

 rowohlt repertoire

Leseprobe aus:

Wolfgang Schmidbauer

Lexikon Psychologie

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de/repertoire

Orientierungsrahmen

Eltern-Kind-Probleme

Abhängigkeit
Ablösung
Anale Phase
Coming-out
Erziehung
Familie
Kindertherapie
Kindliche Sexualität
Lernen
Ödipuskomplex
Orale Phase
Phallische Phase
Verwahrlosung

Entwicklung

Adoleszenz
Akzeleration
Entwicklung
Erziehung
Familie
Ich-Ideal
Identifizierung
Jugend
Jugendreligionen
Pubertät
Schule

Frauenemanzipation

Doppelmoral
Emanzipation
Geschlechtsrolle
Männlicher Protest
Ödipuskomplex
Politische Psychologie

Gesellschaftliche Einflüsse

Antisemitismus
Autoritäre Persönlichkeit
Borderline-Störung
Deprivation
Emanzipation
Entfremdung
Erster Eindruck
Erziehung
Evaluation
Fanatismus
Feministische Psychologie
Folter
Friedensforschung
Gehorsam
Gemeindepsychologie
Gewalt
Identifizierung
Individualisierung
Integration
Konformität
Konsumpsychologie
Krisenintervention
Manipulation
Nationalsozialismus
Netzwerk
Ökologische Psychologie
Patchworkidentität
Peerorientierung
Politische Psychologie
Psychoboom
Repressive Entsublimierung
Sozialisation
Sozialpädagogik
Sozialpsychiatrie

Sozialpsychologie
Thanatopsychologie
Vandalismus
Vorurteil
Weiblichkeit

Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten

Angst
Außenseiter
Besitzanspruch
Bindung
Doppelbindung
Echtheit
Eheberatung
Eifersucht
Intimität
Isolation
Kommunikation
Meditation
Mobbing
Näheangst
Neid
Neurose
Paarbeziehung
Perfektionismus
Schüchternheit

Lernen und Gedächtnis

Anspruchsniveau
Aufmerksamkeit
Erziehung
G-Faktor
Hedonistische Relativität
Intelligenz
Intermittierende Verstärkung
Invarianz
Konzentration
Lernen
Lernstörungen
Prüfungsangst
Schule

Seelische Leiden

Agoraphobie
Alexithymie
Angst
Anorexie
Autismus
Balintgruppe
Borderline
Bulimie
Burnout
Depression
Helfersyndrom
Hilflosigkeit, erlernte
Hysterie
Inzest
Mutismus
Näheangst
Neurose
Persönlichkeitsstörungen
Phobie
Posttraumatisches Syndrom
Psychopathie
Psychose
Schizophrenie
Trauer
Zensur

Behandlung seelischer Leiden

Arbeitsbündnis
Desensibilisierung
Dynamische Psychiatrie
Eutonie
Familientherapie
Feldenkrais-Methode
Gestalttherapie
Gruppentherapie
Implosionstherapie
NLP
Partnertherapie
Primärtherapie
Psychiatrie

Psychoanalyse
Psychodrama
Psychotherapie
Selbstverletzungen
Supervision
Systemische Therapie
Tinnitus
Trance
Transaktionsanalyse
Verhaltenstherapie

Sexualprobleme

Frigidität
Homosexualität
Impotenz
Jugendsexualität
Kastrationsangst
Keuschheit

Liebesfähigkeit
Masochismus
Nymphomanie
Orgasmusschwierigkeiten
Perversion
Sexualangst
Sexualerziehung

Wahrnehmung und Kommunikation

Empathie
Farbenblindheit
Manipulation
Psycholinguistik
Purkinje-Phänomen
Semantik
Telefonterror

A

AAM Abkürzung von Angeborener Auslösender Mechanismus. Von den Verhaltensforschern N. Tinbergen und K. Lorenz entwickelter Ausdruck für zweckmäßige Reaktionen, die von den meisten Tieren einer Art ohne vorherige Erfahrung (→ Lernen) ausgeführt werden, sobald diese bestimmte → Schlüsselreize wahrnehmen. Der AAM ist ein Nervenapparat, der typische Reize in typische Reaktionen umsetzt. Vor allem bei niederen Wirbeltieren (Reptilien, Vögeln) bestimmen solche Mechanismen viele Züge des Sozialverhaltens: Eine Pute (Truthenne) tötet ihre eigenen Küken, wenn sie durch eine Operation gehörlos gemacht wurde, weil ihr Brutpflegeverhalten über einen AAM durch das Piepsen der Küken in Gang gesetzt wird. Bei höheren Wirbeltieren und vor allem beim Menschen lassen sich AAM's kaum nachweisen. Die von Lorenz vorgetragenen Hypothesen über «angeborene» Reaktionen des Menschen sind umstritten. Jedenfalls sind die AAM-Reste, die auch beim Menschen vorliegen mögen, nicht mehr am konkreten Verhalten, sondern allenfalls an typischen Gefühlserlebnissen abzulesen, die auf bestimmte Situationen folgen (zum Beispiel wenn ein Kind in Lebensgefahr gerät).

