

# Möglichkeiten und Grenzen der Selbstanalyse

JÖRG MÜLLER

---



## Vorbemerkung<sup>1</sup>

Wir machen oft die Erfahrung, dass uns das Verständnis für das fehlt, was für andere auf der Hand zu liegen scheint, für einen selbst aber undurchschaubar ist. Hierbei handelt es sich um ein vorbewusstes Phänomen, noch gar nicht um das eigentlich Unbewusste. Tiefere Selbsterkenntnis ist uns nicht unmittelbar gegeben.

Selbstanalyse ist ein Mittel, sich jenseits des Vordergrundigen in seiner Grundbefindlichkeit zu entdecken, um Grenzen und Mängel nicht mehr durch Illusionen und Zerstreuung zu verschleiern. Sie ist ein Weg, eigene Seinsmöglichkeiten zu erspüren. Sie lebt von der Vorstellung eines schöpferischen Sich-entfalten-Könnens. Das erfordert allerdings innezuhalten, *um von der Oberfläche in die Tiefe zu gehen*. Es gilt, Offenheit zu gewinnen, sich selbst zu begegnen und sich gegenüber *ehrlicher zu werden*; zu erkennen, was es zu einem seinsorientierten Leben braucht. Dreh- und Angelpunkt seelischer Reifung ist die Beziehung zu uns selbst in allen Lebensvollzügen und das Kennen unserer (dominanten) Charakterstrebungen. *Authentisch zu leben*, geht nicht ohne persönlichen Einsatz. Dazu braucht es Freimut zum Widerspruch und Selbstaussdruck.

Es kann etwas verwirren, wenn ich im Text zwischen selbst-analytischen und bi-analytischen Gesichtspunkten changiere. Auch werden die Bereiche der therapeutischen und transtherapeutischen Praxis nicht trennscharf unterschieden. Häufig spreche ich schlicht von Analyse. Die Psychoanalyse hat ohnehin die kategorialen Klassifizierungen zwischen krank und gesund aufgelöst. Es

---

1 Überarbeiteter Vortragstext; gehalten auf der Jahrestagung der IIEFG, 2021.



bestehen fließende Übergänge, und oft ist es ein Zugleich. Erich Fromm merkt einmal an, dass es Rollenkonvention ist, die zwischen Patient und Analytiker für Eindeutigkeit sorgt. Indes ist die Beobachtung nicht zu vernachlässigen, dass für schwere psychische Erkrankungen selbstanalytische Bemühungen nicht ausreichen, um seelische Konflikte und deren Abwehrformationen bearbeiten zu können. Es braucht hierfür Krankheitseinsicht und bedarf intensiver Psychotherapie unter versierter Handhabung der Übertragung und Gegenübertragung. Sie erfordert einen klaren therapeutischen Rahmen und setzt ein bi-personales<sup>2</sup> oder Gruppen-Setting voraus.

Anmerken möchte ich, dass die Ausführungen weniger akademischen Charakter haben. Ich berufe mich mehr auf meine therapeutische Praxis und eigene Erfahrung. Ich beziehe mich hauptsächlich auf Fromms Denken und generell auf die Literatur, die auf Freud aufbaut.

Zunächst möchte ich nach einer Begriffsklärung den Blick kursorisch auf die Tradition des selbsterkennenden Interesses richten, um dann über Freuds methodische Erkenntnisse und ihre weitere Entwicklungsgeschichte auf die Praxis einzugehen. Zu fragen ist nach Chancen und Schwierigkeiten der Selbstanalyse sowie den Konsequenzen daraus.

## 1. Begriffsbestimmung

Bevor ich mich näher mit der Selbstanalyse beschäftige, möchte ich die Begriffe bestimmen, um die es sich dreht: (1) Psychoanalyse, (2) Selbst und (3) Selbstanalyse.

(1) *Psychoanalyse*, so lässt sich allgemein sagen, ist eine Unbewusstheits- und Konfliktpsychologie, wobei sie ein dynamisches Verständnis vom Unbewussten hat. Als Methode dient sie dazu, unbewusste Bedeutungen von sonst unverständlichen Erscheinungen zu klären und psychologische Vorgänge im Alltag und in der Kultur verständlicher zu machen. Psychoanalyse interessiert sich dafür, auf welche Weise unsere Psyche bedrohliche Triebregungen, unlustvolle Affekte und unliebsame Wahrnehmungen vom Bewusstsein fernhält. Sie beschäftigt sich mit psychischen Abwehrmaßnahmen: Verdrängung, Widerstand und Übertragung.

Freud nannte drei Wege zur Erforschung des Unbewussten: Freie Gedankeneinfälle, Traumdeutung (Freud 1900a, GW II/III) und Beschäftigung mit

- 2 In der Literatur finden sich unterschiedliche Begriffe für das Zweier-Setting von Analytiker-Analysand: bi-personale, dyadische Analyse, Fremdanalyse, analytische Kur.



Publication of [fromm-online.org](http://fromm-online.org). For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf [fromm-online.org](http://fromm-online.org). Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.

den Fehlleistungen (Freud 1901b, GW IV). Die Aufgabe in der bi-personalen Analyse besteht darin, Widerstände zu bearbeiten und die Übertragung im therapeutischen Prozess förderlich zu handhaben. Fromm umschreibt dies so:

«Die Psychoanalyse hat die Bedeutung der miteinander in Konflikt befindlichen Strebungen entdeckt, sie sah die Macht des «Widerstands» gegen das Bewusstwerden dieser Konflikte, sie entdeckte die Rationalisierungen, die glauben machen, dass es keine Konflikte gibt, und die befreiende Wirkung des Bewusstwerdens des Konflikts, und sie erkannte die pathogene Rolle von ungelösten Konflikten. – Freud hat nicht nur diese allgemeinen Prinzipien entdeckt, sondern er war der erste, der konkrete Methoden zur Erforschung des Verdrängten in Träumen, Symptomen und im alltäglichen Verhalten entwickelt hat. Die Konflikte zwischen sexuellen Impulsen, dem Ich und dem Über-Ich sind nur ein kleiner Teil der Konflikte, die eine zentrale Rolle im Dasein des Menschen spielen, mögen sie nun tragischerweise ungelöst bleiben oder auf produktive Weise gelöst werden. [...] Freud brach mit der konventionellen Ansicht, dass Denken und Sein des Menschen identisch sind, und er deckte die Heucheleien auf. Seine Theorie war kritisch, das heißt, er hinterfragte die bewussten Gedanken, Absichten und Tugenden und zeigte auf, wie oft sie nichts anderes als Formen des Widerstandes sind, die die innere Realität verbergen.» (1989a, GA XII, S. 434.)

