

LiteraturForschung Bd. 15
Herausgegeben vom Zentrum für Literatur- und
Kulturforschung

Christine Kirchhoff und Gerhard Scharbert (Hg.)

Freuds Referenzen

Mit Beiträgen von

Peter Berz, Brigitte Boothe, Felicity Callard,
Knut Ebeling, Ilit Ferber, Eckart Goebel, Christine Kirchhoff,
Constantina Papoulias, Armin Schäfer, Gerhard Scharbert,
Heinz Schott und Mai Wegener,

Kulturverlag Kadmos Berlin

Das dieser Publikation zugrundeliegende Projekt wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01UG0712 gefördert.

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2012,

Kulturverlag Kadmos Berlin. Wolfram Burckhardt

Alle Rechte vorbehalten

Internet: www.kv-kadmos.com

Umschlaggestaltung: kaleidogramm, Berlin

Umschlagabbildung: kaleidogramm, Berlin

Gestaltung und Satz: kaleidogramm, Berlin

Druck: booksfactory

Printed in EU

ISBN (10-stellig) 3-86599-162-9

ISBN (13-stellig) 978-3-86599-162-1

Die Selbstanalyse als eine praktische Methode bei Freud¹

HEINZ SCHOTT

In der entscheidenden Phase der Schöpfungsgeschichte der Psychoanalyse machte Sigmund Freud seine eigenen Krankheitssymptome, Träume und Fehlleistungen zum Gegenstand seiner wissenschaftlichen Arbeit. Diese »Selbstanalyse«, wie er sie nannte, erreichte ihren Höhepunkt in den Jahren vor der Jahrhundertwende und gipfelte in der Publikation der »Traumdeutung«. Sie ist bis heute ein irritierender, neuralgischer und faszinierender Punkt in der Geschichte der Psychoanalyse, gewissermaßen das aktuelle Rätsel einer modernen Sphinx, die den Zugang zum Freudschen Königreich bewacht. Doch anders als im Altertum, wo nur Ödipus das Rätsel lösen konnte, werden heute in Bezug auf die Selbstanalyse Freuds verschiedene Lösungen für richtig gehalten. Für den Interpreten, den professionellen Freud-Deuter, verspricht auch kaum etwas einen größeren Lustgewinn, als ausgerechnet ihn, den Schöpfer der Psychoanalyse, nachträglich auf die eigene Couch zu legen und zu analysieren, ja, womöglich in noch tiefere Tiefen vorzustoßen, als es dem Meister selber beschieden war, der bekanntlich die Couch der Kollegen mied und vermutlich das Sitzen am Schreibtisch der horizontalen Lage vorzog.

Über den Charakter der Selbstanalyse Freuds gehen die Meinungen auseinander. Einerseits wird sie von den Anhängern als heroische Tat eines Genies idealisiert. So lesen wir: »Freuds Selbstanalyse war weit über den gewöhnlichen Heroismus hinaus heroisch.«² Und Jones meint: »Einmal vollbracht, ist sie es für immer, und keiner kann je wieder als erster jene Tiefen ergründen.«³ Ähnlich hören wir auch von Eissler:

¹ Bei dieser Arbeit handelt es sich um einen Wiederabdruck des Artikels, Heinz Schott: »Die Selbstanalyse als eine praktische Methode bei Freud«, in: *Sigmund Freud und die Entstehung der Psychoanalyse* (Freiburger Universitätsblätter), 82 (1983), Freiburg (Rombach) 1983, S. 67–77.

² Peter Gay: »Zum Gedenken an Sigmund Freud«, in: Edmund Engelmann: *Berggasse 19. Das Wiener Domizil Sigmund Freuds. Mit einem Vorwort von Peter Gay*, Stuttgart u. a. 1977, S. 45.

³ Ernest Jones: *Das Leben und Werk von Sigmund Freud*, Bern u. a. 1960–1962, Bd. 1, S. 373.

»Freud konnte seine eigenen Verdrängungen aus eigener Kraft, ganz ohne fremde Hilfe ins Bewußtsein heben [...]. Freuds Selbstanalyse ist aus diesem Grunde ein Ereignis in der Geschichte der Psychologie, das es ein zweites Mal nicht geben kann.«⁴

Andererseits wird die Selbstanalyse von den Skeptikern und Abtrünnigen als insuffizientes Unternehmen kritisiert. Repräsentativ scheint mir hier Jungs bissiger Vorwurf gegen Freud, dessen Führungsanspruch er als pathologisch ansieht; am 18.12.1912 schreibt er an Freud:

Sie weisen rund um sich herum allen Symptomhandlungen nach, damit setzen Sie die ganze Umgebung auf das Niveau des Sohnes und der Tochter herunter, die mit Erröten die Existenz fehlerhafter Tendenzen zugeben. Unterdessen bleiben Sie immer schön oben als Vater. [...] Sehen Sie, mein lieber Herr Professor, solange Sie mit diesem Zeugs laborieren, sind mir meine Symptomhandlungen ganz wurscht, denn die wollen gar nichts bedeuten neben dem beträchtlichen Balken, den mein Bruder Freud im Auge trägt. – Ich bin nämlich gar nicht neurotisch – unberufen! Ich habe mich nämlich lege artis et tout humblement analysieren lassen, was mir sehr gut bekommen ist. Sie wissen ja, wie weit ein Patient mit Selbstanalyse kommt, nämlich nicht aus der Neurose heraus – wie Sie.⁵

Hier wird also die Selbstanalyse Freuds zum Skandalon in der frühen psychoanalytischen Brüdergemeinde erklärt. Gelegentlich wird sie auch als »Paradoxon« der Psychoanalyse bezeichnet, etwa von Khan, der feststellt: »Freud ist durch die Selbstanalyse zu der Erkenntnis gelangt, daß eine Selbstanalyse für die meisten Menschen ein Ding der Unmöglichkeit ist.«⁶ Deshalb sei er gezwungen gewesen, die analytische Zweier-Situation zu erfinden. *Quod libet iovi, non licet bovi*. Für den Durchschnittsmenschen scheint die Selbstanalyse als praktische Methode kaum in Frage zu kommen.