Abhängigkeit Man unterscheidet die teilweise (partielle) Abhängigkeit aller

menschlichen Gefühlsbeziehungen von der vollständigen (totalen) Abhängigkeit. Sie ist in der Beziehung des Kindes zu den nährenden und schützenden Erwachsenen naturgegeben, findet sich aber oft auch bei Erwachsenen in einem Festhalten (→ Fixierung) an kindlichen Erlebnisweisen. Ein Partner in einer solchen Abhängigkeitsbeziehung glaubt, nicht mehr ohne den anderen leben zu können, und tut deshalb alles, um die Beziehung aufrechtzuerhalten, auch wenn er sich erniedrigt und gequält fühlt (Hörigkeit). Diese krankhafte Abhängigkeit muss von begründbaren, gegenseitigen Abhängigkeiten unter Erwachsenen (zwischen Ehepartnern oder zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern) unterschieden werden.

Ablösung Die Umwandlung der vollständigen → Abhängigkeit des Kindes in die teilweise, auf vernünftigen Grundsätzen des Austauschs beruhende Abhängigkeit des Erwachsenen bezeichnet man als Ablösung. (Eine Wiederholung dieser Ablösung tritt oft gegen Ende einer → Psychoanalyse auf.) Die Ablösung des Kindes erfolgt schrittweise; zwei wichtige Punkte sind der Schuleintritt (mit zunehmender Bedeutung der Altersgenossen in der Wertorientierung) und die → Pubertät (mit dem Beginn intimer Beziehungen zum anderen Geschlecht). → Peerorientierung

Abreaktion Vorgang, durch den ein gestautes oder «eingeklemmtes» (S. Freud) Gefühl ausgedrückt und damit «abreagiert» wird. Galt in der frühen, an kathartischen Erlebnissen orientierten → Psychoanalyse als Ziel der Behandlung. Heute oft für triebhaftes Verhalten schlechthin gebraucht («Das Kind reagiert seine Aggression ab, indem es auf die Trommel schlägt»). Die manchmal zugrunde gelegte Annahme, dass die Abreaktion eines Bedürfnisses dessen Stärke abnehmen lässt, gilt nicht allgemein. Manche Bedürfnisse scheinen durch Abreaktion nicht vermindert, sondern gesteigert zu werden.

Abwehr Ausdruck der → Psychoanalyse, deren Begründer Sigmund Freud davon ausging, dass aus dem → Es stammende Triebwünsche dann abgewehrt werden, wenn ihre Verwirklichung durch die Außenwelt mit Strafen bedroht ist (etwa der Wunsch eines Kindes, sexuell über die Mutter zu verfügen). Die Abwehr ist eine wichtige Funktion des → Ich, jener seelischen Instanz, die zusammen mit dem → Über-Ich für die Anpassung an die Wirklichkeit sorgt. → Abwehrmechanismus

Abwehrmechanismus Vorgang, durch den das → Ich zeitweise oder dauernd seelische Inhalte abwehrt, die mit Angst besetzt sind: Triebwünsche aus dem → Es, aber auch Ansprüche des → Über-Ich, der Gewissensinstanz. Der wichtigste Abwehrmechanismus ist die → Verdrängung, durch die ein seelischer Inhalt vom Bewusstsein ausgeschlossen wird. Den Verdrängungsprozess hat bereits F. Nietzsche beschrieben: «Das