(2) Es lässt sich darüber nachdenken, ob das *Selbst* in Selbstanalyse alltags-sprachlich zu verstehen ist – also lediglich intransitiv auf sich selbst zeigt, oder auf die speziellere psychoanalytische Bedeutung von «Selbst» verweist. In der Psychoanalyse wird unterschieden zwischen den Begriffen «Ich» und «Selbst». Unter dem Begriff «Ich» werden psychische Funktionen oder instrumentelle Fähigkeiten gefasst und unter «Selbst» die umfänglicheren Vorstellungen, die sich jemand von sich selbst macht. Folgen wir wieder Fromm:

«Der Prozess (der Individuation) hat zwei Aspekte. Der eine besteht darin, dass das Kind körperlich, seelisch und geistig kräftiger wird. In jedem dieser Bereiche nehmen Intensität und Aktivität zu. Gleichzeitig werden die Sphären immer mehr integriert. Es entwickelt sich eine organisierte Struktur, die vom Willen und von der Vernunft des Betreffenden gelenkt wird. Wenn wir dieses organisierte und integrierte Ganze der Persönlichkeit als das Selbst bezeichnen, so können wir auch sagen, dass *die eine Seite des Wachstumsprozesses der Individuation das Wachstum der Stärke des Selbst ist.*» (1941a, GA I, S. 234.)



Anderenorts schreibt er:

«Beim Begriff des Selbst [...] erlebe ich mein Selbst als ein Ich (I) in einem Vorgang, bei dem ich das Subjekt meines Handelns bin [...] das authentische Subjekt meines Tätigseins» [...] Sein ›Ich‹ oder sein ›Selbst‹ zu erleben, ist nur im Vollzug des Seins, des Bezogenseins, des Gebrauchs jedweder menschlicher Kraft möglich.» (1992g, GA XII, S. 215.)

(3) Im Standardwerk *Vokabular der Psychoanalyse* findet sich folgende Definition von Selbstanalyse:

«Mehr oder weniger systematisch geführte Erforschung seiner eigenen Person durch sich selbst, die auf bestimmte Verfahren in der psychoanalytischen Methode zurückgeht – freie Assoziation, Traumanalyse, Verhaltensdeutung etc.» (Laplace & Pontalis 1998, S. 461.)

Anders formuliert: Psychoanalytische Selbsterforschung ist eine rationale Form, wachsam auf sich und auf das Leben zu schauen unter Anwendung der psychoanalytischen Methode. Es ist eine «Analyse des Ichs durch das Ich» (E. Roudinesco, E. & Plon, M., 2004, S. 919). Das Ich ist dabei beobachtendes Subjekt und beobachtetes Objekt und muss zwischen den Polen im Erkenntnisprozess oszillieren. Mit den Worten Fromms:

«Für mich ist die Selbstanalyse das andauernde aktive Gewährsein seiner selbst während des ganzen Lebens. Sie dient dem wachsenden Gewährwerden des eigenen Selbst, der eigenen unbewussten Motivationen, von allem, was in der eigenen Seele bedeutsam ist. Mit der Selbstanalyse kann man sich seiner Ziele, seiner Widersprüche und seiner Unstimmigkeiten gewahr werden. [...] Sie zeigt ihre Wirkung allerdings nur dann, wenn sie mit großer Ernsthaftigkeit praktiziert wird und wenn man ihr die Wichtigkeit gibt, die ihr zusteht.» (1991d, GA XII, S. 362 f.)

Fromm steht auf dem Boden der Theorie Freuds und ist hierbei nicht stehen geblieben. Er nennt seine erfahrungsgesättigte Quintessenz von Selbstanalyse in seiner Spätphase *transtherapeutische Analyse*. (1989a, GA XII, S. 433-456.) Wie er den Weg dazu selbst erprobt hat, lässt sich gut bei Funk (2018, S. 218-251) im Kapitel «Wege zur direkten Begegnung» nachlesen.

Zur *Verortung* des Tagungsthemas sei gesagt: Nach meinem Verständnis kann Selbstanalyse als legitimer früher Spross der Psychoanalyse und als eine Sonderform von Selbsterfahrung verstanden werden, die sich zwischen Psy-



chotherapie und Spiritualität ansiedeln lässt. Selbsterfahrung wiederum kreuzt die ausgedehnten Bereiche der Mystik und der Therapie. Eine scharfe Grenze zwischen religiöser und therapeutischer Praktik lässt sich kaum ziehen. Es kann hierfür ein spiritueller und ein psychotherapeutischer Zugang gefunden werden. Der Weg der Psychotherapie geht von einer verändernden Erfahrung mit einem hilfreichen Gegenüber aus. Der Weg der Spiritualität setzt auf innere Befreiung und Erleuchtung; beiden geht es um eine möglichst umfängliche Realitätserfassung.

## 2. Hintergründe

### a) Selbstaufklärung – einige historische Highlights

Das selbsterkennende Bedürfnis ist kein neues, das mit der «Geburt des Menschen» in der Renaissance – also erst mit dem nach-metaphysischen Bewusstseinszeitalter – beginnt (vgl. auch Werder 1989). Es findet sich bereits im Altertum bei den Griechen, etwa bei Aristoteles. Oft wird als Beleg eine der Inschriften des Apollotempels in Delphi zitiert: *Gnóthi seautón* (*Erkenne dich selbst*). Es hat sodann bei Marc Aurel in seinen Selbstbetrachtungen oder bei Augustinus in seinen Confessiones als Wunsch nach Authentizität einen zeitspezifischen Ausdruck gefunden.

Das Ringen um eine «Lauterkeit des Herzens» findet sich auch in der Tradition der Wüstenväter und des frühen Mönchtums. Die Askese kann als tugendhaftes Arbeiten an sich selbst gelten, wobei die «Forderungen schonungsloser Selbsterkenntnis» immer im Dienste der Gottessuche stehen (vgl. Grün 1984). Im Hochmittelalter sei die *Divina Commedia* Dantes als literarische Vorlage einer visionären Reise durch die Unterwelt erwähnt, die ein gehöriges Maß an Gesellschaftskritik enthält. Das Unbewusste wurde in früheren Zeiten als das unheimlich Dämonische gefasst oder als göttliche Kraft erfahren. Das Unverständene wurde mithin mystifiziert und dämonisiert.

Die Gottessuche und – noch ungetrennt davon – die Selbstsuche wird in «einer Eindringlichkeit und Klarheit» bei *Meister Eckhart*, den Fromm sehr schätzte, besonders deutlich: So lassen sich Sentenzen finden, wie: «Man findet Gott, wo man ihn loslässt.» Oder: «Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du *dich* findest, da lass ab von dir; das ist das Allerbeste.» (Meister Eck[e]hart 1979, S. 56.)

Das Thema *Selbstbetrachtung* erfährt sodann bei Blaise Pascal, dem französischen Universalgelehrten des 17. Jahrhunderts, einen besonderen Weitblick. In seinen *Pensées*, der berühmten Sammlung von Gedanken, notierte er viel Bedenkenswertes über die Fluchtmöglichkeiten, die der Mensch sucht, wenn



er nicht mit sich alleine bleiben, sich selbst sein kann (vgl. Pascal 2016, «Zerstreuung», S. 207-211).

