reporter in seine Wohnung zu lassen, legte man ihm negativ aus. Im Internet-Lexikon Wikipedia ergötzen sich wohlmeinende Mo-

ralisten daran, ihm antisemitische Haltungen anzudichten, obwohl längst bekannt war, dass er selbst aufgrund seines katholischen Elternhauses (das jede Annäherung an die nationalsozialistische Ideologie ausschloss) von den Nazis verfolgt gewesen war. Mit wissenschaftlichen Auseinandersetzungen hatte dies wenig zu tun. Auch waren den sogenannten »Kritikern« seine früheren Verdienste offenbar nicht bekannt; sie hätten bei der Verurteilungskultur auch nur gestört. In Israel dagegen hatte man mit ihm keine Probleme; er wurde mehrfach dorthin eingeladen.

In Wahrheit ist es eher so, dass Bert Hellinger bis in die frühen 90er Jahre ein »richtiger«, ernsterhafter und ungemein kreativer Therapeut war, der vor allem gänzlich unideologisch und unbestechlich an dem Wohl seiner Klienten interessiert war. Er war damals noch sehr humorvoll und hatte eine durchweg liebevolle Grundhaltung, was in den Videos und Transkripten in seinen Büchern leider nur eingeschränkt spürbar ist. Auch seine Trancegeschichten und Aphorismen sind von außerordentlich hoher Qualität.

Interessanterweise hat er sich viele Jahre lang dagegen gewehrt, dass seine Texte einem Publikum gedruckt zur Verfügung gestellt werden, weil er befürchtete, dass Zitate aus dem Zusammenhang gerissen, fehlinterpretiert und verfremdet werden, und dadurch eine Entwicklung in Gang gesetzt würde, die ausufernd und unberechenbar werden könnte. Er sollte Recht behalten. Mir scheint, dass er über seinen unerwartet großen Erfolg und die undifferenzierte Vergötterung durch die Schar seiner wahrhaftig selbsternannten Jünger die Verbindung zu den einfachsten Grundregeln der Psychotherapie verloren hat, um sich stattdessen in fragwürdigen Anderswelten zu verlieren.

Daher soll es hier um das weiterentwickelte »klassische« Familienstellen gehen, um es in aller Systematik, Strategie und Technik ausführlich vorzustellen. Dies bedeutet aber, dass ich hier auf jegliche esoterische, religiöse und spekulative Erweiterung bewusst verzichte. Hier soll es ausschließlich um systemische *Familienaufstellungen* gehen, und ich verlasse aus Überzeugung nicht die Ebene des nach-

vollzieh- und überprüfbar DIESSEITS, welches ich zur Erklärung und Therapie von seelischem Leid als völlig ausreichend ansehe. Daher finden sich in diesem Buch aus Überzeugung *keine* Kapitel über frühere Leben, in ahnungslose Menschen hineingefahrene fremde Seelen oder Geister. Ebenso wenig schreibe ich über Aufstellungen mit Körperteilen und Organen, Sätzen und Wörtern, Sternzeichen, personifizierten Gefühlen, Symptomen oder Ereignissen, von Pferden, Haustieren, Pflanzen und homöopathischen Arzneien ganz zu schweigen. Diese Themen gehören nicht in eine Psychotherapie.

Das seriöse Familienstellen ist eine anspruchsvolle, komplexe und mächtige therapeutische Technik für erfahrene Therapeuten. Es ist nicht anwendbar mittels auswendig gelernter Schemata in der Art von Kochbuchrezepten, sondern es ist vielmehr eine Art Kunsthhandwerk, das gelernt werden kann – keine Hexerei. Es *muss* aber auch gelernt werden, wenn man es sinnvoll und erfolgreich anwenden will.

Einen Beitrag dazu zu leisten ist Ziel dieses Buches.



2 Entstehungsgeschichte des Familienstellens

*Handle an mir, wie es deiner würdig ist,
nicht wie es meiner würdig ist.
Sa'adi*

*Nur der Mensch, der sich verstanden fühlt,
ist bereit, sich verstehen und führen zu lassen.
Emil Oesch*

*Die Menschen stellen sich sowohl die Gestalt
wie auch die Lebensweise der Götter
ähnlich ihrer eigenen vor.
Aristoteles*

Anders als oft behauptet ist das Familienstellen *keine* Therapieform, sondern eine *Technik*, die im Rahmen einer Psychotherapie eingesetzt werden *kann*, bzw. (wenn die Voraussetzungen vorhanden sind) angewandt werden sollte. Tatsächlich kommt es oft vor, dass Klienten nach einer solchen Aufstellungsarbeit wenig oder gar kein Bedürfnis mehr nach weiterer Therapie haben, weil die wesentlichen Weichen spürbar gestellt worden sind oder sich Symptome aufgelöst haben. In den meisten Fällen verlaufen Therapien, in die ein professionell durchgeführter Aufstellungsworkshop eingebettet wird, kürzer, effektiver und nachhaltiger.

