

## PSYCHODYNAMIK UND PAARTHERAPIE

# Anima und Animus

Die Begegnung verschiedener Gegenkräfte ermöglicht erst eine persönliche Entwicklung. Die Partnerschaft als Basis bietet die Gelegenheit, sich gegenseitig zu unterstützen, um mit der eigenen Schattenseite in den Dialog zu kommen.

Mohammad Tabatabai



**E**igenschaften wie Ehrgeiz, Fleiß, Steigerung von Gewinn und materiellem Wachstum werden in der modernen, industrialisierten Gesellschaft positiv bewertet. Dadurch identifizieren sich Menschen überwiegend mit Erfolg, Expansion, Besitz und Macht. Das hat zunehmend dazu geführt, dass die andere Seite des Seins – nämlich Fähigkeiten wie innere Ruhe, Passivität, Loslassen, Genügsamkeit, Dankbarkeit, Empathie sowie Intuition – eingedämmt, verdrängt oder destruktiv gelebt werden.

Als Folge der Polarisation von männlichem und weiblichem Anteil der Seele entstehen Unzufriedenheit, Schmerz, Leid und Verlust des inneren Gleichgewichtes. Indes besteht archaisch und als innewohnende Kraft eine Sehnsucht nach Heilung, Vervollkommnung, Einheit und Ganzheit. Die persönliche und geistige Entwicklung ist nur dann möglich, wenn ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Seiten hergestellt ist. Eine kritische

Haltung sich selbst gegenüber ermöglicht erst eine Bewusstseinsweiterung, was eine empathische Wahrnehmung und Mitgefühl verlangt.

Der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung hat sich mit diesen Grundgedanken auseinandergesetzt. In seinem Konzept postulierte er Anima als das weibliche Prinzip, die innere Einstellung des Mannes in

**Die eigene Unvollkommenheit wird durch den Partner ergänzt und abgedeckt. Doch diese Strategie bringt langfristig Konfliktpotenzial mit sich.**

seinem Unbewussten, also die weibliche Seite in seinem psychischen Apparat. Allerdings wird dieser unbewusste Anteil nicht im Inneren der Person ausgelebt und praktiziert, sondern als Ergänzung einer fehlenden inneren Weiblichkeit nach außen projiziert: Von einer Frau wird erwünscht, die Verkörperung dieses Bedürfnisses zu sein. Dies bedeutet, dass die eigene Le-

bendigkeit und Lebenslust ins Unbewusste verdrängt oder verleugnet wird. Infolgedessen wird das eigene Potenzial als etwas Fremdes, Feindseliges und Bedrohliches angesehen, das bekämpft werden muss.

Animus ist als Gegenbild von Anima das männliche Prinzip, die inneren unbewussten Potenziale: Mut, Tapferkeit, Stärke und Kraft der Frau. Diese unbewusste männliche Kraft wird nach außen auf einen erfolgreichen, faszinierenden und exotischen Liebhaber übertragen, der sie auf romantische und sexuelle Weise erobern soll, statt ihre eigenen innenwohnenden Kräfte zuzulassen und sich selbst diese Ressourcen anzueignen. Dadurch wird die Anima oder der Animus – ein Teil des inneren männlichen oder weiblichen Ichs – entweder nach außen projiziert oder abgelehnt beziehungsweise verleugnet. Dies beeinflusst die Dynamik der zwischenmenschlichen Beziehung. Die unbewusste Schattenseite bemüht sich, den fehlenden Anteil seiner Seele durch den Partner zu ergänzen. Ein unbewusstes Vorgehen

besteht nicht selten darin, sich einem Partner anzunähern, der die eigenen, verdrängten, abgewerteten, nicht ausgebildeten oder ungeliebten Anteile verkörpert und darstellt. Das bedeutet, dass die eigene Unvollkommenheit durch den Partner ergänzt und abgedeckt wird.

Doch diese Strategie bringt langfristig Konfliktpotenzial mit sich. Denn zwei unvollkommene Perso-

Foto: sweet lana stock.adobe.com

nen spiegeln sich gegenseitig wider, was dem anderen fehlt. Dieses unbewusste Zusammenspiel bezeichnet der Schweizer Paartherapeut Jürg Willy als das Konzept der „Kollusion“, bei der eine Partner – unabhängig vom biologischen Geschlecht – die progressiven Anteile pflegt, sich nicht erlaubt schwach zu sein und seine Erfüllung durch eine mütterliche Rolle findet. Der regressive Partner dagegen ruht sich aus, gibt Verantwortung ab beziehungsweise verweigert die Verantwortungsübernahme. Diese beiden elementaren Lebenskräfte manifestieren sich als dynamische Gegensatzpaare wie Ruhe, Regression, Passivität und Kooperation gegenüber Leidenschaft, Progression, Aktivität, Sachlichkeit und Konkurrenz.

In der emotionalen Entwicklung geht es darum, nicht nur eine Seite in sich auszuleben und nicht den Partner als Ausgleich und Ergänzung von der eigenen, nicht ausgebildeten Seite zu benötigen, sondern die innerlich unbelebte oder abgelehnte Seite zu entfalten. Die Auseinandersetzung mit dieser Projektion und das Bemühen um eine Entfaltung der männlichen Kraft in der Frau ebenso wie der weiblichen Kraft im Mann kann ihnen helfen, den jeweiligen Partner als Chance im Sinne einer Förderung und Entwicklungspotenzial wahrzunehmen.