In der für ihn typischen rationalistischen Nüchternheit hat Sigmund Freud das Anliegen der Selbsterkenntnis wieder aufgenommen. Als Pionier war er bei der Untersuchung seiner Träume in den Jahren 1895 bis 1897 selbstanalytisch vorgegangen. Er befand sich in der Krise seiner Lebensmitte; seine persönlichen Beobachtungen waren mit ehrgeizigem Forschungsinteresse gepaart. Freud stieß dabei auf bahnbrechende Einsichten, die er seinem Kollegen Wilhelm Fließ in zahlreichen Briefen (Freud 1950) mitteilte. Freud experimentierte mit den eigenen Assoziationen und Träumen. Die von ihm in minutiöser Erinnerungsarbeit gewonnenen biographischen Erkenntnisse wurden in bestimmter Weise gedeutet. So kam es für sein späteres Denken zu modellhaften Aussagen. Anschaulich wird dies in seinem wegweisenden Meisterwerk *Die Traumdeutung* (Freud 1900a, GW II/III).

### b) Das Know-how Freuds bei seinen Entdeckungen des Unbewussten

Freud verwarf nach ersten Berufserfahrungen die Hypnose- und Suggestionstechniken und erkannte an sich selbst und für seine Heilpraxis den Nutzen der *freien Einfälle*. Es lässt sich als ein nicht gelenktes Triften, ein Einfallen-Lassen beschreiben. Es ist also eine mit Absicht absichtslos gehaltene Gedankentätigkeit, ein vorstellungsbezogenes und wertungsfreies Denken. Hierbei wird von der Annahme ausgegangen, dass das assoziativ gelockerte Denken, das Aneinanderreihen der Einfälle nicht sinnfrei ist, sondern einen Zugang zu latenten Inhalten, den «Abkömmlingen» des Unbewussten eröffnen kann.

Freud beschreibt die Technik der *kritiklosen Selbstbeobachtung* wie folgt:

«Der Selbstbeobachter [...] hat nur die Mühe, die Kritik zu unterdrücken; gelingt ihm dies, so kommt ihm eine Unzahl von Einfällen zum Bewusstsein, die sonst unfassbar geblieben wären. [...] Mit Hilfe dieses für die Selbstwahrnehmung neu gewonnenen Materials lässt sich die Deutung der pathologischen Ideen sowie der Traumgebilde vollziehen. [...] 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.» (Freud 1900a, GW II/III, S. 106 ff.)

Diese optimistische Darstellung, wurde bald durch Schwierigkeiten relativiert. Aus den Selbstversuchen leitete sich für die analytische Kur die *Grundregel* ab. Sie besagt, im Behandlungszimmer alles auszusprechen, was einem einfällt,



ohne jegliche Zurückhaltung und Rücksicht auf Tabuschränken. Es galt, je besser diese befolgt würde, umso eher könne ein Fortschritt erreicht werden. Aber viele haben große Mühe, frei zu assoziieren, und zeigen (auch ohne wertendes Lob und urteilenden Tadel seitens des Analytikers) Hemmungen. Die auferlegte Grundregel bringt Analysanden bei aller Freiheit unter Zugzwang. Es ist eine abverlangte Freiwilligkeit am Schnittpunkt widersprüchlicher Strebungen: dem Bedürfnis nach Selbstverborgenheit *und* Selbstoffenbarung. Der Analytiker kann dabei durch Konfrontation, Deutung und Rekonstruktion in den Strom der freien Einfälle eingreifen, sie in unerwarteter Weise anders verknüpfen, «falsche Verlötnungen» und Ausklammerungen aufspüren und neue sinntragende Zusammenhänge stiften. Das ängstigt, da es in einen unvorhersehbaren Prozess mündet.

Von dorthier ergibt sich folgende Anfrage an das Selbstanalysevorhaben: Ist es ausreichend möglich, sich selbst zu konfrontieren, und reichen die Kräfte der Selbstunterstützung zur Öffnung? Zu fragen ist weiterhin, welche Rolle spielt die Anwesenheit einer «significant other person» (Sullivan 1940)?

Schon Wilhelm Reich kam zu der Einsicht, dass Patienten die analytische «Grundregel erst nach gelungener Auflockerung der Widerstände» (1933, S. 24) befolgen können und sieht als Schwierigkeit die «*narzisstische Schranke*» als einen kaum analysierbaren Charakterwiderstand (ebd., S. 57). Auch Karen Horney (1951, S. 295 f.) sieht die Aufgabe des Analytikers darin, die Entwicklung des realen Selbst im Blick zu behalten, während der Patient allzu sehr an der Perfektionierung seines idealisierten Ebenbildes denkt. Denn bis heute zeigt es sich, dass es schwer fällt, die eigenen blinden Flecken aufzudecken und die geläufigen Konventionen («gesellschaftliche Filter» – Fromm 1992g, GA XII, S. 227) zu transzendieren. Bei entsprechender pathologischer Abwehr braucht es ein dyadisches Setting und den besonderen Rahmen (Grund-, Abstinenzregel, Übertragungs-, Gegenübertragungsanalyse), um dem analytischen Ziel näher kommen zu können. Erst wenn der Assoziationsfluss frei ist – wir uns auf der Spielwiese der freien Einfälle tummeln können –, kann die therapeutische Analyse für beendet erachtet werden. Das Ergebnis einer dyadisch geführten Analyse soll es sein, dass der Analysand die Fähigkeit erwirbt, an seinen Konfliktmustern alleine weiter zu arbeiten. Es bedarf eines ich-starken Selbstvertrauens, um den analytischen Prozess selbständig fortsetzen zu können. Mit den Worten Fromms (ebd., S. 221):

«Ich würde deshalb die eigene Analyse als dann erfolgreich beendet betrachten, wenn man mit der Selbstanalyse beginnen kann und es ein wachsendes Gewahrsein seiner selbst gibt, das heißt wenn der Widerstand so weit zusammengebrochen ist, dass man selbst mit der Analyse weitermachen kann.»



Doch auch Fromm kannte die *Schwierigkeit einer analytischen Passivität*, die die freie Assoziation in freies Geschwätz ausufern und den Analytiker einschlafen lässt. Er hatte etwas gegen Couchpotatoes und unaufhörliches Gequassel. So brandmarkte er schon früh ritualisiertes Gerede als wertlosen Widerstand. Denn, so lässt sich sagen, wenn es nicht auch weh tut, ist es wohl eher selbstgefälliges Geplauder und überflüssiges Getue im Dienste der Abwehr. Das nicht resonante Laufenlassen seitens des Analytikers steht allzu oft (kollusiv) im Dienste der Bequemlichkeit.