Aus psychoanalytischer Sicht wird heute Freuds Selbstanalyse im Allgemeinen rückläufig als defiziente Fremdanalyse (in der Zwei-Personen-Situation) gedeutet. Dabei wird Freuds freundschaftliche Beziehung zu Fließ in den 1890er Jahren als quasi analytisches Verhältnis verstanden, wobei Freuds Selbstanalyse sich in der Übertragung auf Fließ⁷ entwickelt habe, die – verglichen mit der klassischen Technik der Psychoanalyse – eben doch mangelhaft und unvollständig gewesen sei.

⁴ Kurt R. Eissler: »An unknown autobiographical letter by Freud and a short comment«, zit. nach: Masur R. Khan: »Die Psychologie der Traumvorgänge und die Entwicklung der psychoanalytischen Situation«, in: ders.: *Selbsterfahrung in der Therapie, Theorie und Praxis*, München 1977, S. 30–49, hier S. 32.

⁵ Sigmund Freud / Carl Gustav Jung: *Briefwechsel*, Frankfurt a. M. 1974, S. 594.

⁶ Khan: »Psychologie der Traumvorgänge« (Anm. 4), S. 33.

⁷ »Kreativitätsübertragung« nach Heinz Kohut: »Kreativität, Charisma, Gruppenpsychologie. Gedanken zu Freuds Selbstanalyse«, in: *Psyche Z Psychoanal*, 29 (1975), S. 681–720.

Kurzum: Fast alle Darstellungen der Selbstanalyse Freuds laufen darauf hinaus, dieses Ereignis als singuläres Geschehen zu begreifen, das aus verschiedenen Gründen als praktische Methode für andere nicht in Betracht kommt. In der Literatur der Psychoanalyse wurde bisher dieses Thema ausgespart, um nicht zu sagen tabuisiert und eine Argumentation der Ablehnung, der Abwehr, entwickelt, auf die ich zum Schluss noch zurückkommen werde. Ich möchte hier eine erste These (Arbeitshypothese) aufstellen: Die biographisch und psychologisch ausgerichteten Deutungen der Selbstanalyse Freuds haben die Selbstanalyse als eine mögliche praktische Methode entwertet. Mir kommt es aber darauf an, diese Methode im Ausgang von Freud zu rekonstruieren und über ihn hinausgehend systematisch zu erforschen.

Drei Jahre vor seinem Tod hat Freud noch einmal unmissverständlich den Stellenwert seiner Selbstanalyse angegeben. 1936 sendet er an Romain Rolland die Analyse einer eigenen Fehlleistung (»Eine Erinnerungsstörung auf der Akropolis«) aus dem Jahre 1904 und schreibt in dem beigefügten Brief:

Sie wissen, meine wissenschaftliche Arbeit hatte sich das Ziel gesetzt, ungewöhnliche, abnorme, pathologische Erscheinungen des Seelenlebens aufzuklären, das heißt, sie auf die hinter ihnen wirkenden psychischen Kräfte zurückzuführen und die dabei tätigen Mechanismen aufzuzeigen. Ich versuchte dies zunächst an der eigenen Person, dann auch an anderen und endlich in kühnem Übergriff am Menschengeschlecht im ganzen.⁸

Die eigene Person – die anderen – das Menschengeschlecht im Ganzen: In diesem Dreisprung durchmisst Freud rückblickend seine wissenschaftliche Arbeit. Selbstanalyse, Fremdanalyse (Analyse der anderen), Menschheitsanalyse (Kulturkritik): so lautet das dreidimensionale Programm Freuds, wobei er die Selbstanalyse an die erste Stelle rückt und seinen selbstanalytischen Prozess gleichsam zum Primärprozess erklärt. Mit diesem wollen wir uns nun im folgenden befassen und dabei in drei Schritten vorgehen: (1) Zunächst sollen die medizinhistorischen Voraussetzungen der Selbstanalyse Freuds aufgezeigt werden; (2) sodann soll die praktische Methode der Selbstanalyse in ihren einzelnen Momenten dargestellt und ihre konkrete Durchführung an einem historischen Beispiel demonstriert werden; (3) und schließlich wollen wir die psychoanalytische Kritik an der Selbstanalyse kurz umreißen.

⁸ Sigmund Freud: »Brief an Romain Rolland«, in: ders.: *Gesammelte Werke XVI*, hg. von Anna Freud/E. Bibring/W. Hoffer u. a., Frankfurt a. M. 1999, S. 250–257, hier S. 250. Im Folgenden GW mit Band- und Seitenangabe abgekürzt.

Die medizinhistorischen Voraussetzungen der Selbstanalyse bei Freud

Es ist heute gang und gäbe, die wissenschaftliche Entwicklung Freuds in zwei Hauptabschnitte zu zerlegen: nämlich in die frühe Epoche, in der er als Neurophysiologe und Neurologe naturwissenschaftlich arbeitet, und in die darauf folgende Epoche, in der er als Psychotherapeut auf psychologischem Wege die Psychoanalyse entfaltet. So ist denn die Rede von einer vor-psychologischen und einer psychologischen Ära bei Freud. In der psychoanalytischen Theoriebildung gilt das vorpsychologische Werk als irrelevant, es wurde im Übrigen auch nicht für wert befunden, in die Gesammelten Werke aufgenommen zu werden.