Entscheidend ist vor allem, dass im Gegensatz zu vielen anderen Therapiemethoden nicht nur geredet wird, sondern dass tatsächlich etwas »passiert« in dem Sinne, als dass die Klienten aktiv etwas tun müssen. Sie müssen in einen Prozess geführt werden, der nicht nur intellektuell, sondern vor allem emotional Probleme und Lösungen erfahrbar macht. Dies trägt der allgemein-menschlichen Eigenschaft Rechnung, dass Menschen erst dann etwas wirklich

verstehen und verinnerlichen können, wenn sie es wirklich gesehen und erlebt haben.

Die Idee, psychisches, womöglich sogar physisches Leid nicht mit Medikamenten, sondern mit systematischer Veränderung seelischer Prozesse zu heilen, gibt es in vielen Kulturen. Interessanterweise finden sich beispielsweise in Afrika, aber auch den Indianerkulturen Nordamerikas zahlreiche Rituale, die später auch von Therapeuten für ihre Arbeit entdeckt wurden bzw. die analog auch in europäischen Therapiekonzepten erscheinen (Hammerschlag, 1988). Auch in Europa gab es Vorläufer, die später als Techniken in moderner Psychotherapie auftauchten. Bereits Goethe kurierte seine Höhenangst, indem er auf einen besonders hohen Kirchturm (den des Straßburger Münsters) stieg, um von dort herabzublicken »bis mir der Eindruck ganz gleichgültig ward«. Goethes Initiative war aber eine Einzelaktion, die zunächst ohne wissenschaftliche Resonanz blieb und auch nicht systematisiert wurde.

Die Auffassungen, wie die Heilung seelischen Leides zu bewerkstelligen sei, fallen sehr

unterschiedlich aus. Für Psychiater ist »Seele« bis heute das Ergebnis biochemischer Prozesse im menschlichen Gehirn. Störungen aller Art werden folglich als Stoffwechselstörungen begriffen, denen durch die Gabe von Medikamenten, Verabreichung von Stromstößen oder Operationen am Gehirn beizukommen ist. Besonders gut funktioniert das nicht. Auch heute noch finden durch rein psychiatrische Behandlungen selten »Heilungen« statt, die Medikamente sorgen bestenfalls dafür, dass Symptome verschwinden bzw. abgemildert werden (wobei dadurch nicht selten neue Symptome verursacht werden), zumal selbst die Zuverlässigkeit der Wirkung nicht wirklich geklärt ist (Kirsch, 2009). Hinzu kommt, dass die noch immer oberflächliche und unsaubere Diagnostik (Beck,

Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1962, S. 119, 351-357) reihenweise Fehlbehandlungen verursacht und das ganze Konzept eher aus ideologischen Erwägungen denn aus empirischen Erkenntnissen resultiert (Szasz, 1961).

Doch auch die verschiedenen psychologischen Schulen sind traditionell zerstritten; jede Richtung proklamiert für sich, die »richtige« Behandlungsmethode entwickelt zu haben, was einem sehr albernen Religionskrieg gleichkommt, der mittlerweile überholt erscheint. Inzwischen hat sich die Auffassung durchgesetzt, dass jede therapeutische Richtung – und inzwischen auch die Psychiatrie – einen wertvollen Beitrag leistet, auch wenn einige Konzepte noch unausgereift waren und eher als Pionierleistungen zu werten sind.

2.1 Die Entdeckung des Unbewussten

Der erste, der ein konkretes Psychotherapiekonzept entwickelte, war der Wiener Arzt Sigmund Freud (1856–1939). Freuds Einfluss damals und heute ist nach wie vor groß, denn durch ihn wurde geradezu die populäre Epoche der Psychologie eingeläutet. Noch heute sind viele beliebte Vorstellungen über Psychotherapie, aber auch viele Fachkonzepte von Freud stark beeinflusst. Seine Beobachtungen und Beschreibungen unbewusster Prozesse waren in der Tat bahnbrechend, obwohl er einen Großteil seiner Erkenntnisse von Friedrich Nietzsche abgeschaut hat, was er niemals zugegeben hat (Onfray, 2010). Er beeinflusste nicht nur die gesamte psychologische und medizinische Wissenschaftsentwicklung, sondern auch die Kunst und Kultur sowie Ästhetik, Religionswissenschaft, Philosophie, Anthropologie und Ethnologie nachhaltig.

In einer Zeit der aufklärerischen Wissenschaftstradition, in der man gemeinhin davon ausging, dass der menschliche Verstand alles

begreifen und verstehen könne, beschrieb Freud, dass es verdrängte, unbewusste Seiten in der menschlichen Seele gibt, die einer Eigengesetzlichkeit folgen und der bewussten Kontrolle nicht zugänglich sind. Dies war zur damaligen Zeit eine ungeheuerliche Behauptung und einem völlig verstandesgläubigen Fachpublikum nur schwer vermittelbar, das Darwins Ausführungen, der Mensch sei lediglich eine evolutionäre Sonderentwicklung eines Affen, noch nicht verdaut hatte. Erste Erkenntnisse darüber erlangte Freud durch die Arbeiten Jean-Martin Charcots (1825–1893), der vorgab, seelisch-körperlich kranke Frauen, die organisch aber ohne Befund waren, mit Hypnose zu behandeln.