Freud schätzte zeitlebens die *Traumanalyse* als Königsweg, und auch Fromm rief dazu auf, die «vergessene Sprache» im Blick auf den «universalen Menschen» zu achten. Unsere Träume können uns zeigen, was uns unbewusst beschäftigt, denn was wir träumen, ist in einem hohen Maße von Alltagslogik befreit: authentisch – in Bildsprache hervorgebracht. In unserer Zeit, die sich in der Zwangsjacke der Effizienz bewegt, spielen – wie auch in der heutigen psychoanalytischen Praxis – Träume eine geringere Rolle. Viele wollen sich nicht mehr mit sperrigem Traummaterial abmühen. So ist das Traumgefilde weithin zum Brachland geworden.

Freud schenkte den *Fehlleistungen* sein besonderes Augenmerk. Sie werden als kreative Kompromissbildung verstanden, die auf einen Konflikt zwischen bewussten und unbewussten Strebungen hinweisen (etwa Vergessen, Vergreifen, Verlegen, Verlieren, Versprechen, Verschreiben). Sie weisen auf uneingestandene Wünsche hin. Ist der Blick für solche Begebenheiten verstellt, geht Wichtiges unmerklich verloren. Es bedarf einer geübten Selbstwahrnehmung, um die Intention solcher Missgeschicke zu erfassen.

### c) Freuds Selbstanalyse – einzigartige Chance und erfahrene Grenzen

Die Kontroverse um den Stellenwert der Selbstanalyse hat eine ebenso lange Geschichte wie die psychoanalytische Bewegung selbst. Schon bei ihrem Begründer finden sich gegensätzliche Aussagen, die sicher kontextgebunden sind, aber auch als grundsätzliche Vorbehalte gegenüber der Selbstanalyse verstanden werden können. In seiner Wertschätzung schwankte er im Vorzug zwischen Selbst- und Fremdanalyse:

«Meine Selbstanalyse, deren Notwendigkeit mir bald einleuchtete, habe ich mit Hilfe einer Serie von Träumen durchgeführt, die mich durch alle Begebenheiten meiner Kinderjahre führten, und ich bin noch heute der Meinung, dass bei einem guten Träumer und nicht allzu abnormen Menschen diese Art von Analyse genügen kann.» (Freud 1914d, GW X, S. 59.)



Publication of [fromm-online.org](http://fromm-online.org). For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf [fromm-online.org](http://fromm-online.org). Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.

Einschränkend äußerte sich Freud über die zukünftigen Chancen der psychoanalytischen Therapie:

«Wir haben, seitdem eine größere Anzahl von Personen die Psychoanalyse üben und ihre Erfahrungen untereinander austauschen, bemerkt, dass jeder Psychoanalytiker nur so weit kommt, als seine eigenen Komplexe und inneren Widerstände es gestatten, und verlangen daher, dass er seine Tätigkeit mit einer Selbstanalyse beginne und diese, während er seine Erfahrungen an Kranken macht, fortlaufend vertiefe. Wer in einer solchen Selbstanalyse nichts zustande bringt, mag sich die Fähigkeit, Kranke analytisch zu behandeln, ohne weiteres absprechen.» (Freud 1910d, GW VIII, S. 108.)

In seiner Selbstanalyse festgefahren, konstatiert er in einem Brief an seinen Berliner Kollegen Fließ vom 14.11.1897: «Ich kann mich nur selbst analysieren mit den objektiv gewonnenen Erkenntnissen (wie ein Fremder), eigentliche Selbstanalyse ist unmöglich» (Freud 1950, S. 202). Solche einschränkenden Erfahrungen gegenüber der Reichweite der Selbstanalyse trugen dazu bei, seine Schüler in Analyse zu nehmen. In den analytischen Kreisen wurde viel disputiert, inwieweit überhaupt der isolierte Einzelne in der Lage ist, seine Lebensbezüge ehrlich zu analysieren. Freud hatte sich analysiert, indem er seine Einfälle zu Papier brachte, statt sie in Gegenwart eines anderen auszusprechen.

Die Lehranalyse etablierte sich in den 1920er Jahren innerhalb der psychoanalytischen Bewegung als notwendige Voraussetzung für den Beruf des Psychoanalytikers, um u.a. die eigene Übertragungsbereitschaft (d.h. eigene Voreingenommenheiten) erkennen zu können. Es wurde zunehmend eine zentralistisch-bürokratische Struktur in der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung aufgebaut, die Ansprüche an ein «Durchanalysieren» immer höher setzte und eine Tendenz nach langen Lehr- und reglementierenden Kontrollanalysen befördert. Heute wird über die verschiedenen psychoanalytischen Schulen hinweg die Meinung vertreten, dass man ohne dyadische Analyse die schwer fassbaren Bereiche des Unbewussten nur sehr begrenzt selbstanalytisch angehen kann.

#### **d) Kontroverse um die Selbstanalyse**

Der Stellenwert der Selbstanalyse war innerhalb der psychoanalytischen Bewegung strittig. Nachfolgend seien einige Streitpunkte der langwierigen Debatte angeführt.



Publication of **fromm-online.org**. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf **fromm-online.org**. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.

Wie kann Selbstanalyse gelingen, wenn Objekt und Subjekt eins sind? Bei dem Unterfangen, gleichzeitig Analytiker und Analysand zu sein, könnte die Gedankenkonstruktion der «therapeutischen Ich-Spaltung» (Sterba 1934) greifen, nach der das Ich sich funktional spaltet in einen selbstbeobachtenden Anteil und in einen erlebenden Anteil. Doch es fehlt dabei eine Person, auf die übertragen werden kann; ein Gegenüber, das sich als Hilfs-Ich anbietet; ein Anderer, der einen sokratischen Dialog zu pflegen imstande ist und wie eine Hebamme (Mäeutik) zur Seite stehen kann. Es fehlt das konkrete Du, um Ich zu werden (Martin Buber).

Nun lässt sich einwenden, dass Selbstanalyse kein gewöhnliches Selbstgespräch ist, denn in der Fantasie findet immer schon ein Dialog mit dem verinnerlichten Analytiker – als «significant other» – statt. Im intersubjektiven Feld jedoch können sich Konflikte, die unsere Lebensvollzüge ernsthaft beeinträchtigen, szenisch darstellen. Dabei kann ein gemeinsamer Raum entstehen, indem wir andere Fragen stellen, als wenn wir in den eigenen Gedanken- und Gefühlsmustern verhaftet bleiben. Dem Gespräch mit sich selbst fehlt die Erfahrung des Widerspruchs und das Moment der Überraschung.

Im Laufe der Zeit wurde die Behandlung zunehmend als Beziehungsge-  
schehen verstanden. Dabei wurde den oft unbewusste Reaktionen des Analytikers (Gegenübertragung) wachsende Aufmerksamkeit geschenkt. Heute gilt allgemein, dass *Beziehungsarbeit* das psychotherapeutische Agens ist und von ihrem Gelingen der Behandlungserfolg abhängt.