An dieser Stelle möchte ich eine zweite These ins Feld führen: Die sog. freudsche Revolution besteht keineswegs in einem plötzlichen Bruch mit der wissenschaftlichen Tradition, Freud wandelt sich – biblisch gesprochen – nicht vom naturwissenschaftlichen Saulus zum psychologischen Paulus; vielmehr verfolgt er von Anfang an zwei wissenschaftliche Leitlinien: die Leitlinie der objektiven Erforschung des Nervensystems und seiner Störungen und die Leitlinie des subjektiven Erlebens im psychotherapeutischen Geschehen. Neurophysiologie auf der einen, Hypnotismus auf der anderen Seite sind die beiden Quellflüsse, die in den selbstanalytischen Prozess einmünden.

Schon 1882 kommt der 26jährige Freud mit dem Hypnotismus näher in Berührung: Breuer teilt ihm nämlich die hypnokathartische Behandlung der Anna O. mit, deren Krankengeschichte über ein Jahrzehnt später in den gemeinsam publizierten »Studien über Hysterie« enthalten ist. Freud verfolgt intensiv die Entwicklung des Hypnotismus in den 1880er Jahren, geht bei den weltberühmten Kapazitäten Charcot und Bernheim in die Schule. Er bildet sich also in einer Zeit zum Hypnosespezialisten aus, welche nach gängiger Auffassung in die vorpsychologische Ära fällt. Es ist ebenso bemerkenswert, dass Freud mitten in seiner Arbeit an der »Traumdeutung« noch einen rein physiologischen Handbuchartikel über die »infantile Cerebrallähmung« (1897) schreibt, wo er doch bereits als Psychotherapeut arbeitet und voll im selbstanalytischen Prozess steckt. Ich möchte hier nur auf die Gleichzeitigkeit hinweisen, mit der Freud der Leitlinie der objektiven Konstruktion im Sinne der Physiologie und derjenigen der subjektiven Mitteilung im Sinne der hypnotischen Therapie folgt.

Dieses Nebeneinander von physiologischer und psychologischer Perspektive wollen wir anhand zweier Texte kurz anvisieren.

(1) In der »Infantilen Cerebrallähmung« (1897), einer über 300 Seiten starken kinderneurologischen Studie, weist sich Freud als profunder Experte der Neurologie aus, dessen Leistung bis heute auf diesem Gebiet volle Anerkennung findet. In einer breit angelegten Kasuistik versucht er, typische Muster der Symptomatik, insbesondere was die Bewegungsstörungen angeht, herauszustellen. Aber er erklärt diese nicht auf hirnanatomischer Grundlage, leitet also die Symptome nicht vom Ort der angenommenen Hirnschädigung ab, sondern greift zu einem neurophysiologischen Erklärungsmodell: Die »Abschwächung des Gehirneinflusses« und »die Folge des Überwiegens spinaler Innervation« seien Ursache der Bewegungsstörung! Diese Vorstellung von pathologischer Enthemmung und Regression auf frühkindliche Bewegungsmuster antizipiert die spätere Verdrängungslehre Freuds und ist für diese maßgebend. (Dynamik zweier entgegen gesetzter Kräfte im Nervensystem.)

Aber wichtiger für ein Verständnis des selbstanalytischen Prozesses scheint mir der Umstand, dass bei dieser neurologischen Betrachtung die Subjektivität aus dem Arzt-Patienten-Verhältnis methodisch ausgeschlossen wird. Der Arzt in der Rolle des objektiven Naturwissenschaftlers erforscht sein Objekt, das Krankheitsbild, das seinerseits vom Subjekt des Patienten abgelöst erscheint. Man könnte hier von einer Art »Interobjektivität« sprechen, um den wissenschaftlich angestrebten Umgang von Arzt und Patient zu charakterisieren. Die Person des Arztes wird wie die des Patienten zum Schatten eines Gegenstandes, der Krankheit, die »infantile Cerebrallähmung« genannt wird, die der Patient zu seinem Leidwesen besitzt und der Arzt in seinem Eroberungsdrang besiegen will. Die Krankheit erscheint in doppeltem Sinne als ein störender Fremdkörper: Sie betrifft den fremden Körper des Patienten und ist dem eigenen Körper des Arztes fremd.

Von der Therapie ist nur beiläufig und resignativ die Rede: Sie sei »ein armseliges und trostloses Capitel sowohl an sich als im Vergleiche zu dem mächtigen klinischen Interesse, welches diese Affectionen erregen. [...] Die Natur der pathologischen Veränderungen [...] macht die Hoffnungslosigkeit der therapeutischen Bestrebungen ohne weiteres verständlich.«⁹

Soviel zur Leitlinie der objektiven Konstruktion, die Freud auch bei der späteren Entwicklung der Psychoanalyse nie aufgegeben, sondern

⁹ Sigmund Freud: »Die infantile Cerebrallähmung«, in: Hermann Nothnagel (Hg.): *Specielle Pathologie und Therapie*, Wien 1894 ff., S. 310.

allenfalls systematisch eingegrenzt und relativiert hat, insbesondere in seiner »Metapsychologie«.

