

Übungsarbeit Psychologie

Bearbeitungszeit: 60 Minuten!

Nr.1

Definiere:

- a) Assimilation
- b) Komplex

Nr.2

Erkläre das Menschenbild C. G. Jungs, indem du eingehst (in ganzen Sätzen) auf:

- a) Das Unbewusste
 - Das persönliche Unbewusste
 - Das kollektive Unbewusste (nimm auch Bezug auf Archetypen)
- b) Das Ich-Bewusstsein
- c) Das Selbst

Nr.3

Entwirf eine Grafik, die die Teile des Selbst logisch veranschaulicht!

Nr.4

Schildere (in einem Satz) den Individuationsprozess, gehe dabei ein auf:

- a) Individuation in der 1. Lebenshälfte
- b) Lebenswende
- c) Individuation in der 2. Lebenshälfte

Lösungsvorschlag

Nr.1

Definiere:

a) Assimilation

Assimilation beschreibt in der Lernpsychologie einen Prozess, über den das, was wahrgenommen wird, so verändert wird, dass es zu den gegenwärtig vorhandenen Strukturen passt (kognitive Integration von Umwelteinflüssen)

b) Komplex

Ein Komplex bezeichnet in der Psychologie eine Gesamtheit von Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen, die häufig unbewusst (oft verdrängt, teilweise durch Störungen in der frühkindlichen Entwicklung verursacht) auf Handlungen, Denken, Träume, aber auch Neurosen und Zwangsvorstellungen Einfluss haben.

Nr.2

Erkläre das Menschenbild C. G. Jungs, indem du eingehst (in ganzen Sätzen) auf:

a) Das Unbewusste

-Das persönliche Unbewusste

-Das kollektive Unbewusste (nimm auch Bezug auf Archetypen)

Das Unbewusstsein

Beim Unbewusstsein handelt es sich um den Teil der menschlichen Psyche, der nicht vom Ich-Bewusstsein wahrgenommen werden kann.

Im persönlichen Unbewusstsein schlummern Vergessenes, unterschwellig Wahrgenommenes, abgewehrte Triebe, Fixierungen und Programmierungen, eingespielte Verhaltensabläufe, frühkindliche Prägungen und latente Begabungen.

Beim kollektiven Bewusstsein sind es Dinge, die jeder Mensch und jedes Lebewesen vereinen. Genetisch verankerte, evolutionsbedingte Erinnerungen, zu denen jeder indirekten Zugang hat. Es handelt sich hierbei also nicht um persönlich durchlebte Geschehnisse.

Das persönliche Unbewusste

Das persönliche Unbewusste bricht immer wieder nach außen aus. Dadurch wird das Ich-Bewusstsein gestört. Man reagiert in einer Situation emotional über und man weiß nicht genau wieso. Oft stellt dieses Verhalten etwas Verdrängtes oder vom ICH in Vergessenheit. In der analytischen Psychologie bezeichnet man eine solche, zunächst unbewusste Abweichung des Verhaltens als Komplex. Komplexe entstehen durch fördernde oder hemmende Reaktionen der Umwelt auf Verhaltensweisen des Menschen. So lassen sie Verhaltensweisen als angenehm oder unangenehm, als richtig oder falsch erscheinen. Man sagt einige Aspekte der Persönlichkeit und der Welterfahrung werden positiv oder negativ „aufgeladen“.

Eine Reaktion auf Komplexe, in dem Moment, wenn sie auftreten, ist also nicht möglich, da diese Handlungen nicht selbst steuerbar sind.

Bei den Komplexen lassen sich zwei Ebenen unterscheiden. Zum einen die, die der persönlichen Lebensgeschichte entstammen, zum anderen Komplexe, die vererbt werden und allen Menschen gemeinsam sind. Letztere nennt man auch Archetypen. Beispiele hierfür sind die in allen Kulturen auftauchenden Vorstellungen von Geistern, Dämonen, Kobolden, Fabelwesen, Heinzelmännchen und Teufelchen als Personifikation unbewusster Komplexe. Da ein komplexbehaftetes Verhalten positive Lebensaspekte ausschließen kann, versucht man diese störenden Handlungsweisen auszuschalten.

Das Unterdrücken bestimmter Persönlichkeitsteile führt zur Entwicklung von Teilpersönlichkeiten, die die unterdrückten Persönlichkeitsteile aufnehmen müssen.