Ein weiterer Diskussionspunkt lautet: Es braucht den psychoanalytisch ver-  
sierten Anderen, der mit Übertragungen und Widerständen umgehen kann und der auch zu *konfrontierenden Deutungen* fähig ist. Seit Freud wurde die Widerstands- und Übertragungsanalyse zunehmend als wichtig erachtet. Es gab verschiedene Vertreter, die sich dafür stark machten, dass man den Analysanden mit seiner Wahrheit konfrontieren muss, wenn sich etwas verändern soll. Bereits Karl Abraham (1999, S. 258) sah daher in der «Autoanalyse» einen Widerstand gegen die Psychoanalyse, da sie die «narzisstische Verslossenheit» nicht überwinde. Von Vertretern einer übertragungsfokussierten Analyse werden der Selbstanalyse deshalb enge Grenzen gesetzt. Es gab sogar Stimmen, die die tiefere Selbsterkenntnis nur im Spiegel eines Anderen als möglich erachteten. Konsequenterweise argumentierte Reich (1933), wenn er sich auf die hartnäckigen Charakterwiderstände (Charakterpanzer) bezog, die es zu beseitigen, zu knacken gälte. (Zum Aspekt «Durchbrechen des Widerstands» vgl. Fromm 1992g, GA XII, S. 235).

Ein anderer, entschiedener Vertreter dieser Widerstandsanalyse war James Strachey (1935). Er forderte konsequent die *Übertragungsdeutung*. Denn die



rein aufklärerische Information sei unwirksam. Er vertrat die These, die weithin anerkannt wurde, dass die einzig therapeutisch wirksame Deutung eine zur Veränderung führende Deutung in der Übertragung sei. Insofern ist jede Übertragungsanalyse zugleich eine Widerstandsanalyse. Die Schule nach Melanie Klein (1932) betont, das Geschehen im innerseelischen Raum der Patienten aus dem Übertragungserleben heraus zu verstehen und konsequent in der analytischen Dyade im richtigen Augenblick und am «Dringlichkeitspunkt» zu deuten, was zu einer Unmittelbarkeit bis hin zur Aufdringlichkeit führen kann. Sándor Ferenczi ging seinen experimentellen Weg so weit, dass er Ideen verfolgte, wie die eines gegenseitigen Rollentauschs in der Analyse. Freud sah in solchen heilungseifrigen Bestrebungen einen unbotmäßigen «furor sanandi», der zu unauflösbaren Verwicklungen führe (Freud 1915a, GW X, S. 320; Ferenczi 1932).

In jüngster Zeit fachten Irvin Yalom und Tilmann Moser mit ihren vielgelesenen Publikationen die Diskussion um den therapeutisch-progressiven Wert der *Selbstenthüllungen* des Therapeuten erneut an. Nach heute allgemein anerkannter Ansicht muss ein Analytiker vor allem deuten als auch Halt vermitteln können (vgl. Casement, S. 171). Dabei gilt es, in einer unaufdringlichen Nähe abtinent zu bleiben, oder anders formuliert: «feste zu halten ohne festzuhalten» (vgl. Auchter 2016). Wilfred Bion sprach von der analytischen Funktion des «Containment». In den Augen Fromms braucht es beide Aspekte: väterliche Disziplin (Freud) und mütterliche Fürsorge (Ferenczi) oder anders ausgedrückt: Struktur und Liebe.

### **3. Wozu und wem nützt Selbstanalyse?**

Nach den Überlegungen zu den Möglichkeiten und Grenzen von Selbstanalyse, und welche Rolle einer weiteren Person bei der Analyse zukommt, ist nun zu fragen, in welchem Rahmen und Zusammenhang sie steht:

- Dient sie als Vorbereitung einer dyadisch geführten Analyse etwa bei langen Wartezeiten bis zum Beginn einer Therapie?
- Fungiert sie als Ergänzung und Zuarbeit während eines analytischen Behandlungsverlaufs? Eine gängige Erfahrung ist, dass eigenständige Weiterarbeit den therapeutischen Prozess intensiviert.
- Wird sie als Fortführung des analytischen Prozesses nach Beendigung der Therapie verstanden? Die Befähigung zur Selbstanalyse ist ein entscheidender innerer Reifungsschritt, bei dem die Funktion des Analytikers selbst übernommen wird.
- Soll die Arbeit an sich selbst eine dyadische Analyse ganz ersetzen?



Eine zeitgenössische Darstellung formuliert allgemein den Nutzen einer Analyse so:

«Das Ziel der [psychoanalytischen] Behandlungsmethode besteht darin, dem Patienten bei der Suche nach einer persönlichen Kontinuität und bei der Aneignung unbewusst gewordener Lebensgeschichte zu helfen.»  
(DPV-homepage: [www.dpv-psa.de](http://www.dpv-psa.de))

Der Sinn besteht also darin, die einmalige und unverwechselbare eigene Geschichte ganz anzunehmen und damit leben zu lernen. Nach Horney besteht die Intention aller analytischen Arbeit darin, durch *zunehmende Selbstrealisierung* die Lebensprobleme selber lösen zu können. In ihrem Buch *Selbstanalyse* (1990) unterscheidet sie zwischen gelegentlicher, spontaner (bei besonderen Anlässen und Krisen) und systematisch-kontinuierlicher Selbstanalyse. Manche wenden sich zum Beispiel der Selbstanalyse zu, weil sie:

- sich Hilfe in ihren Lebensschwierigkeiten versprechen
- permanent an ihrer Belastungsgrenze sind
- mit sich selbst überfordert sind
- sich von einer inneren Müdigkeit gelähmt fühlen
- das seelische Gleichgewicht bedroht sehen oder verloren haben.

Folgende *Erwartungen* werden mit der Analyse verknüpft:

- um sich besser zu verstehen und aufgeräumter zu sein
- um zu unterscheiden, was tatsächliche und was eingebildete Sorgen sind
- um eine Krise besser zu bewältigen
- um zufriedener leben zu können.

Die Analyse soll hier der *Psychohygiene und Resilienz* dienen.

Das Grundinteresse psychoanalytischer Arbeit geht allerdings über alltagsbezogene Lebenshilfe hinaus und sucht nach *erweiterter Selbsteinsicht* als «erlebte Erkenntnis» (Wolfgang Loch). Das unbewusst gehaltene andere Ich will entdeckt werden. Freuds bekanntes Diktum: «Wo Es war, soll Ich werden» (1933a, GW XV, S. 86) beinhaltet den Gedanken der Ich-Erweiterung durch Bewusster-Werden. Fromm formuliert diese erweiterte Selbsterkenntnis mit einem Heureka-Zuruf: «Dies bist Du!» und in einem emotionalen Ergriffensein: «Ja, das bin ich auch!» (1992g, GA XII, S. 224.) In den Blick kommt das universale Selbst, das gebraucht wird, um Identitätswiderstände anzugehen und den Mangel an *Identität* mit sich selbst auszugleichen. Dies bringt umfänglicher mit sich selbst in Kontakt; eine innere Klarheit und Entschiedenheit kann wachsen.



