

Dr. med. Klaus Uwe Adam
Das Ich und die Ich-Funktionen

Manuskript
opus magnum, Stuttgart 2002
Alle Rechte vorbehalten

Das Unbewusste und das Bewusstsein

Die Evolution der Lebewesen ist gleichzeitig eine Entwicklungsgeschichte des Bewusstseins, wobei aber erst auf der Stufe des Menschen ein deutlich zusammenhängendes System des Bewusstseins ausgeprägt ist. Doch schon den höheren Tieren kann man ein gewisses Bewusstsein zuordnen, wenn auch noch kein Ichbewusstsein. Der ursprüngliche Zustand ist der des Unbewusstseins, der auch noch dem Neugeborenen eignet. Sobald der Mensch mehr und mehr zum Bewusstsein und später zum Ichbewusstsein erwacht, gibt es in der Psyche eine deutliche Trennung der Systeme Bewusstsein und Unbewusstes.

Das Ich oder Ichbewusstsein

Wenn beim Menschen das Ich oder Ichbewusstsein entsteht, was im Alter von etwa 2 - 3 Jahren geschieht, können nun die bewussten Inhalte konzentriert und auf sich selbst bezogen werden. Es besteht jetzt ein Bewusstsein seiner selbst und alle bewussten Inhalte haben jetzt ein Zentrum. (So nannte C. G. JUNG auch das Ichbewusstsein "das Zentrum des Bewusstseinsfeldes"). Der Unterschied zwischen Bewusstsein und Ichbewusstsein wird durch folgendes deutlich: Die Menschheit hat insgesamt ein hohes Maß an Bewusstsein angesammelt. Das ist z.B. all das Wissen, das in den Enzyklopädien nachzulesen ist oder als Fundus an Fähigkeiten und Kenntnissen besteht. Dieses Wissen ist aber nicht unbedingt Bestandteil meines Ichbewusstseins. Es kann es aber potentiell werden, wenn ich mir dieses - allen zur Verfügung stehende - Wissen aneigne. Dann sind diese kollektiven Bewusstseinsinhalte auf mein Ich bezogen. Das Ichbewusstsein umfaßt also immer nur bestimmte individuelle Inhalte, die noch dazu im Verlaufe des Lebens wechseln können. Das Ichbewusstsein kann in seinem Wachstum und in seiner Erweiterung zu immer neuen Inhalten seines persönlichen Erlebens und des gemeinsamen Bewusstseins der Menschheit Kontakt aufnehmen und sie sich einverleiben.

Ich-Komplex und Ich-Funktionen

Das Ich oder Ichbewusstsein ist aber eigentlich ein Ich-Komplex, weil es ein komplexes Gebilde ist, das nicht nur die verschiedensten Inhalte in sich birgt, sondern sich auch der vier Ich-Funktionen zu seinem "Funktionieren" bedient. Am besten können wir das durch ein Bild verständlich machen. Ich greife dabei auf einen Ausdruck zurück, den U. ESCHENBACH im Zusammenhang mit dem Ich geprägt hat, indem sie von den Ich-Funktionen als von einem "Arbeitssteam" gesprochen hat.

Wir können uns nun den Ich-Komplex folgendermaßen anschaulich machen: Er besteht aus einer zentralen Instanz, dem "Chef", der zur Bewältigung aller Aufgaben vier spezialisierte "Mitarbeiter", das sind die vier Ich-Funktionen, einsetzen kann. Wir wollen uns jetzt diese vier "Mitarbeiter" im einzelnen anschauen (Ich benutze hier meist die geschlechts-neutrale Form, so dass es sich beim "Chef" oder beim "Mitarbeiter" jeweils um eine Frau oder um einen Mann handeln kann).