(2) Doch kommen wir nun zur Leitlinie der subjektiven Mitteilung. In den »Studien über Hysterie« (Breuer und Freud, 1895) umreißt Freud erstmals ausführlich seine eigene Technik der Psychotherapie. Die hysterische Symptomatik erscheint als Ausdruck eines »affizierenden Ereignisses«, d. h. einer »Kränkung«, deren Affekt nicht abreagiert, sondern eingeklemmt wurde und somit als »pathogener Kern« (psychisches Trauma) das Seelenleben der Betroffenen irritiert. Dieser pathogene Kern ist von der assoziativen Zirkulation unseres Vorstellungslebens ausgeschlossen, d. h. dissoziiert. Das Ziel der Therapie besteht dann darin, diesen abgekapselten wunden Punkt in das durchgängige Assoziationsgefüge zurückzuholen und mit dem Bewusstsein der ursprünglichen Kränkung auch den dazugehörigen unterdrückten Affekt – nachträglich – abzureagieren. Diese »Katharsis« soll – im Gegensatz zu Breuers Behandlung der Anna O. – ohne Hypnose erreicht werden.

Dem »Assoziationswiderstand« bei einer ernsthaften Hysterie ist das Drängen des fremden und der Sache unkundigen Arztes an Macht nicht gewachsen. Man muß auf kräftigere Mittel sinnen. Da bediene ich mich denn zunächst eines kleinen technischen Kunstgriffes. Ich teile dem Kranken mit, daß ich im nächsten Moment einen Druck auf seine Stirn ausüben werde, versichere ihm, daß er während dieses ganzen Druckes eine Erinnerung als Bild vor sich sehen oder als Einfall in Gedanken haben werde, und verpflichte ihn dazu, dieses Bild oder diesen Einfall mir mitzuteilen, was immer das sein möge.¹⁰

Durch die »psychische Arbeit« des Therapeuten (Drücken und Drängen) soll eine »psychische Kraft beim Patienten« (der Widerstand) überwunden werden. Damit wird die subjektive Arbeitsleistung des Patienten zur entscheidenden Heilkraft erklärt, sie ist der Angelpunkt des therapeutischen Prozesses. Nur über ihn kann der Arzt im »Kampf um die Erinnerung« eingreifen und sein eigenes spezifisches Gewicht in die Waagschale werfen.

Mit dieser gemeinsamen Arbeit wird eine bestimmte Intersubjektivität gestiftet: Die Ansprache des Arztes soll die Aussprache des Patienten in Gang setzen, welche zugleich ein Sich-Aussprechen vor sich selber ist. Dadurch soll der Patient lernen, sich selber die abgespaltenen Teile seines Seelenlebens mitzuteilen. Dieser frühe psychotherapeutische Ansatz von Freud geht von einer Art Selbstanalyse des Patienten aus, bei welcher der Arzt assistiert. Operieren, sich öffnen, ist Aufgabe des Patienten. Wir können sogar sagen: Der Assistent lernt vom Operateur. Freud geht

¹⁰ Josef Breuer / Sigmund Freud: »Studien über Hysterie«, in: GW I 269 f.

nämlich bei seinen Patientinnen in die Schule, er identifiziert sich mit ihnen und lernt durch diese Identifikation sich selber kennen. Dies lässt sich auf zwei Ebenen seines selbstanalytischen Prozesses ablesen: (a) auf der theoretischen Ebene setzt er die Hysterie der Patienten (Patientinnen) mit dem eigenen Traumleben gleich, der Hysteriker sei in seinen hypnoiden Zuständen »alieniert, wie wir es alle im Traume sind«; (b) auf der praktischen Ebene wendet er die Technik des Assoziierens gegen die Widerstände bei sich selber an, als Methode der Traumdeutung.

Die praktische Methode der Selbstanalyse im Kontext der »Traumdeutung«

In der Mitte seines Lebens hat Freud die Resultate seines selbstanalytischen Prozesses in seinem Hauptwerk »Die »Traumdeutung« (1900) systematisch mit dem Anspruch dargestellt, eine neue Wissenschaft, nämlich die Psychoanalyse, zu begründen. In meiner zweiten These habe ich behauptet, dass die beiden soeben skizzierten Leitlinien wie zwei Quellflüsse in den selbstanalytischen Prozess einfließen. In der Tat sind die beiden Strömungen am Gesamtaufbau der »Traumdeutung« aufzuspüren, wenn wir die beiden Perspektiven Freuds auseinander halten, die sich in diesem Buch in einer komplexen Art und Weise miteinander verschränken: einerseits die Perspektive der Deutungsarbeit als Technik der analytischen Mitteilung (in der ersten Hälfte der »Traumdeutung«), andererseits die Perspektive der Traumarbeit als Konstrukt eines theoretisch zu beschreibenden Seelenlebens (in der zweiten Hälfte der »Traumdeutung«).

Wir wollen nun im Folgenden lediglich die Perspektive der Deutungsarbeit ein kleines Stück weit verfolgen, um einen ersten Zugang zur praktischen Methode der Selbstanalyse zu gewinnen. Wir werden sogleich sehen, dass unsere Unterscheidung zweier Leitlinien für unsere Interpretation hilfreich ist. Denn der selbstanalytische Prozess spielt sich zwischen zwei Polen ab, sozusagen zwischen einem subjektiven und einem objektiven Kraftzentrum. Der Selbstanalytiker versucht, durch seine subjektiv erlebbare Kraftanstrengung, durch seine psychische Arbeit, die objektiv vorgestellten Hindernisse im Passagenwerk seiner Seele zu überspringen, um die verborgenen Heiligtümer zugänglich zu machen und sie dem allgemeinen Verkehrsnetz anzuschließen. Insofern möchte ich zwischen den subjektiven und den objektiven Momenten des selbstanalytischen Prozesses unterscheiden: also zwischen der (»kritiklosen«) »Selbstbeobachtung« und der »Selbstüberwindung« als Vehikel für die

analytische Reise – und der Assoziationsverkettung und der unbewussten Zielvorstellung als anstrengendem Weg, der zurückzulegen ist.

