

Was ist Analytische Psychologie nach C.G. Jung

Die analytische Psychologie wurde von C.G.Jung (1875-1961) begründet und zählt neben Psychoanalyse und Individualpsychologie zu den klassischen tiefenpsychologischen Schulen.

Analytische Psychologie ist eine auf die Persönlichkeitsentwicklung und Ganzheit des Menschen ausgerichtete Therapiemethode, mit dem Ziel einem innewohnende Lebensmöglichkeiten zu entwickeln, einseitige oder blockierte Lebensweisen, die zu psychischen Problemen führen zu korrigieren und neue Möglichkeiten zu entdecken. Gemeint ist ein psychischer Reifungs- und Wandlungsprozess, welcher auch als Selbstverwirklichung und Ganzwerdung beschrieben werden kann.

Die von C.G.Jung als Individuation bezeichnete Dynamik der Reifung und Selbstwerdung ist tief im menschlichen Wesen verankert.

Leiden entsteht dort, wo der Prozess der Individuation (die Entfaltung der ureigensten Möglichkeiten) behindert oder blockiert wurde. Dies kann z.B. durch Mangel Erfahrungen, sich wiederholende negative Erfahrungen, traumatisches Erleben, widrige Lebensumstände u.ä. geschehen.

Der geschützte Raum der Therapie und die therapeutische Beziehung ermöglichen das Verstehen der persönlichen Konflikte und ihrer Lösungsversuche in Bezug auf die eigene Lebensgeschichte und schaffen ein positives Bewusstsein, um die eigene Verletzlichkeit und somit gestärktes Identitätsgefühl.

Die Analytikerin versteht sich hierbei als Begleiterin in diesem Prozess. In der Psychotherapie wird auf die Eigenverantwortlichkeit und Kompetenz jedes Menschen vertraut. Er wird als Experte für seine Lebensgestaltung, seine Entwicklung und somit auch für seinen Heilungsprozess angesehen und im Rahmen einer Therapie hierbei von der Therapeutin unterstützt und begleitet, gegebenenfalls auch gelenkt und konfrontiert.

Das Entwicklungspotential zeigt sich oft in unbewussten Inhalten. So wird in der analytischen Therapie auf diese innewohnenden Kräfte vertraut und durch Arbeit an Symbolen, in Träumen,

mittels Sandspiel, Malen, aktiven Imaginationen, Märchen/Kontakt zum Unbewussten hergestellt.

Gearbeitet wird an der "Hier und Jetzt"- Situation, wobei davon ausgegangen wird, dass das aktuelle Geschehen immer auch gemachte Erfahrungen mitaktiviert.