Die Zielvorstellungen der Selbstanalyse sind ähnlich wie bei dem Standardverfahren der Psychoanalyse zu definieren und sehr weit gefasst; einige seien hier aufgezählt:

- der Kontakt zu unserem eigenen Unbewussten soll verbessert werden, um freier und eigenverantwortlicher leben zu können;
- die Selbstanalyse soll als Hilfe dienen, sich auf seine Lebenspraxis zu besinnen, um das Leben im Einklang mit den Wünschen, Ansprüchen und Grenzen besser gestalten zu können;
- Realitätsprüfung, Selbst- und Fremdwahrnehmung sollen verbessert werden; dabei sind die persönlichen und sozial bedingten Filter zu transzendieren;
- die Abwehrmuster sollen erkannt und die Ich-Funktionen gestärkt werden, so dass sich Freiheitsfähigkeit und umfanglicheres Beziehungsvermögen entwickeln können.

Wenn wir in unserem realen Selbst – unserer Identität – ruhen, dann erwarten wir sie nicht vom anderen; wir sind uns unserer selbst gewisser und von äußerer Bestätigung unabhängiger; Leben in Fülle kann zugelassen werden.

Die Ziele einer transtherapeutischen Psychoanalyse nach Fromm lauten:

«Befreiung des Menschen zu sich selbst durch ein größtmögliches Gewahrwerden seiner selbst; Erreichen von Wohl-Sein (well-being), Unabhängigkeit und Liebesfähigkeit; Stärkung seines kritischen, des-illusionierenden Denkens und seines ›Seins.›» (Fromm 1989a, GA XII, S. 440.) Dabei bedachte Fromm in der therapeutischen Arbeit immer auch den gesellschaftskritischen Kontext mit: Es geht ihm immer um eine *Befreiung sowohl von inneren als auch von äußeren Zwängen* (vgl. Bierhoff 1993, S. 108 f.; Funk 2009). Es geht um die Vervollkommnung des Menschen: «Das Optimum an Lebensfähigkeit hängt

---

Das Optimum an Lebensfähigkeit hängt vom Grad der Kenntnis über uns selbst ab. [...] Je besser wir uns selbst bekannt sind, desto richtiger sind unsere Entscheidungen, die wir treffen.

---

vom Grad der Kenntnis über uns selbst ab. [...] Je besser wir uns selbst bekannt sind, desto richtiger sind unsere Entscheidungen, die wir treffen.» (Fromm 1991d, GA XII, S. 292.)

Auch Yalom kommt (vgl. Gisiger 2014) zu der Sentenz: «Je besser wir uns selber kennen, desto besser wird unser Leben.»

Ein unbeirrbarer Glaube an das Menschenmögliche. Das klingt sehr verheißungsvoll und trifft auf die Sehnsucht nach einem vollständigeren Leben. Die Psychoanalyse Freuds versteht den Menschen unentrinnbar als widersprüchliches Wesen, und daher sind wir zeitlebens ruhelos, uneins und beladen. Der Mensch Ödipus: glücklos! Die *Situation des Men-*



sehen sieht Fromm hingegen in keiner so unauflösbaren Tragik: Der Mensch «ist sich selbst ein Rätsel» (Fromm 1964a, GA, II, S. 241), doch ist Glück auch «kein Geschenk der Götter» (Fromm 1947a, GA II, S. 120). Es wurde innerhalb der Psychoanalyse darum gestritten, ob es nicht wenigstens eine konfliktfreie Zone des Ichs geben könnte (Heinz Hartmann contra Jacques Lacan).

In psychoanalytischer Tradition stehend ist auch Fromm kein affirmativer Glücksformellieferant unsres Heils- und Glücksanspruchs. So steht es ihm fern, ein leidfreies Glück zu postulieren. Andererseits hält er das Glücksverlangen der Menschen für legitim. In der ihm typischen Dialektik unterscheidet er «echtes Glück» als umfassendes Wohl-Sein von «Pseudo-Glück» (ebd., S. 115), was uns angepriesen wird und unserem Wunschdenken entspricht.

Fromm hat, das zeigt sich in vielen Punkten, ein zuversichtlicheres Verständnis vom Menschen als Freud. In seinen anthropologischen Grundannahmen geht er von einer angeborenen *Entwicklungsfähigkeit* des Menschen aus, auch wenn er in seiner konkreten Existenzweise diese aus persönlichen und gesellschaftlichen Gründen nicht voll realisiert. Zielgestalt ist der universale Mensch, der nicht nur in seinem instrumentellen Alltags-Bewusstsein zuhause ist: «Unser Unbewusstes ist der ganze Mensch» (Fromm 1992m, GA XI, S. 565).

Für Fromm ist selbstverständlich, dass es für eine Humanisierung der gesellschaftlichen Verhältnisse auch Arbeit am Selbst bedarf. Beides ist wechselseitig wirksam. Um einen Zugang zum Unbewussten zu finden, setzt es den «Wille[n] zur Einsicht in die peinliche Realität» (Ferenczi 2013, S. 68) voraus. Ohne Zweifel, aufdeckende Arbeit ist be- und entlastend. Typischerweise ruft Bewusstwerdung Unlust und Gegenwille hervor und die Ahnung von einem befreiteren Leben.

Der Mensch ist einerseits schlechter, als er denkt, und andererseits besser, als er weiß! Mit diesem unverkürzten Blick plädiert Fromm dafür, dass wir nicht nur unsere Mängel im Blick haben, sondern dass auch die besten Anlagen eines Menschen verdrängt und verkümmert bleiben, wenn er sich nicht bemüht, ganz er selbst zu sein – eben voll geboren zu werden. Fromm spricht von der Aufgabe, unser *originäres Selbst* optimal zu realisieren. Auch für ihn bleibt die Lebensgeschichte eine Konfliktgeschichte, die bewusst gemacht werden soll. Dabei lenkt er den Blick transtherapeutisch auf die Kräfte des schöpferischen Unbewussten und auf die Fähigkeit zur Vernunft und Liebe.

#### 4. Anwendungsbezogene Überlegungen

In Fromms Mitteilungen über seine Selbstanalyse wird deutlich, dass sie ihren festen Sitz in seinem Leben hatte. Er ist überzeugt: «Selbstverwirklichung ist



Publication of **fromm-online.org**. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf **fromm-online.org**. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.