Als »kritiklose Selbstbeobachtung« begreift Freud jenen schwer fassbaren Schwebzustand beim sog. freien Assoziieren. Zunächst ist im Traumdeutungsbuch noch die Rede von den Patienten, die Freud »unterweist«, sich in diesen »Zustand der kritiklosen Selbstbeobachtung« zu versetzen, doch dann spricht er plötzlich von sich selber:

Die meisten meiner Patienten bringen es nach der ersten Unterweisung zustande; ich selbst kann es sehr vollkommen, wenn ich mich dabei durch Niederschreiben meiner Einfälle unterstütze. Der Betrag an psychischer Energie, um den man so die kritische Tätigkeit herabsetzt und mit welchem man die Intensität der Selbstbeobachtung erhöhen kann, schwankt je nach Thema, welches von der Aufmerksamkeit fixiert werden soll.¹¹

An keiner Stelle hat uns Freud das genaue Setting seiner Selbstanalyse beschrieben, ebenso wenig sind die unmittelbar niedergeschriebenen Notizen erhalten, die seine freien Assoziationen direkt preisgeben würden. (Offenbar hat er die diesbezüglichen Notizbücher verbrannt.) Aber aus dem obigen Zitat können wir schließen, dass Freud beim freien Assoziieren am Schreibtisch gesessen hat, ausgerüstet mit Schreibmaterialien. Weiter heißt es im Text der »Traumdeutung«:

Man wird mir sicherlich Zweifel an der Verlässlichkeit solcher ›Selbstanalyse‹ entgegenzusetzen. Die Willkür sei dabei keineswegs ausgeschlossen. Nach meinem Urteil liegen die Verhältnisse bei der Selbstanalyse eher günstiger als bei der Beobachtung anderer; jedenfalls darf man versuchen, wie weit man in der Traumdeutung mit der Selbstanalyse reicht.¹²

Diese Selbstbeobachtung wird vom Widerstand blockiert. »Was immer die Fortsetzung der Arbeit stört, ist ein Widerstand«, lautet Freuds Regel.¹³ Somit ist das Moment der Selbstbeobachtung an das Moment der Selbstüberwindung gekoppelt. Denn der Widerstand, oder »die Macht der psychischen Zensur«, welche den assoziativen Ablauf der Selbstbeobachtung, die »freie Assoziation« blockiert, »verlangt einen größeren Aufwand an Aufmerksamkeit und Selbstüberwindung bei der Analyse«.¹⁴

Man darf nicht vergessen, daß man bei der Deutungsarbeit die psychischen Mächte gegen sich hat, welche die Entstellung des Traumes verschulden. Es wird so eine Frage des Kräfteverhältnisses, ob man mit seinem intellektuellen

¹¹ Sigmund Freud: »Die Traumdeutung«, in: GW II/III 108.

¹² Ebd., S. 109.

¹³ Ebd., S. 521.

¹⁴ Ebd., S. 522.

Interesse, seiner Fähigkeit zur Selbstüberwindung, seinen psychologischen Kenntnissen und seiner Übung in der Traumdeutung den inneren Widerständen den Herrn zeigen kann.¹⁵

Freud spricht hier von einem unbestimmten »man« und lässt dabei offen, ob er sich selber, seinen Leser oder seinen Patienten meint. Wahrscheinlich hat er hier alle drei möglichen Subjekte vor Augen. Eines wird jedoch deutlich: Freud abstrahiert hier von der Arzt-Patienten-Beziehung, ihm kommt es auf einen inneren Dialog an, auf die »Fähigkeit zur Selbstüberwindung«, die er von allen Menschen verlangt, die sich auf die Traumdeutung einlassen.

Doch gehen wir nun zu den objektiven Momenten des selbstanalytischen Prozesses über. Dieser ist ja nicht nur ein aktiver Vorgang des Subjekts der Deutungsarbeit, sondern zugleich auch ein passiver Rückgang im Objekt, das analysiert werden soll. Sowohl das Netz der Assoziationen (Assoziationsverkettung) als auch die unbewussten Zielvorstellungen liegen gleichsam objektiv vor und weisen dem selbstanalytischen Prozess den Weg an. Deshalb möchte ich sie als objektive Momente bezeichnen. Die Assoziationskette ist der Leitfaden, an dem sich die Selbstbeobachtung im freien Assoziieren entlang zieht wie an einem Geländer, an dem sie sich festhält, während sie – bildlich gesprochen – verwinkelte Gebirgspfade abschreitet, der »Verkettung von Einfallen« folgend.¹⁶ Auf diesem Wege kommt es zu Abbrüchen, Neuansätzen, Umwegen, ohne dass die Marschrichtung insgesamt verloren geht. Denn:

Es läßt sich zeigen, daß wir immer nur auf die uns bekannten Zielvorstellungen verzichten können und daß mit dem Aufhören dieser sofort unbekannte – wie wir ungenau sagen: unbewußte – Zielvorstellungen zur Macht kommen, die jetzt den Ablauf der ungewollten Vorstellungen determiniert halten.¹⁷

Dieser Ablauf wird also gelenkt von der Macht der unbewussten Zielvorstellungen, welche die Selbstbeobachtung auf bestimmte Assoziationsbahnen zieht, unabhängig von unserem bewussten Willen.

Somit stellt sich die »freie Assoziation«, das »freie Spiel der Vorstellungen nach beliebiger Assoziationsverkettung« nur scheinbar ein: In Wirklichkeit wird sie von der Macht der unbewussten Zielvorstellung determiniert, festgelegt. Viele Wege führen nach Rom. Vielleicht können wir mit der Metapher der Reise das selbstanalytische Procedere charakterisieren: Das Wegnetz entspricht dem Assoziationsgefüge, das Reiseziel

¹⁵ Ebd., S. 529.

¹⁶ Ebd., S. 527.