habe ich getan, sagt mein Gedächtnis. Das kann ich nicht getan haben, sagt mein Stolz. Endlich gibt das Gedächtnis nach.» Der «Stolz», von dem hier die Verdrängung ausgeht, entspricht in der psychoanalytischen Ausdrucksweise dem Ich-Ideal, den positiven Aspekten der Eltern-Vorbilder, die während der Kindheit in den seelischen Apparat aufgenommen werden. Die Verdrängung ist an sich ein normaler seelischer Vorgang, der in unserem Leben immer dann in Aktion tritt, wenn soziale Einschränkungen so übermächtig werden, dass innere Widersprüche gegen sie nicht mehr bewusst verarbeitet und verurteilt werden können, sondern schon vor dem Eintritt ins Bewusstsein erledigt werden müssen, weil sie auch in der abgeschwächten Form des bewussten Vor-Überlegens bereits zu bedrohlich erscheinen. Das ist vor allem in der Kindheit der Fall, in der zum Beispiel feindselige Regungen gegen die schützenden Eltern verdrängt werden müssen. Erst eine Verdrängung, die wegen besonders ungünstiger innerer oder äußerer Einflüsse (hohe Triebstärke oder starke Einschränkungen durch die Eltern bis zur «Gedankenkontrolle») nicht gelingt, kann zu krankhaften Erscheinungen führen: Eine Frau entwickelt beispielsweise eine neurotische Lähmung eines Beines, weil es ihr nicht gelingt, allein durch psychische Verdrängung eines sexuellen Wunsches nach ihrem Schwager Herr zu werden. Die Lähmung nun zieht so viel Aufmerksamkeit auf sich, dass die Verdrängung des sexuellen Wunsches aufrechterhalten werden kann.

Weitere Abwehrmechanismen, die teils neben der Verdrängung, teils dann auftreten, wenn die Verdrängung allein nicht ausreicht, sind die → Projektion, die → Isolierung, die → Reaktionsbildung, die → Rationalisierung, die → Verneinung, die → Identifizierung mit dem Angreifer und die → Sublimierung.

Adaptation (Adaption) Anpassung, ein grundlegender biologischer Vorgang, wobei durch die natürliche Auslese im «Kampf ums Dasein» (Charles Darwin) die am besten angepassten Lebewesen sich fortpflanzen können. Auch seelische Anpassungsfähigkeit ist von großem biologischem Wert; wer sich im tropischen Urwald ähnlich verhält wie in einem deutschen Forst, riskiert sein Leben. «Angepasst» wird heute gelegentlich in einem abschätzigen Sinn verwendet und dann mit unschöpferisch, starr, beschränkt gleichgesetzt. Gemeint ist wohl die auf einem Anpassungszwang beruhende Adaptation (der Betroffene kann seine Vorstellungen vom «richtigen» Verhalten nicht begründen und reagiert mit Panik oder → Aggression, wenn er sie verletzt sieht), welche man von der Anpassungsfähigkeit als biologischer Leistung in der Bewältigung verschiedener Lebensumstände trennen muss.

Adoleszenz Stadium des Jugendalters nach der → Pubertät, in dem der junge Mensch vor der Aufgabe steht, nach dem körperlichen Reifungsschritt seinen Platz in der Welt der Erwachsenen zu finden. Die wichtigsten Probleme dieser Lebensperiode sind Berufswahl und → Partnerwahl. Beide sind nur in

einem Prozess der Konzentration und damit auch des Verzichts realitätsgerecht zu lösen. Die oft sehr hoch angesetzten Idealvorstellungen (→ Ich-Ideal) der Pubertät werden dabei an der Wirklichkeit geprüft und im günstigen Fall auf ein erreichbares Maß zurückgeschraubt. Im ungünstigeren Fall, der für eine → Neurose typisch ist, gelingt dieser Kompromiss zwischen Ideal und Realität nicht. Der Heranwachsende findet keinen Weg in vertrauensvolle Partnerbeziehungen, weil keiner der erreichbaren Partner seinen Vorstellungen entsprechen kann und er sich enttäuscht in Tagträume und Phantasien zurückzieht. Auch die → Fixierung an ein überhöhtes berufliches Ideal kann die realistische Leistungsfähigkeit hemmen und am Ende zu dem Erscheinungsbild des «verkannten Genies» führen, das durch großartige Projekte sein tatsächliches Versagen bemäntelt. → Jugend

Affekt Heftiges Gefühl, das sich durch körperliche Begleiterscheinungen (Weinen, Lachen, Schreien) unabweisbar aufdrängt. → Hass, Angst, Liebe, Trauer, Depression

Affektive Störung Ob wir eine Gefühlsäußerung als «passend» zu einem Anlass erleben, hängt stark von gesellschaftlichen Einflüssen ab. So dürfen Frauen eher weinen als Männer, kleine Kinder gieriger nach Geschenken greifen als Jugendliche. In der affektiven Störung lässt sich eine bedeutsame Abweichung von solchen Normen feststellen. Dabei sind Überreaktionen (ein Mann schlägt einen anderen nieder,

weil dieser ihn «abschätzig» angeblickt hat) ebenso bemerkenswert wie Unterreaktionen (eine Frau verarbeitet eine seelisch bedingte Lähmung beider Beine mit freundlicher Gleichgültigkeit). Eine dritte Möglichkeit ist der paradoxe Affekt, zum Beispiel Lachen bei einem traurigen Anlass, eine vierte der krankhaft verlängerte Affekt, zum Beispiel die krankhafte Trauer, in der ein Verlust auch nach vielen Jahren nicht verarbeitet werden kann.