Im Chinesischen Modell wird von Jin und Jang gesprochen, in jedem Hellen ist etwas Dunkles und umgekehrt. Deshalb führt die Zusammenführung dieser beider Elemente zur inneren Balance und Harmonie. Dieser Grundgedanke ermöglicht eine andere Perspektive auf die partnerschaftliche Beziehung. Er kann als Basis und Möglichkeit für die persönliche Entwicklung und inneres Wachstum betrachtet werden. Denn ist es nicht das Ziel in einer Partnerschaft, das polarisierende Bild zu pflegen und aufrechtzuerhalten, sondern es geht darum, sich gegenseitig zu fördern und zu unterstützen, um mit der eigenen Schattenseite in Dialog zu kommen. Das Erleben der Sexualität gewinnt in der Partnerschaft dann eine neue Perspektive und

wird nicht nur als rein physiologisches Triebbedürfnis wahrgenommen, sondern als Ausdruck des Wunsches nach Ganzheit und Einheit. Diese Strömungen sind als spirituelle Energien zu betrachten, die sich sowohl physisch als auch psychisch in den Körpern manifestieren.

### Empathische Wahrnehmung im Sinne von Verbundenheit

Dadurch wird das egozentrische Handeln aufgelöst und der Partner nicht als ein getrenntes Objekt wahrgenommen. Die Fähigkeit einer empathischen Wahrnehmung im Sinne einer Verbundenheit drängt mehr ins Bewusstsein. Das ist die Basis für eine Erweiterung des Ich-Bewusstseins, wie es Eric Fromm in der Definition von „Lie-

be“ als Fähigkeit und Charakterhaltung betrachtet, die nicht am Objekt der Liebe, sondern am liebenden Subjekt orientiert ist. Man ist bereit, sich für den anderen einzusetzen. Das „Ich“ wird zu einem „Wir“ umgewandelt. Dann stellt sich die Partnerschaft als Spiegel und zugleich Herausforderung des fehlenden Anteils im Menschen dar. Vielen fällt es indes schwer, die innewohnenden Kräfte sinnvoll zu aktivieren und die Auseinandersetzungen als „Chance für inneres Wachstum“ zu betrachten.

■ Zitierweise dieses Beitrags:  
PP 2017; 15 (8): 393–4

#### Anschrift des Verfassers:

Dr. phil. Mohammad Tabatabai,  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Friedrichstraße 51, 65185 Wiesbaden,  
info@psychotherapie-tabatabai.de

## REFERIERT

### DEPRESSIVE MÜTTER

#### Internetgestütztes Therapieangebot: Mom-Net

Mütter mit kleinen Kindern, denen nur wenig Geld zur Verfügung steht, haben ein hohes Risiko, an Depressionen zu erkranken. Sie erhalten allerdings nur selten therapeutische Hilfe, da die Organisation der Kinderbetreuung, Geldmangel, eingeschränkte Mobilität und andere Faktoren kaum überwindbare Hindernisse für viele Mütter darstellen. Ein amerikanisches Therapeutenteam um Lisa Sheeber vom Oregon Research Institute in Oregon (USA) entwickelte speziell für diese Mütter ein internetgestütztes kognitiv-behaviorales Therapieprogramm namens „Mom-Net“. Im Rahmen dieses Programms bearbeiteten die Mütter zu Hause am Computer acht Lerneinheiten mit kognitiv-behavioralen Techniken. Der Schwerpunkt lag hierbei auf der Förderung von positiven Emotionen und Verhaltensaktivierung. Darüber hinaus wurden die Teilnehmerinnen von Psychologen telefonisch betreut und beraten. Einer zweite Müttergruppe wurden motivierende Telefona- und Beratungsgespräche zuteil. Nach Abschluss des Programms war

festzustellen, dass die meisten Mütter bei „Mom-Net“ bis zum Ende dabei geblieben waren. Sie zeigten sich außerdem sehr zufrieden mit dem unkomplizierten Therapieangebot. Darüber hinaus hatten sich ihre depressiven Symptome signifikant verbessert, während bei der zweiten Gruppe solche Erfolge nicht festzustellen waren. Sheeber und Kollegen halten internetgestützte und auf bestimmte Patientengruppen zugeschnittene Therapieangebote wie „Mom-Net“ für niedrigschwellige und kostengünstige Maßnahmen, mit denen viele Mütter erreicht werden können, die sonst keine Hilfe bekämen. Aber nicht nur Mütter, sondern auch Kinder profitieren davon, wenn ihren Müttern geholfen wird, denn nicht depressive Mütter sind nachweislich geduldiger, einfühlsamer und engagierter als depressive.

ms

Sheeber LB, Feil EG, Seeley JR, Leve C, Gau JM, Davis B, Allan S, Sorensen E: Mom-Net: Evaluation of an internet-facilitated cognitive behavioral intervention for low-income depressed mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2017; 85 (4): 355–366.