¹⁷ Ebd., S. 533.

der verlockenden Heiligen Stadt, die Reiseroute selber aber muss der Reisende durch seine eigene Assoziationsarbeit zurücklegen. Im Verlauf meiner bisherigen Textinterpretation mag nun der Eindruck entstanden sein, als ob die Selbstanalyse Freuds ein solipsistischer Vorgang gewesen sei, ein von der Mitwelt abgekehrter Weg nach innen. Doch dieser Anschein trügt. Freud war – ganz im Gegensatz zu Jung – ein sozial sehr engagierter Typ, ein social character, er pflegte mit vielen Menschen freundschaftlichen Verkehr, wobei sicherlich die Freundschaft zu Wilhelm Fließ ganz besonders intim war. Wenn Freud mit Stolz von einer »splendid isolation« in der Zeit vor der Jahrhundertwende spricht, so bedeutet dieser Ausdruck alles andere als menschliche Abgeschlossenheit oder verzweifelte Einsamkeit. Vielleicht war sein selbstanalytischer Prozess überhaupt nur deshalb möglich, weil er in einem sozialen Verbundnetz eingebettet war. Aber auf diese biographischen und psychologischen Zusammenhänge möchte ich hier nicht weiter eingehen. Wichtiger für unser Thema scheint mir das allgemeine pädagogische Ziel der Selbstanalyse: Freud will nämlich die anderen zur Selbstanalyse erziehen! Ich möchte hier eine dritte These formulieren: Freud will im Traumdeutungsbuch seinem Leser nicht nur theoretisch die Realität des Unbewussten aufzeigen, sondern ihm zugleich eine praktische Methode an die Hand geben, mit der er sich von der Realität des eigenen Unbewussten überzeugen kann: nämlich die Selbstanalyse.

Bevor er am Traum von Irmas Injektion (seinem »Traummuster«) seine Deutungsweise erläutert, sagt er: »Nun muß ich aber den Leser bitten, für eine ganze Weile meine Interessen zu den seinigen zu machen und sich mit mir in die kleinsten Einzelheiten meines Lebens zu versenken, denn solche Übertragung fordert gebieterisch das Interesse für die versteckte Bedeutung der Träume.«¹⁸ Freilich bedeutet hier »Übertragung« etwas anderes als im klassischen psychoanalytischen Prozess. Der Leser der »Traumdeutung« soll seine eigenen Seelenregungen auf Freuds Leben übertragen, sich in dieses »versenken«. Er soll dabei selber die selbstanalytische Technik ein Stück weit bei seiner Lektüre anwenden, d. h. sich dem Text ausliefern, die Freudschen Assoziationen kritiklos beobachten und die in diesem Nachvollzug auftauchenden Widerstände überwinden. Damit möchte Freud den Leser dazu bewegen, seinen selbstanalytischen Prozess noch einmal durchzuexerzieren. Die Darstellung der selbstanalytischen Methode hat demonstrativen Charakter, Freud will dem Leser etwas vor-machen, was dieser dann für sich selber nach-machen soll. Er fordert gleichsam zum imitierenden

¹⁸ Ebd., S. 110.

Do-it-yourself auf. Freud spricht dabei den Leser an, »der mich durch Nacharbeit an seinen eigenen Träumen kontrollieren will«. ¹⁹ Damit wird der Leser sozusagen in den Rang eines »Kontrollanalytikers« erhoben und zugleich in die Position des nacharbeitenden Schülers versetzt. Der selbstanalytische Prozess, so lautet implizit Freuds listiges Argument, kann vom Leser nur kontrolliert und beurteilt werden durch dessen eigene Selbstanalyse. So begreift Freud in der »Traumdeutung« seine Selbstanalyse keineswegs nur als einen privaten, nur ihm zuträglichen Vorgang. Vielmehr beschreibt er sie für die anderen, genauer: schreibt er sie den anderen vor. Die selbstanalytische Methode hat den Charakter einer Vorschrift. (Ich vermute, dass sich dies auch in der damaligen Behandlungstechnik widerspiegelt, etwa an der Krankengeschichte »Dora«.)

Ich möchte hier meine bruchstückhafte Rekonstruktion der Selbstanalyse Freuds mit einem kleinen, medizinhistorisch interessanten Exkurs beenden.

Exkurs zu Farrow

Es ist erstaunlich, wie gründlich der selbstanalytische Ansatz Freuds in der weiteren Entfaltung der Psychoanalyse von der fremdanalytischen Behandlungsmethode überdeckt, verdrängt wurde. Ich habe in der mir bekannten Literatur der Psychoanalyse nur ein einziges Beispiel gefunden, in dem Freuds selbstanalytische Methode autodidaktisch, gleichsam selbstexperimentell nachvollzogen wurde. In dem heute ganz unbekanntem Buch *A Practical Method of Self-Analysis; enabling anyone to become deeply psycho-analyzed without a personal analyst* (London 1942) beschreibt der englische Autor E. Pickworth Farrow seinen selbstanalytischen Prozess, dem er sich 20 Jahre lang unterzogen hat. Ich möchte hier nur einige wenige Punkte herausheben, die mir für die Rekonstruktion der freudschen Selbstanalyse aufschlussreich erscheinen.