Die erste Teilpersönlichkeit die nun entsteht, ist der so genannte Schatten. Er umfasst häufig Geiz, Egoismus, Aggressivität, Triebhaftigkeit, Neid oder Habgier.

Die zweite Teilpersönlichkeit umfasst ausschließlich die gegengeschlechtlichen Schattenaspekte. Bei dem Mann wird diese Teilpersönlichkeit Anima genannt, bei der Frau ist es der Animus. Die Anima symbolisiert folgende unterdrückte, weibliche Handlungsweisen: Kommunikationsfähigkeit hinsichtlich persönlicher Belange, Einfühlungsvermögen, Beziehungsfähigkeit, der Zugang zu seinem Körper und seinen Gefühlen, Anpassungsfähigkeit.

Der Animus symbolisiert unterdrückt männliche Eigenschaften wie Aggression, Triebhaftigkeit, Mut, Risikobereitschaft, Eigeninitiative, geistige Selbständigkeit, Innovation. Da diese Inhalte aber nicht vollkommen zu unterdrücken sind, kehren sie nach außen über Projektionen auf andere Personen und Gegenstände zurück. In dem Maße, in dem man sich mit sich selbst versöhnt, versöhnt man sich also auch mit seiner Umwelt.

Das kollektive Unbewusste

Komplexe, die allen Menschen auf der Erde gemeinsam sind, nennt man Archetypen. Sie finden sich wieder im kollektiven Unbewusstsein. Sowohl in der physischen als auch in der psychischen Struktur eines jeden Menschen bestehen feste Gesetze. Blickt man einmal in die Vergangenheit zurück, stellt man fest, dass sich alle Menschen zu allen Zeiten mit den gleichen Problemen beschäftigen:

Dem Verhältnis zu den Naturmächten, dem Umgang mit Trieben und anderen Grundbedürfnissen, dem Problem von Gut und Böse, der Beziehung zwischen den Geschlechtern, dem Umgang mit Glück und Tod und der Frage nach dem Sinn des Lebens. Also alles Problematiken, deren Lösungen in allen Generationen prinzipiell immer die gleichen waren.

Das kollektive Unbewusste ist der Teil in unserer Psyche, den wir haben, weil wir alle Menschen sind und uns als solche bestimmte Grundfunktionen haben.

Die Archetypen können auch als Bilder in Träumen auftauchen. C. G. Jung selbst sagt dazu in seiner Studie ‚Vom Wesen der Träume‘ (1948):

„Ich habe viele solcher Träume untersucht und fand an ihnen häufig eine Besonderheit, die sie von anderen Träumen auszeichnet. Es kommen in ihnen nämlich symbolische Gebilde vor, denen wir auch in der Geschichte des menschlichen Geistes begegnen. Bemerkenswert ist, dass der Träumer von der Existenz solcher Parallelen keine Ahnung zu haben braucht. Diese Besonderheit gilt für die Träume des Individuationsprozesses. Es sind in ihnen so genannte mythologische Motive bzw. Mythologeme enthalten, die ich als Archetypen bezeichnet habe.

Darunter sind spezifische Formen und bildmäßige Zusammenhänge zu verstehen, die sich in übereinstimmender Form nicht nur in allen Zeiten und Zonen, sondern auch in den individuellen Träumen, Fantasien, Visionen und Wahnideen finden[...].

Alle jenen Augenblicke des individuellen Lebens, wo die allgemeingültigen Gesetze menschlichen Schicksals die Absichten, Erwartungen und Anschauungen des persönlichen Bewusstseins durchbrechen, sind zugleich Stationen des Individuationsprozesses. Dieser Vorgang ist nämlich die spontane Verwirklichung des ganzen Menschen. Der ICH bewusste Mensch bedeutet nur einen Teil des lebenden Ganzen, und sein Leben stellt noch keine Verwirklichung des Ganzen dar. Je mehr er bloßes ICH ist, desto mehr spaltet er sich vom kollektiven Menschen, der er auch ist, ab und gerät sogar in einen Gegensatz zu diesen. Da aber alles Lebende nach seiner Ganzheit strebt, so findet gegenüber der unvermeidlichen Einseitigkeit des Bewusstseinslebens eine beständige Korrektur und Kompensation von Seiten des Allgemein-Menschlichen-Wesens in uns statt, mit dem Ziele einer schließlichen Integration des Unbewussten im Bewusstsein oder besser, einer Assimilation des ICH an eine umfangreichere Persönlichkeit.“