Aggression Verhalten, das einen anderen Menschen unmittelbar (durch Körperverletzung) oder mittelbar (seelische Kränkung) schädigt. Aggression kann offensiv sein (Angriff) oder defensiv (Verteidigung). Die von manchen Autoren eingeführte Unterscheidung zwischen konstruktiver (aufbauender) und destruktiver (zerstörerischer) Aggression ermöglicht eine weitere Klärung. Der Kampf gegen eine korrupte Diktatur – auch unter Gewaltanwendung – ist zweifellos aggressiv, doch kann er durchaus konstruktive Züge tragen, während ein gewalttätig ausgetragener Rassenhass nur zerstörerisch ist. Andererseits läuft aber ein Ausdruck wie konstruktive oder «gerechte» («natürliche») Aggression Gefahr, die prinzipiellen Schwierigkeiten einer konstruktiven Verwendung von Gewalt zu verdecken.

Aggressionsursachen Von A. Adler stammt die erste Fassung einer Triebtheorie der Aggression. Nach ihr entsteht aggressives Verhalten durch einen biologisch vorgegebenen Antrieb dann, wenn Interessen des Individuums ver-

letzt wurden und nun mit Hilfe der Aggressivität ausgetragen werden sollen. Hier sind also die beiden wichtigsten Aggressionserklärungen der Gegenwart noch in einem Modell enthalten: Das Triebkonzept (es gibt im Menschen einen Aggressions- oder sogar Todestrieb, der ähnliche Merkmale hat wie der Sexualtrieb und periodisch abregiert werden muss) und das Frustrations- oder Lernkonzept (Aggression ist kein spontan ablaufendes Triebgeschehen, sondern die Reaktion auf Versagungen anderer Triebwünsche und in jedem Fall durch Lernvorgänge gesteuert). Vertreter der Triebtheorie sind Freud, Lorenz und andere Verhaltensforscher, während die Lerntheorie von den meisten Psychologen und Völkerkundlern vorgezogen wird. Die gegenwärtig von den meisten Forschern akzeptierte Auffassung sieht etwa so aus: Weder die Triebtheorie noch die Frustrationstheorie genügt, um die Vielfalt aggressiver Verhaltensformen zu erklären. Aggression ist wohl kaum ein Trieb, der ähnlich aufgebaut ist wie die Sexualität, sondern ein viel komplizierteres Geschehen, bei dem soziale und kulturelle Einflüsse, frühkindliche Situationen, gegenwärtige Frustrationen und biologisch vorgegebene Reaktionsnormen eine Rolle spielen. Menschliche Aggression scheint seltener ein unmittelbar triebhaftes Geschehen als die Antwort auf Kränkungen des → Narzissmus eines Individuums oder einer Gruppe zu sein. Ob beim Autofahren, in der Politik, bei einer Wirtshausauflage – die Quelle für aggressive Reaktionen ist meist eine Kränkung des → Selbstwertgefühls.

Aggressivität Bereitschaft, aggressiv auf bestimmte Reize zu reagieren. Sie ist bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt und hängt – ein entscheidender Einwand gegen die Triebtheorie der → Aggression – erheblich von kulturellen Einflüssen ab. Es gibt Kulturen, in denen das für den Westeuropäer «normale» Maß an Aggressivität für ein Zeichen einer ernsten seelischen Erkrankung gehalten würde. Aggressivität kann durch → Tests ungefähr bestimmt werden (etwa indem man prüft, wie häufig die Reaktion auf eine vorgestellte Versagung aggressiv ausfällt).

Agieren Handeln; manchmal als Kurzform für den psychoanalytischen Ausdruck «ausagieren» (acting out) verwendet. In diesem Fall steht das Agieren des → Patienten in psychotherapeutischer Behandlung (→ Psychotherapie) im Gegensatz zu der analytischen Grundregel (→ Assoziation). Der Patient setzt Phantasien in Handlungen um, statt über sie zu sprechen. Anstatt die Feindseligkeit dem Vater gegenüber bewusst zu verarbeiten, sucht er zum Beispiel Streit mit dem Wirt in einem Lokal. Agieren sollte als unbewusste Wiederholung mit oft schädlichen Folgen vom bewussten Erproben neuer Verhaltensweisen unterschieden werden, das in jeder erfolgreichen Psychotherapie sehr wichtig ist.