Tugend» (1950a, GA VI 249). Allerdings ist Selbstanalyse für ihn keine rekonstruierende Seelenarchäologie l'art pour l'art, vielmehr ist mit ihr intendiert,

«so deutlich wie nur möglich bewusst zu machen, was das Unbewusste jetzt ist. [...] Wenn ich mich selbst analysiere, und ich tue es jeden Tag, versuche ich absichtlich dem nachzuspüren, wie ich mich in einer bestimmten Frage oder Situation wohl als Fünfjähriger oder Fünfzehnjähriger gefühlt habe. Auf diese Weise versuche ich herauszufinden, welche dieser Gefühle in mir sind. Ich versuche, meine eigene Verbindung zu meiner Kindheit dauerhaft offen und lebendig zu halten, weil ich auf diese Weise das besser erkennen und bewusst machen kann, was jetzt in mir vor sich geht und dessen ich mir nicht bewusst bin. Mir geht es nicht um eine historische Forschung, sondern um das Jetzt.» (1991d, GA XII, S. 270.)

Fromm geht es also nicht nur (wie in der Tendenz bei Horney) um das, was gegenwärtig erlebt wird; er hält sich vielmehr offen für alle Gefühlsregungen, die in der lebensgeschichtlichen Vergangenheit aktiv waren und auf das «ursprüngliche Selbst» verweisen.

Es ist sicher gut zu heißen, wenn wir aus dem *Gefängnis der engen Selbstbilder*, aus dem Gehäuse der Denkgewohnheiten, ausbrechen möchten, wenn in uns der Wunsch, sich selbst zu verändern, größer wird und Vorbehalte zurücktreten. Doch Selbstanalyse kann in Sackgassen oder in neues Gefangen-sein-in-sich-Selbst führen. Bei allem Veränderungswunsch gibt es *große Gegenkräfte*, die nicht ignoriert werden dürfen. Maßgeblich kommt es darauf an, welche *charakterbedingte Einstellung wir zu uns selbst finden*.

Dem Streben nach Bewusstseinsweiterung sind aus psychoanalytischer Sicht nur allzu enge Grenzen gesetzt, da der Mensch, wie Sigmund Freud (1901a, GW IV) gezeigt und Anna Freud (1990) systematisch dargelegt hat, immerzu verdrängt. Wir durchschauen uns in unserem Sosein nicht, weil es die Verkrustungen der Ich-Syntonizität (König 1994, S. 23) nicht zulassen. Wenn unser psychisches Gleichgewicht bedroht wird, setzen wir zur Ich-Entlastung – individuell unterschiedlich – Schutzmaßnahmen ein. Sie sollen die angsterregenden Inhalte und unlustvollen Reize aus dem Bewusstsein fernhalten. Denn wir sind permanent versucht, uns ein stimmiges Bild von uns zu machen, mit dem wir selbstzufrieden leben können. Wir verdrängen, wenn wir uns dem Schmerz nicht stellen oder wenn uns das Leben

---

Wir sind permanent versucht, uns ein stimmiges Bild von uns zu machen, mit dem wir selbstzufrieden leben können.

---

immerzu verdrängt. Wir durchschauen uns in unserem Sosein nicht, weil es die Verkrustungen der Ich-Syntonizität (König 1994, S. 23) nicht zulassen. Wenn unser psychisches Gleichgewicht bedroht wird, setzen wir zur Ich-Entlastung – individuell unterschiedlich – Schutzmaßnahmen ein. Sie sollen die angsterregenden Inhalte und unlustvollen Reize aus



überwältigt. Abwehrstrategien hindern, unbewusstes Material hervorzubringen; sorgen dafür, dass seelische Konflikte verdrängt bleiben.

Zum traditionellen Bestand analytischen Arbeitens gehört das Wissen um die verschiedenen Gestalten der Verdrängung: die *Abwehrmechanismen*. Einige Beispiele:

- Ich weiß um etwas, halte es aber für unbedeutend (bagatellisieren)
- Ich bewerte Vorgegebenes für mich anders, schiebe Ersatzgründe vor, will es anders wissen und bleibe beim Wegerklären (rationalisieren)
- Ich verfange mich in erfahrungsferne Gedankenspiele und philosophiere hochtrabend (intellektualisieren)
- Ich will etwas nicht für wahr halten, weiß es und weiß es zugleich nicht; lege eine falsche Spur (leugnen)
- Ich fixiere mich auf andere: Was ich nicht an mir sehen oder fühlen kann, das hänge ich anderen an (projizieren)
- Ich beanspruche eine Ausnahme von der Regel zu sein: «Im Allgemeinen ist das ja so, trifft auf die anderen zu, aber in meinem Falle verhält sich das anders» (privilegieren)
- Ich verändere das Ziel meines Affekts: Beispielsweise wird Wut auf den Chef geschluckt, und die Kinder bekommen sie zuhause zu spüren (verschieben)

## Schlussbemerkung

Selbstanalyse setzt eine starke individuelle Motivation voraus und impliziert, dass subjektives Erleben wichtig genommen wird. Dem Frommschen Anspruch genügt es nicht, seine Kindheitsmuster und neurotischen Einengungen zu kennen, es braucht auch eine kritische Relation zum kulturellen Kontext und dessen Leitwerten. Damit wir uns selbst und andere besser verstehen können, ist es notwendig, unsere Lebenspraxis auf Stimmigkeit zu überprüfen. Das gelingt nicht, wenn wir in vereinnahmender Routine und verengenden Alltagserwartungen verhaftet bleiben. Allerdings wären wir fehlgeleitet, wenn die Analyse uns zum Selbstzweck würde und wir mit ihr in eine ichbezogene Sonderwelt gerieten.

Es wurde nicht verschwiegen, dass es darauf ankommt, Frustration zu ertragen, denn Selbsterfahrung tritt nicht von selbst ein, wie es unser geheimer Größenwahn oft zu suggerieren vermag. Für wirkliche Veränderungen muss viel Zeit aufgewendet werden, um ein differenziertes Bild von dem, was ist – im Kontakt mit unserem inneren Erleben – zu gewinnen. Es braucht Grundvertrauen in die eigenen Lebenskräfte und Entwicklungsfreude. Der Entmutigte und Entfremdete entscheidet sich für einfachere Lösungen. Instant-Verfahren sind



trägerische Versprechen, denen wir modernen Menschen allzu gerne glauben. Es sei nicht vergessen, gutes Leben ist etwas anderes als der Wunsch nach Behaglichkeit und verträgt sich nicht mit einem selbstgerechten Blick.

Die Selbstanalyse hat ein breites Anwendungsfeld: sie ist für klinische bis transtherapeutische Belange von Relevanz. Bezüglich der Reichweite schließe ich mich der Einschätzung von Karl König an: Jede Selbstanalyse hat Grenzen, die enger sind als die einer Analyse im interpersonellen Feld – sei es einer Gruppenanalyse oder im dyadischen Setting. Eine gelegentliche selbstanalytische Arbeit dürfte punktuelle Erhellung oder Entlastung erzielen ohne bleibende Wirkung i.S. einer Persönlichkeitsänderung (vgl. König 1994, S. 99 f.).