b) Das Ich-Bewusstsein

Das ICH ist der Teil der Persönlichkeit, der die Außen und Innenwelt des Bewusstseins darstellt und die der eigenen Identität. Das ICH ist zwar der Vertrauteste der Bewusstseinstteile, ist jedoch trotzdem nur schwer zu verstehen. Es versucht sich in der Welt zu orientieren durch Sinneswahrnehmungen, Denken, Fühlen und Initiieren. Das ICH versucht das innere Weltbild den äußeren Realitäten so gut wie möglich anzupassen, um den Lebensanforderungen in best möglicher Weise gerecht zu werden.

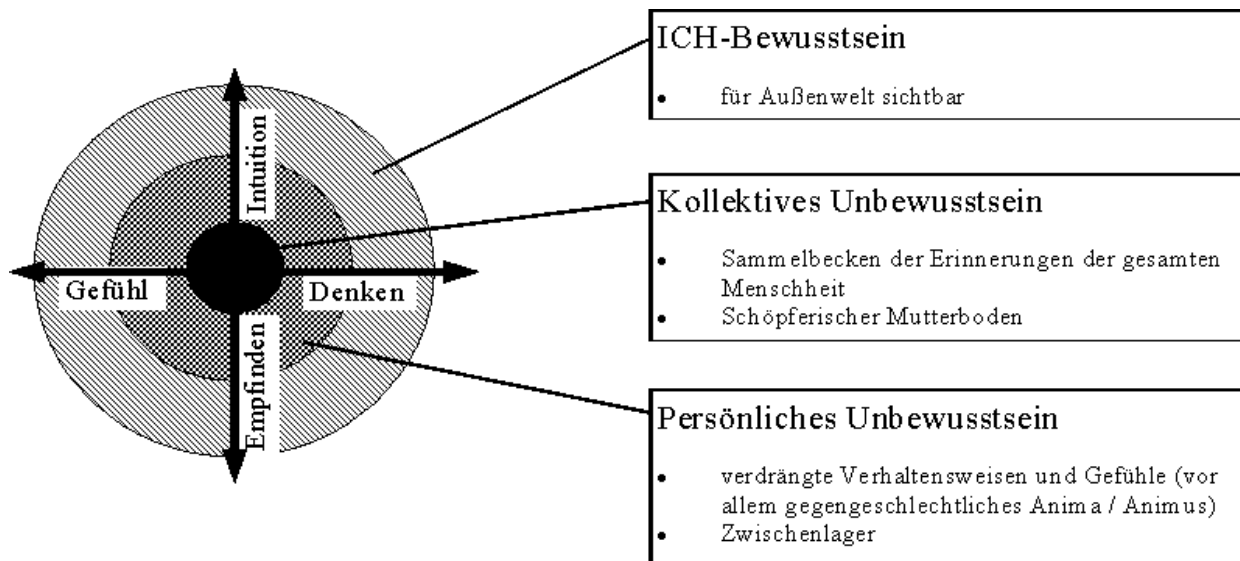
c) Das Selbst

Das Selbst ist das Zentrum der ganzen Persönlichkeit und vereinigt somit alle Bewusstseinstteile in sich.

Das Ich-Bewusstsein ist der bewusste Vertreter des Selbst, sein Auge, mit dessen Hilfe das Selbst sich selbst erkennen kann. Das Selbst ist sozusagen der Gott in uns.

Nr.3

Entwirf eine Grafik, die die Teile des Selbst logisch veranschaulicht!



Es handelt sich nicht um abgegrenzte Schichten, sondern sie stehen im Wechsel und ergänzen sich und gehen ineinander über.

Nr.4

Schildere (in einem Satz) den Individuationsprozess, gehe dabei ein auf:

a) Individuation in der 1. Lebenshälfte

Ihr Ziel ist die Findung der eigenen Identität. Dafür muss das Individuum das persönliche Unbewusste assimilieren.

b) Lebenswende

Während der Lebenswende beschäftigt man sich mit dem Tod, ihr Ziel ist das Ende. Sie ist der Übergang zwischen der Individuation in der ersten und der zweiten Lebenshälfte.

c) Individuation in der 2. Lebenshälfte

Das Individuum muss sich mit den Komplexen des kollektiven Unterbewusstes auseinandersetzen, der Anima und dem Animus.