Agoraphobie Platzangst, Auftreten neurotischer → Angst, zum Beispiel vor weiten Plätzen, auch vor Brücken, Stadtautobahnen und so weiter. Häufig ist die Agoraphobie erträglich, sobald

der Betroffene eine Begleitperson hat. Hinter solchen Angstzuständen stehen manchmal unbewusste Trennungswünsche oder von der → Zensur unterdrückte erotische Phantasien. Die Agoraphobie ist dann der Kompromiss zwischen einem Wunsch, sich freier zu bewegen, und der Angst vor den Folgen solcher Wünsche.

Akkulturation Anpassung an eine kulturelle Tradition, wobei entweder das Kind durch die Beziehung zu den Eltern und später zu den Gleichaltrigen die kulturellen Techniken und Werte übernimmt oder aber ein Erwachsener sich durch die Berührung mit einer anderen Kultur (als Auswanderer, Gastarbeiter oder Angehöriger einer Primitivkultur beim Kontakt mit der Zivilisation) Inhalte einer ihm bisher fremden Kultur aneignet.

Aktivität Tätigkeit; Gegensatz von Passivität. Aktivität gilt als Merkmal des Lebens schlechthin (eine lebende Zelle, zum Beispiel ein Urtier in einem Tümpel, unterscheidet sich von einem faulenden Pflanzenstück durch seine Aktivität). Doch sind Lebewesen in der Regel nur zu bestimmten Zeiten aktiv, zum Beispiel tagsüber (lichtaktive Tiere) oder auch nachts (dunkelaktive Tiere, wie die Fledermaus). → Aktivitätsniveau

Aktivitätsniveau, Aktivationsniveau Ebene des seelischen Geschehens, die den schrittweisen Übergang vom tiefen Schlaf über den ruhigen Wachzustand bis zur normalen Tätigkeit und zu Erregungsspitzen bei heftigem → Affekt be-

schreibt. Das Aktivitätsniveau lässt sich auch durch Ableiten und graphische Darstellung der Hirnströme (Elektro-Enzephalogramm) ermitteln. Es kann durch äußere Reize, innere Reize und Kombinationen beider gesteigert werden. Biologisch hängt das Aktivitätsniveau mit dem als → Neugieraktivität beschriebenen Verhalten vieler höherer Tiere zusammen. Diese wenden sich auch dann der Umwelt zu, erforschen sie, erproben Bewegungsmöglichkeiten, wenn keine unmittelbare Befriedigung von Grundbedürfnissen, wie nach Nahrung, damit verbunden ist. Diese Neugieraktivität ist beim Menschen besonders deutlich ausgeprägt und wohl eine wichtige Grundlage der Kulturentwicklung, die sich gewiss nicht allein durch → Sublimierung erklären lässt. Der biologische Sinn der Neugieraktivität liegt darin, dass auf diese Weise seelische und körperliche Leistungen eingeübt und entwickelt werden, die dann im Ernstfall gute Dienste leisten (das Tier kann einem Feind besser entfliehen, wenn es vorher «spielerisch» die Umgebung ausgekundschaftet hat). Je stärker lebensnotwendige Bedürfnisse werden, desto mehr tritt die Neugieraktivität zurück. Wer erschöpft einer Berghütte zustrebt, wird sich meist nicht mehr für die Schönheit der Landschaft interessieren.

Akzeleration Beschleunigung eines Entwicklungs- oder Reifungsvorgangs. Jugendliche erreichen in allen Kulturvölkern seit der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts immer früher die Geschlechtsreife, sie werden größer