Leider funktionierte die Charcot'sche »Hypnose« nur im Rahmen der Vorführungen, die in seiner Fachklinik, der *Salpêtrière* stattfanden; sie waren nämlich alle abgesprochen bzw. antrainiert (Marie, 1925), eine reine Freakshow, die Charcot zur Kultivierung seines eigenen Ruhmes und unter (mäßiger)

Bezahlung seiner vorgeblichen »Hysterikerinnen« inszenierte (Kohls, 2004). Charcot hatte es nötig; er produzierte eine stolze (vermutlich zusätzlich geschönte) Heilungsquote von sagenhaften 10%, dafür eine Todesrate von 250 Patienten im Jahr (Didi-Huberman, 1997, S. 22). Die Flucht der Hauptdarstellerin Augustine (klassisch, als Mann verkleidet, mit Hilfe von zusammengeknüpften Bettlaken über die Mauer seines Irrenhauses) war leider nur ein Knick in der Welle der eitlen Selbstdarstellung, denn Charcot arbeitete unbeirrt weiter und blieb zeitlebens unbelehrbar. Die meisten Vorurteile und falschen Vorstellungen über Hypnose gehen auf Charcots narzisstische Zurschaustellung seiner weiblichen »Objekte« zurück, und darüber wird vielfach übersehen, dass es auch eine seriöse, aber ganz andere Hypnose gibt, abseits von solch quasi-dämonischem Spektakeln.

Auch Freud musste ernüchtert feststellen, dass die Hypnose, die er bei Charcot gesehen zu haben glaubte, realiter nicht funktioniert. Gemeinsam mit dem Arzt Josef Breuer (1842–1925) kam er später zu der Ansicht, dass die Ursache seelischer, zuweilen ins Körperliche verlagter Störungen (Hysterien) verdrängte Inhalte sind (Freud & Breuer, 1895). Der Betroffene verbannt sie aus seinem Bewusstsein, weil er sie nicht wahrhaben will, etwa, weil er sich davor erschreckt oder sie tabuisierten, meist sexuellen Bedürfnissen entsprechen und (besonders in der prüden Zeit der Jahrhundertwende) nicht gelebt werden durften. Das verdrängte, triebhafte Bedürfnis wirkt aber untergründig weiter und verursacht Symptome. Der Patient tauscht gewissermaßen ein seelisches Problem gegen ein körperliches aus. Anstelle der ineffektiven Hypnose versuchte Freud, die verdrängten »dämonischen« Inhalte der Seele durch Traumdeutung, Analyse von Fehlleistungen und freie Assoziation zugänglich und damit verfügbar zu machen, da er postulierte, dass sich dadurch die Symptome auflösen.

Zudem entwickelte er ein psychodynamisches Persönlichkeitsmodell, um die mensch-

liche Psyche zu erklären, obwohl es sich, strenggenommen, eher um eine statische Vorstellung von der Seele handelt, die ein wenig an elektrische Schaltkreise oder das Miteinander der inneren Organe erinnert. Neben dem Ich als zentraler, ordnender Instanz gibt es das Es, der triebhafte Teil der Seele, der nach Erfüllung drängt, aber vom Ich in Auseinandersetzung mit der Außenwelt begrenzt und kanalisiert wird. Hinzu kommt das Über-Ich, das die Normen, Werte und Verbote der eigenen Eltern repräsentiert, ebenfalls regelnd eingreift und womöglich nachhaltig für Verdrängungen verantwortlich ist, wenn die Es-haften Triebmotive den Normen des Über-Ichs widersprechen.

Zudem beschrieb Freud die menschliche psychosoziale Entwicklung in Form von Phasen, die jeweils an bestimmte sexuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten gekoppelt sind. Dies hat damit zu tun, dass mit fortschreitender Entwicklung verschiedene Körperzonen an Bedeutung gewinnen, so etwa der Mund beim Säugling, der zum Saugen, später zum Beißen gebraucht wird und damit gleichzeitig einen sozialen Kontakt zur Mutter herstellt. Entsprechend beschrieb er die oral-sensorische, muskulär-anale, phallisch-lokomotorische Phase, Latenzphase, Pubertät, frühes und spätes Erwachsenenalter und Reife. Störungen verweisen auf charakteristische Fixierungen an bestimmte dieser Phasen, in denen entsprechend dramatische Erfahrungen gemacht wurden und folglich eine Art seelischer Entwicklungsstörung entsteht.

Freuds Therapie war auf diesen Grundvoraussetzungen aufgebaut und als intensiver Austausch zwischen Patient und Analytiker konzipiert. Der Patient liegt dabei in der Regel auf einer Couch, der Analytiker bleibt möglichst unsichtbar am Kopfende sitzen und tritt als eigene Persönlichkeit möglichst gar nicht in Erscheinung, sondern stellt sich vielmehr als Medium für das Erkennen zur Verfügung, sowie zur Projektion verdrängter Wünsche und Regungen, die eigentlich anderen Personen gelten, etwa den eigenen Eltern. Insofern