Farrow liest um 1920 »Die Traumdeutung« und »Zur Psychopathologie des Alltagslebens« von Freud, also diejenigen Schriften, die im Wesentlichen auf der Selbstanalyse beruhen. Er begibt sich wegen gewisser neurotischer Symptome in analytische Behandlung, bricht jedoch zwei Analysen nach kurzer Zeit wieder ab, weil er mit seinen Analytikern (»wilde Analytiker«?) in Streit gerät über die richtige Durchführung der freien Assoziation. Er entwickelt dann eine eigene praktische Me-

¹⁹ Ebd., S. 527.

thode der Selbstanalyse, die er seinen Lesern in Form einer bestimmten Technik zum eigenen Gebrauch empfiehlt. Er nennt sie »note-writing method«: Der Selbstanalysand soll sich täglich zu einer festgesetzten Zeit an seinen Schreibtisch zurückziehen und ohne Ausnahme jeden Einfall niederschreiben, der ihm in jedem Augenblick zu Bewusstsein kommt. Weiterhin empfiehlt er, mit einem befreundeten Menschen alle Probleme offen zu diskutieren, die bei der Selbstanalyse auftauchen.

Farrow deckt mit diesem Verfahren eine Reihe von frühkindlichen Szenen auf, die er als traumatische Ereignisse wieder erlebt und abregiert, so z. B. eine Szene aus dem 6. Lebensmonat, in der ihn der Vater von der Brust der Mutter wegnimmt und ihm einen Klaps gibt. Diese Kindheitserinnerung veröffentlichte Farrow bereits 1926 in einem Artikel in der »Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse«. Freud fügte damals diesem Artikel höchstpersönlich folgende Bemerkung bei, die Farrow später seinem oben erwähnten Buch als »Vorwort« voranstellte:

Der Verfasser ist mir als Mann von starker und unabhängiger Intelligenz bekannt, der wahrscheinlich infolge einer gewissen Eigenwilligkeit mit den zwei Analytikern, mit denen er es versuchte, nicht zurechtkommen konnte. Er wandte sich dann zur konsequenten Anwendung des Verfahrens der Selbstanalyse, dessen ich mich seinerzeit zur Analyse meiner eigenen Träume bedient habe. Seine Resultate verdienen gerade wegen der Besonderheit seiner Person und seiner Technik Beachtung.²⁰

An dieser Stelle können wir unsere dritte These ergänzen: Freud hat zeitlebens eine eigentümliche unentschiedene Haltung gegenüber der Möglichkeit der Selbstanalyse bewahrt. Niemals hat er sie ex cathedra eindeutig als obsoletes Verfahren angeprangert oder gar verurteilt.

Zur psychoanalytischen Kritik an der Selbstanalyse.

Wenn wir nun die Einstellung der psychoanalytischen Gemeinschaft gegenüber der Selbstanalyse als praktischer Methode ins Auge fassen, so müssen wir eine wichtige begriffliche Unterscheidung machen. Den eben skizzierten Ansatz von Farrow sehe ich als Beispiel für eine primäre Selbstanalyse. Als primäre Selbstanalyse möchte ich jenen selbstanalytischen Prozess bezeichnen, der ohne vorangegangene reguläre analytische Ausbildung oder Behandlung gewissermaßen autodidaktisch entwickelt

²⁰ Sigmund Freud: Bemerkung zu E. Pickworth Farrow »Eine Kindheitserinnerung aus dem 6. Lebensmonat«, in: GW XIV 568; vgl. dt. Übersetzung von E. Farrow: *A practical method of self-analysis* (1942): Bericht einer Selbstanalyse. Eine Methode, unnötige Ängste und Depressionen abzubauen. Mit einem Vorwort von Sigmund Freud.

und dessen Motivation von der Idee der Selbstbehandlung gespeist wird. Sekundäre Selbstanalyse nenne ich den selbstanalytischen Prozess, der sich mehr oder weniger automatisch im Verlaufe oder nach einer psychoanalytischen Behandlung beim Analysanden einstellt. Hierfür wird zumeist der freudsche Terminus »unendliche Analyse« eingesetzt. In seiner Schrift »Die endliche und die unendliche Analyse« (1937) hat Freud nämlich hervorgehoben, dass nach Abschluss der »Eigenanalyse«, d. h. der Lehranalyse zu Ausbildungszwecken, sich die »Prozesse der Ichumarbeitung« spontan beim Analysierten fortsetzen. Insofern der reguläre psychoanalytische Prozess die »unendliche Analyse« umgreift und impliziert, wird diese Art von Selbstanalyse als wichtiges Hilfsmittel für den praktizierenden Analytiker (z. B. zur Beherrschung der Gegenübertragung) und als wünschenswertes Ergebnis der analytischen Behandlung schlechthin anerkannt und akzeptiert.

Demgegenüber führt die primäre Selbstanalyse ein Schattendasein im Diskurs der Psychoanalyse. Wenn wir einmal von der Freud-Forschung absehen, spielt sie in der psychoanalytischen Theoriebildung überhaupt keine Rolle. Aus den wenigen vereinzelt Stellungnahmen lässt sich fast durchweg eine skeptische bis ablehnende Haltung ablesen, wobei vor allem folgende drei Argumente gegen die Selbstanalyse vorgebracht werden: (Argument 1:) Eine Selbstanalyse, wie sie Freud vollbracht hat, ist für den normal Sterblichen unerreichbar. Außerdem war sie nur eine virtuelle Psychoanalyse mit Fließ als Übertragungsfigur. (Argument 2:) Gemessen an der psychoanalytischen Zweiersituation ist die Selbstanalyse aus zwei Gründen technisch und damit auch therapeutisch insuffizient: (a) zum einen verzichtet sie auf die Übertragungsbeziehung zum Analytiker und damit auf den entscheidenden Hebel des analytischen Prozesses; und (b) zum anderen droht sie an unüberwindbaren Widerständen zu scheitern, da der sich selber Analysierende in der Regel zu schwach ist, um diese alleine kontinuierlich und systematisch zu bearbeiten. (Argument 3:) Die Selbstanalyse steht in Gefahr, zur Selbsttäuschung und zum Selbstbetrug zu führen, ja, sie erscheint manchem Kritiker nur als eine bestimmte Form neurotischer Tätigkeit. So ist nach Bittner die Selbstanalyse wie die Symptombildung »ein Versuch, mit dem pathogenetischen Konflikt allein fertig zu werden«, und man müsse daher fragen, »ob Selbstanalyse nicht mehr gemeinsam hat mit der neurotischen Symptombildung als mit dem normalen analytischen Heilungsweg«²¹.