Es war mir auch ein Anliegen zu zeigen, dass Selbstanalyse nichts mit einer naiven Selbstverwirklichungsideologie, mit keiner modernen Erlösungstechnik oder dem Versprechen ewigen Glücks zu tun hat, sondern mit der Fähigkeit, unsere Wünsche *und* Begrenzungen zu akzeptieren, d.h. sich einen Einblick in das eigene Begehren zu erlauben sowie auch leiden, Abschied nehmen und trauern zu können. Wir sind uns redliche Selbstkritik schuldig – auch aus humanitär solidarischem Grund.

Richtig verstanden, bleibt der Weg das Ziel. Ziel der endlosen Selbstanalyse ist es, auf dem Weg der Selbstkonfrontation zu bleiben; im psychoanalytischen Prozess unterwegs zu sein, um sich neu zu begegnen. Selbst wenn Sie schon ein Stück endliche Analyse hinter sich gelassen haben: Es gilt von Mal zu Mal auf ein Neues. Wenn es nur Wenigen vergönnt sein wird zur initiatischen Erleuchtung vorzudringen, so sind analytische Erhellungen vielfach möglich: «Wer es versuchen will, dem wünsche ich viel Glück dabei» (Fromm 1974a, GA VIII, S. 90).

## Literatur

- Abraham, K. 1999 [1919]: «Über eine besondere Form des Widerstandes gegen die psychoanalytische Methode», in: K. Abraham: *Psychoanalytische Studien*, Band II, S. 254-261, Gießen (Psychosozial).
- Auchter, Th., 2016: «Halte mich fest, aber halte mich nicht fest», in: *Forum Supervision*, Band 24 (April), S., 26-43.
- Bierhoff, B., 1993: *Erich Fromm. Analytische Sozialpsychologie und visionäre Gesellschaftskritik*, Opladen (Westdeutscher Verlag).
- Casement, P., 1989: *Vom Patienten lernen*, Stuttgart (Klett-Cotta).
- Ferenczi, S., 2013 [1932]: *Das klinische Tagebuch*, Gießen (Psychosozial).
- Freud, A., 1990: [1938]: *Das Ich und die Abwehrmechanismen*, Frankfurt a. M. (Fischer).



Publication of **fromm-online.org**. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf **fromm-online.org**. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.

- Freud, S. (GW): Gesammelte Werke in 19 Bänden, Frankfurt a. M. (Fischer):
- 1900a: *Die Traumdeutung*, GW II/III.
  - 1901b: *Zur Psychopathologie des Alltagslebens*, GW IV, S. 39-310.
  - 1910d: *Die zukünftigen Chancen der psychoanalytischen Therapie*, GW VIII, S. 103-115.
  - 1914d: *Zur Geschichte der psychoanalytischen Bewegung*, GW X, S. 43-113.
  - 1915a: *Bemerkungen über die Übertragungsliebe. Weitere Ratschläge zur Technik der Psychoanalyse III*, GW X, S. 305-321.
  - 1933a: *Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*, GW XV.
- Freud, S., 1950: *Aus den Anfängen der Psychoanalyse 1887-1902*, Frankfurt a. M. (S. Fischer).
- Fromm, E. (GA): *Erich Fromm Gesamtausgabe* in zwölf Bänden, hg. von R. Funk, München (DVA und dtv):
- 1941a: *Die Furcht vor der Freiheit*, GA I, S. 215-392.
  - 1947a: *Psychoanalyse und Ethik*, GA II, S. 1-157.
  - 1950a: *Psychoanalyse und Religion*, GA VI, S. 227-292.
  - 1964a: *Die Seele des Menschen*, GA II, S. 159-268.
  - 1974a: *Psychologie für Nichtpsychologen*, GA VIII, S. 71-90.
  - 1989a [1974-75]: *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung*, GA XII, S. 393-483.
  - 1991d [1974]: *Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse*, GA XII, S. 259-367.
  - 1992g [1959]: *Das Unbewusste und die psychoanalytische Praxis*, GA XII, S. 201-236.
  - 1992m [1962]: *Ein neuer Humanismus als Voraussetzung für die eine Welt*, GA XI, S. 553-566.
  - 2000b: *Authentisch leben*, Freiburg i. Br. (Herder).
  - 2020c): *Grundbegriffe*, hg. von R. Funk, Gießen (Psychosozial).
- Funk, R., 2018: *Das Leben selbst ist eine Kunst*, Freiburg i. Br. (Herder).
- Funk, R. (Hg.), 2009: *Erich Fromm als Therapeut*, Gießen (Psychosozial).
- Gisiger, S. 2014: DVD-Film: *Yaloms Anleitung zum Glücklichen sein*, Berlin.
- Grün, A., 1984: *Gebet und Selbsterkenntnis*, Münsterschwarzach (Vier Türme Verlag).
- Horney, K., 1951 [1939]: *Neue Wege in der Psychoanalyse*, Stuttgart (Klipper).
- 1990 [1942]: *Selbstanalyse*, München (Kindler).
- Klein, M., 1973 [1932]: *Die Psychoanalyse des Kindes*, München (Kindler).
- König, K., 1994: *Selbstanalyse. Hinweise und Hilfen*, Göttingen (V&R).
- Laplace, J., Pontalis, J.-B., 1998 [1973]: *Das Vokabular der Psychoanalyse*, 2 Bände, Frankfurt a. M. (Suhrkamp).
- Meister Eckehart, 1979: *Deutsche Predigten und Traktate*, hg. von J. Quint, Zürich (Diogenes).
- Pascal, B., 2016 [1670]: *Pensées – Gedanken*. Darmstadt (Wiss. Buchgesellschaft).
- Reich, W., 2009 [1933]: *Charakteranalyse*, Wien (Reich-Institut).



- Roudinesco, E., Plon, M., 2004: *Wörterbuch der Psychoanalyse*, Wien (Springer).
- Sterba, R., 1975 [1934]: «Das Schicksal des Ichs im therapeutischen Verfahren», in: *Psyche*, Band 29, S. 941-949.
- Strachey, J., 1935: «Die Grundlagen der therapeutischen Wirkung der Psychoanalyse», in: *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*, 1935, Band 21, S. 486-516.
- Sullivan, H. S., 1980 [1953]: *Die interpersonelle Theorie der Psychiatrie*, Frankfurt a. M. (Fischer).
- Werder, L. von (Hg.) 1989: *Alltägliche Selbstanalyse*. Freud – Fromm – Thomas, Weinheim (Belz).

Copyright © 2023 by  
Jörg Franz Müller, Freiburg im Breisgau  
E-Mail: [jmueller@coinvent.com](mailto:jmueller@coinvent.com)

---



Publication of **fromm-online.org**. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf **fromm-online.org**. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.