und schwerer als die Elterngeneration in einem vergleichbaren Lebensalter. Vermutlich wird die Akzeleration durch Umwelteinflüsse bedingt, welche die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) dazu anregen, früher und mehr wachstumssteigernde Hormone zu bilden. Solche möglichen Einflüsse sind die veränderte Ernährung (mehr Proteine), der viel stärkere Zufluss optischer Reize in einer veränderten Umgebung, die stärkere Licht-Exposition durch den häufigeren Aufenthalt im Freien, der zunehmende → Stress durch die Lebensbedingungen in der Großstadt (in der die Akzeleration nachweislich stärker ausgeprägt ist als auf dem Land). Psychologische Probleme entstehen durch die Akzeleration vor allem dann, wenn der Jugendliche äußerlich einen weit «erwachseneren» Eindruck macht, als er seelisch tragen kann. Dadurch kann es geschehen, dass ihm Verantwortung und vernünftige Haltung abverlangt werden, die ihn überfordern, wie zum Beispiel in einer Früh-ehe. Das Auseinanderklaffen von körperlicher und geistig-emotionaler Entwicklungsstufe bei manchen akzelerierten Jugendlichen gibt oft auch Anlass zu kränkendem Spott, vor allem in einer Gesellschaft, in der Fortschritt – auch Fortschritt der Entwicklung zum Erwachsenen – als wichtiger Wert gilt («Jetzt bist du schon so groß und nimmst dich so kindisch ...»).

Akzeptanz Angenommenwerden einer sozialen Neuerung, z. B. einer Ware, eines Gesetzes, eines Transportmittels, einer Partei oder eines Politikers. Die Akzeptanz ist eine wichtige Informa-

tion für Unternehmer und politische Parteien, welche wissen müssen, ob ihre Produkte und Projekte von der Bevölkerung angenommen werden.

Alexithymie Gefühlsabwehr; Unfähigkeit, bei sich und anderen Gefühle in angemessener Weise wahrzunehmen. Ein hochdruckkranker Mann sagt beispielsweise: «Meine Frau ist unzufrieden mit mir. Sie sagt, dass ich keine Gefühle habe und ein Langweiler bin. Ich weiß nicht, ob sie Recht hat. Ich verstehe das nicht. Früher war sie zufrieden mit mir. Was soll ich tun, damit ich die Gefühle habe, die sie von mir verlangt? Mein Hausarzt hat gesagt, ich sollte eine Psychotherapie machen.» Der alexithyme Patient wird als ausdrucksarm und sachbezogen beschrieben, er hat Mühe, sich für sich selbst und für andere Menschen zu interessieren, kann innere Spannungen schlecht ausdrücken, was dazu führt, dass er seinen Organismus überlastet und erkrankt. Ähnliche Zustände wurden bei schwer Traumatisierten, beispielsweise überlebenden Häftlingen der Konzentrationslager beschrieben.

Alkoholismus «Warum trinkst du?», fragt der kleine Prinz in Saint-Exupérys Buch den Alkoholiker. «Weil ich mich schäme!» – «Und warum schämst du dich?» – «Weil ich trinke.» Hier ist der Teufelskreis des Alkoholismus klar verdeutlicht. Der Alkohol spendet Trost, statt die Probleme zu lösen; als Tröster unentbehrlich, wird er bald zum größten Problem des Trinkers. Man muss verschiedene Formen des Alkoholismus unterscheiden, die man nach E. M. Jel-

linek mit griechischen Buchstaben kennzeichnet: Alpha-Trinker schauen gern tief ins Glas, weil sie sich dann wohler fühlen, können aber aufhören, wenn sie wollen. Beta-Trinker trinken regelmäßig größere Mengen, entweder am Abend oder auch während der Arbeit. Sie können aufhören, wenn sie körperliche Schäden durch den Alkohol (Leberverfettung, Pankreasentzündung) feststellen. Gamma-Alkoholiker können das nicht mehr; ihre Stoffwechselvorgänge haben sich an die Alkoholfuhr angepasst, sodass sie an Entzugerscheinungen leiden, wenn sie nicht mehr trinken. Andererseits verlieren sie schon durch kleine Alkoholmengen jede Kontrolle über das eigene Trinken (daher die Gefahr der «guten Freunde», die «nur ein Gläschen» vorschlagen – der frühere Alkoholiker kann dann kaum seinen Vorsatz, nichts mehr zu trinken, aufrechterhalten, sondern bechert weiter, bis er am Boden liegt). Wie alle Süchtigen neigt der Alkoholiker dazu, sich selbst zu betrügen und seine Abhängigkeit zu verleugnen («Ich könnte jederzeit aufhören – aber was kann ich in dieser miesen beruflichen Situation anders als trinken?») und ein Drei-Personen-Drama zu gestalten, in dem es immer einen Retter, einen Verfolger und ein Opfer gibt. Der Alkoholkranke ist abwechselnd das Opfer («Ich bin zu schwach, um ohne Alkohol zu leben») oder der Verfolger («Eure ständige Kritik treibt mich zum Suff»). Den Retter spielen häufig der Ehepartner, die Eltern, später die Klinik, der Arzt, die Sozialarbeiterin. In der Behandlung des Alkoholismus ist es sehr wichtig, den Alkoholiker nicht in



Die Superhelden der Comics dienen oft als Identifikationsfiguren für Allmachtswünsche.

der Rolle des Opfers festzuhalten, indem der Therapeut den Part des Retters spielt, sondern die zugrunde liegende emotionale Unreife und soziale Angst zu bearbeiten, die durch die auffällige Symptomatik des Trinkens verdeckt werden.