²¹ Günther Bittner: *Das andere Ich, Rekonstruktionen zu Freud*, München 1974; vgl. Heinz Schott: *Zauberspiegel der Seele. Sigmund Freud und die Geschichte der Selbstanalyse*, Göttingen 1985, S. 194.

Von hier aus ist es nur ein kleiner Schritt, den Versuch der Selbstanalyse überhaupt als eine »besondere Form des neurotischen Widerstandes gegen die psychoanalytische Methodik« zu brandmarken. Abraham hat bereits 1919 in diesem Sinne eine »Gruppe von Neurotikern« ins Visier genommen, die mit ihrer angeblichen Autoanalyse zu einem »vorwurfsfreien Masturbations-Ersatz« gelangt seien. Solche Patienten liebten es, wie Abraham sagt, »sich mit der Psychoanalyse als Wissenschaft zu beschäftigen, anstatt sie als Behandlungsmethode auf sich wirken zu lassen. Sie [...] glauben, durch *ihre* Analyse müsse die Wissenschaft eine besondere Bereicherung erfahren. So treten sie aus der Rolle des Patienten heraus und verlieren damit den Zweck der Psychoanalyse aus den Augen«. ²²

Als Medizinhistoriker und Nicht-Analytiker kann ich die praktische Relevanz dieser Kritik und ihre mögliche Berechtigung nicht beurteilen. Aufgrund meiner theoretischen Studien möchte ich jedoch eine vierte und letzte These wagen: Das Misstrauen gegenüber der Selbstanalyse hat dazu geführt, dass ihr reales Vorkommen in und außerhalb der Psychoanalyse kaum Beachtung findet, dass ihre Problematik aus der Theorie und Praxis der Psychoanalyse weitgehend ausgeblendet und dass sie darüber hinaus von der wissenschaftlichen Forschung übergangen wird.

Schlussbemerkung

Zum Schluss möchte ich nur kurz erklären, warum ich eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Problem der Selbstanalyse für reizvoll halte.

Der selbstanalytische Prozess Freuds stellt in meinen Augen ein Paradigma der Medizingeschichte dar, das in seiner Bedeutung noch gar nicht erkannt wurde und das verschiedene Implikationen aufweist, die ich folgendermaßen umreißen möchte: (1) Als Seelenforscher unternimmt Freud einen Selbstversuch: Er will allgemeine psychische Mechanismen in seinem eigenen Seelenleben aufdecken und damit die Realität des Unbewussten beweisen. (2) Als Arzt versetzt er sich selber in die Rolle eines Patienten und lernt sich hierbei als Neurotiker kennen – und

²² Karl Abraham: »Über eine besondere Form des neurotischen Widerstandes gegen die psychoanalytische Methodik« [in: *Internationale Zeitschrift für ärztliche Psychoanalyse*, 5 (1919), S. 173–180]; wieder abgedruckt in: Karl Abraham: *Gesammelte Werke: Psychoanalytische Studien*, Bd. 2, hg. und eingeleitet von Johannes Cremerius, Gießen 1999, S. 254–261, hier S. 257.

anerkennen. (3) Als Patient macht er sich zu seinem eigenen Arzt und versucht sich selber zu therapieren. (4) Als Schriftsteller schildert er – in wissenschaftlicher Verhüllung – seine eigene Krankengeschichte und versucht dabei, die Leser zur eigenen Selbstanalyse anzuregen. (Dies trifft zumindest für die »Traumdeutung« zu.)

Diese Implikationen der Selbstanalyse könnten der medizinischen und außer-medizinischen Forschung manche Denkanstöße geben. Wenn ich hier für einen neuen Forschungsansatz plädiere, so geht es mir nicht darum, die Selbstanalyse als frischen Therapie-Artikel auf den ohnehin überfrachteten Psycho-Markt zu bringen. Dazu fehlt mir sowohl die klinische Kompetenz als auch die therapeutische Ambition. Ich bin eher an einem interdisziplinären Gedankenaustausch interessiert, an einer geistigen Auseinandersetzung, bei der die Perspektive der Selbstanalyse sich nicht als Sackgasse in eine selbstmitleidige Introspektion entpuppt, zur Nabelschau degeneriert. Ich glaube, dass gerade Freuds Werdegang zeigt, wie objektive Naturforschung Hand in Hand gehen kann mit subjektiver Seelenforschung. Ich möchte mit Goethe (1823) schließen:

Hiebei bekenn' ich, daß mir von jeher die große und so bedeutend klingende Aufgabe: erkenne dich selbst, immer verdächtig vorkam, als eine List geheim verbündeter Priester, die den Menschen durch unerreichbare Forderungen verwirren und von der Tätigkeit gegen die Außenwelt zu einer innern falschen Beschaulichkeit verleiten wollten. Der Mensch kennt nur sich selbst, insofern er die Welt kennt, die er nur in sich und sich nur in ihr gewahr wird. Jeder neue Gegenstand, wohl beschaut, schließt ein neues Organ in uns auf.²³

²³ Johann Wolfgang von Goethe, »Bedeutende Fördernis durch ein einziges geistreiches Wort, in: Goethes Werke, München 1981, Bd. XIII, S. 37–41, : <http://www.merke.ch/goethe/wissenschaft/bedeutende.php> (22.7.2011).