Alkoholpsychose Neben organischen Schäden an Magen, Herz und vor allem der Leber wird auch das Gehirn durch regelmäßigen Alkoholkonsum beeinträchtigt. Es gibt vier verschiedene psychische Folgeleiden: Das Delirium tremens (eine lebensgefährliche Erkrankung mit Wahnwahrnehmung kleiner Tiere, wie Spinnen, Eidechsen, «weiße Mäuse», mit heftiger Erregung, Schlaflosigkeit, Angst und Desorientierung); die Korsakoffsche Krankheit (mit einer Geistesschwäche, die auf einem Versa-

gen des Gedächtnisses beruht); den Alkoholwahn (meist in der Form eines → Eifersucht-Wahns) und die Alkoholhalluzinose (Wahnvorstellungen verfolgen den Kranken: Er wird von «Stimmen» beschimpft und angeklagt).

Allmachtswünsche Ein vierjähriges Kind sieht auf einem Spaziergang ein verfallenes Haus: «Das bau ich jetzt wieder auf!» Was sich hier ausdrückt, ist eine Allmachtsphantasie, die bei Kindern noch naiv und unüberlegt ausgedrückt wird. Das Kind, das sich schwach und abhängig sieht, hat ein besonderes Bedürfnis nach der Allmacht in der Phantasie. Aber auch beim Erwachsenen lassen sich Allmachtswünsche nachweisen, die sich in «Beherrschung» ausdrücken können, welche zum Beispiel manche Sportarten verlan-

gen (Reiten, Fliegen, Segeln). Allmachtsphantasien sind in den Helden der Sage (Herakles, Siegfried) verkörpert, die alle Gegner besiegen, finden sich aber auch in vielen Werken der Trivialliteratur («Schundromane») ausgedrückt, etwa bei Karl May oder in Comics (Superman, Tarzan). Die um Allmachtswünsche kreisenden Phantasien sind eine wichtige Seite des → Narzissmus. Ihre grundlegende Quelle ist wohl die → Kompensation der menschlichen Einsicht in die Hinfälligkeit, Abhängigkeit und Ohnmacht unserer Existenz. Sie hängt mit dem Entstehen des Bewusstseins zusammen und benötigt die Tröstungen der religiösen (einem Schöpfergott zugeschriebenen) oder der phantasierten eigenen Allmacht.

Alter Umgangssprachlich für die Zeit, die ein Lebewesen bisher verbracht hat. Als Lebensperiode Gegensatz von → Jugend, wobei der Beginn unscharf bestimmt ist und sozialen Einflüssen unterliegt. In den Industriegesellschaften gilt der ältere Arbeitnehmer oft als weniger tüchtig, die ältere Frau als weniger anziehend. Daher wird das Alter verleugnet oder vertuscht. Ältere Menschen haben nach dem Austritt aus dem Berufsleben oft Schwierigkeiten. Sie fühlen sich verlassen, unnütz, bewältigen nur mit Mühe den Übergang zum Rentnerdasein. Die Zeit der Pensionierung ist eine Situation besonderer Gefahr für seelische und körperliche Krankheiten (→ Depression). Genauere psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass die frühere Annahme, die → Intelligenz des Menschen sinke mit dem Alter relativ rasch ab, nicht zu-

trifft. In manchen Bereichen bringt das Alter sogar eine Zunahme der Leistungsfähigkeit, was unter anderem die Spätwerke großer Künstler zeigen. Auch vom biologischen Standpunkt lässt sich ein aktives Alter als natürlicher Sinn der (verglichen mit den Menschenaffen) sehr hohen Lebenserwartung des Menschen verstehen: Alte Leute dienen als «lebendige Bibliotheken» der Übermittlung von Wissen über Lebenssituationen, die nur alle zwanzig oder dreißig Jahre auftreten.

Altruismus Nächstensorge, Gegensatz von Egoismus, der Sorge für die eigene Person. Altruismus ist ein zentraler Wert vieler Religionen, unter anderem des Christentums («Liebe deinen Nächsten wie dich selbst»). Die Theoretiker der modernen Staatslehre, zum Beispiel Thomas Hobbes, gehen hingegen von einem primären Egoismus des Menschen aus, der durch staatliche Gewalt gezügelt und in ein Mindestmaß gegenseitiger Rücksichtnahme überführt werden muss. Diese These wird durch die Anwendung der Theorie von Charles Darwin auf die menschliche Gesellschaft noch verstärkt. Gegen diese einseitige Akzentuierung des Daseinskampfes der Individuen setzt die moderne Evolutionsforschung die These, dass Altruismus sehr wohl dem Überleben einer Art dienen kann, wenn er die Fortpflanzungschancen der eigenen genetischen Linie steigert. Ein biologischer Beweis für diese These ist zum Beispiel die Verteidigung der Nachkommen unter Gefahr für das eigene Leben bei vielen Wirbeltieren. Menschlicher Altruismus ist komplex moti-

viert; er kann Abwehrfunktionen haben (→ Helfersyndrom), aber es lässt sich auch eine spontane Hilfsbereitschaft bei kleinen Kindern beobachten, denen solche Verhaltensweisen nicht anezogen wurden. Ob es eine «altruistische Persönlichkeit» gibt, ist in der empirischen Psychologie umstritten; gut dokumentiert ist, dass sich Menschen nach einem Erfolgserlebnis altruistischer verhalten.

Ambivalenz Doppelwertigkeit oder Doppelgerichtetheit. In der Psychologie nach E. Bleuler das gleichzeitige Auftreten gegensätzlicher Gefühle wie Hass–Liebe, Angst–Lust. Vielleicht jedes starke Gefühl trägt als unbewussten Gegenpol einen Ansatz zur Ambivalenz in sich, wobei das Modell der frühen Kindheit eine wichtige Rolle spielt: Die Eltern werden geliebt und als Verkörperung einschränkender «Erziehungsmaßnahmen» gehasst. Entwicklungspsychologisch hat die Ambivalenz eine enge Beziehung zur → analen Phase.

Amplifikation Bereicherung, Vermehrung. Im Gegensatz zur klassischen → Psychoanalyse, bei der die freien Einfälle (→ Assoziation) des Analysanden zu einer Kindheitsszene in Verbindung gebracht werden, ergänzt und erweitert bei diesem von C. G. Jung eingeführten Verfahren der Therapeut einen Traum des Patienten durch eigene Einfälle, meist mythologisch-religionsgeschichtlicher Art. Dadurch soll der Analysand den vollen Umfang der möglichen Bedeutungen seiner unbewussten seelischen Vorgänge erkennen lernen.

Anale Phase Nach dem Entwicklungsmodell der → Psychoanalyse folgt auf die → orale Phase eine Periode, in der die Ausscheidungsfunktionen und die Handhabung des Körpers und seiner Muskeln im Mittelpunkt der Erlebnisweisen des Kindes steht. In der analen Phase werden die ersten – Sauberkeit und Zurückhaltung betreffenden – Forderungen an das Kind gestellt, wird unter Umständen die Wurzel zur Abspaltung und Verdrängung größerer Erlebnisbereiche gebildet. Das Kind muss erleben, dass bestimmte Dinge, die es erzeugt, besitzt und für wichtig hält, von den Bezugspersonen abgelehnt, die Beschäftigungen mit ihnen bestraft werden. Die Darmentleerung etwa ist einmal «gut», einmal «böse», je nachdem, ob sie den Wünschen des Erziehers oder den spontanen Bedürfnissen des Kindes gemäß erfolgt. Daher ist die anale Phase auch der Anfangspunkt der Auseinandersetzungen um Macht und Kontrolle, Hergeben und Behalten, den eigenen Willen durchsetzen oder sich einem fremden Willen beugen. Die lustvolle Eigenwilligkeit in der Betätigung der Aftermuskulatur ist ein Vorbild für den Lustgewinn aus der Muskeltätigkeit schlechthin, den die Familiengruppe annehmen, verwerfen, fördern oder durch übermäßige Forderungen nach Gefügigkeit verküppeln kann. Übermäßige Genauigkeit, peinliche Abwehr alles Schmutzigen, zwanghafter Ordnungssinn sind mögliche Formen der Verarbeitung von Erlebnissen, die ursprünglich der analen Phase zuzuordnen sind. S. Freud hat von einem «analen Charakter» gesprochen, der durch die drei Eigenschaften Geiz, Pe-