"Mitarbeiter" Denkfunktion

Dieses "Teammittglied" verkörpert die Ratio des Menschen. Es kann urteilen und zwischen richtig und falsch differenzieren. Unser "Mitarbeiter" Denkfunktion geht ausschließlich nach den Gesetzen der Logik vor, unterscheidet und ordnet die Bewusstseinsinhalte und kommt zu nachvollziehbaren Schlußfolgerungen. Dieser wertvolle Spezialist ist außerordentlich kritikfähig; ihm kann man kein X für ein U vormachen. Im Besprechungsteam des Ich fällt "Herr" oder "Frau" Denkfunktion durch seine Einwendungen auf: "Das ist unlogisch" oder: "Nur diese Entscheidung ist aufgrund der gegebenen Voraussetzungen richtig" usw.

Definition: Die Denkfunktion

Das Denken oder die Denkfunktion ist eine urteilende oder rationale Ich-Funktion, die zwischen richtig und falsch diskriminiert und nach den Gesetzen der aristotelischen Logik vorgeht. Sie ordnet in Kategorien und hat die Fähigkeit Kritik zu üben, Schlüsse zu ziehen und Beweisgänge durchzuführen.

"Mitarbeiter" Fühlfunktion.

Ich möchte hier besonders von einer Mitarbeiterin sprechen, weil das Fühlen oder die Fühlfunktion im allgemeinen bei Frauen entwickelter ist. Wir müssen aber beachten, dass jeder Mensch alle Ich-Funktionen besitzt, alle vier Teammitglieder in sich hat und dass es im Einzelfall sogar so sein kann, dass bei einem Mann das Fühlen differenzierter ist und bei einer Frau das Denken. Im Verlaufe der modernen Bewusstseinsentwicklung beginnen sich die Unterschiede anzugleichen. Ja, es ist sogar so, dass die Frau heute meist ihr Denken gut entwickelt hat, während der Mann hinsichtlich des Fühlens noch Nachhol- und Lernbedarf hat. Aber noch einmal: Wir müssen jeden Fall individuell betrachten. Bei jedem Menschen sind die Ich-Funktionen in ihrer Ausprägung unterschiedlich angelegt und unterschiedlich gut weiterentwickelt.

Die lange unterschätzte "Mitarbeiterin" Fühlfunktion wird heute immer wichtiger. Der "Chef" tut gut daran, ihr Urteil bei allen Fragen heranzuziehen. Das Wort Urteil ist bewusst gewählt, denn auch das "Teammittglied" Fühlfunktion urteilt. Es ist allerdings ein anderes Urteil, als die Richtig-Falsch-Alternative des Kollegen Denkfunktion.

"Frau" (oder "Herr") Fühlfunktion urteilt und wertet nach anderen Kriterien. Ihr Blick zielt auf die Atmosphäre, auf die zwischenmenschliche Beziehung, auf den Stimmungsgehalt von Situationen und Zuständen. Unsere "Mitarbeiterin" richtet ihr Urteil nach dem Maßstab von angenehm oder unangenehm, nach behaglich oder unbehaglich. Sie wägt ab, ob etwas tendenziell lustvoll oder unlustvoll ist, aber auch ob etwas gefühlsmäßig passend und stimmig ist.

Ihr Kommentar ist dabei keineswegs "subjektiv" im Sinne von zufällig sondern durch jede andere differenzierte Fühlfunktion nachvollziehbar.

Kein Chef eines erfolgreichen Unternehmens kann es sich heute noch leisten, den Beitrag der "Mitarbeiterin" Fühlfunktion zu überhören. Das käme teuer zu stehen. Ohne ihre weise Begleitung aller Entscheidungen würde viel Porzellan zerschlagen, was letzten Endes auch in der Bilanz zu Buche schlägt.

So tut auch der "Chef" des Ich-Komplexes gut daran, auf ihren Rat zu hören. Das Hören auf die Stimme des Fühlens kann maßgeblich unsere Entschlüsse beeinflussen und ermöglicht das Einfühlungsvermögen in andere. Für eine gesunde, vollständige Orientierung in der Welt und im

Kontakt mit anderen Menschen ist das Fühlen - ebenso wie die anderen drei Funktionen - unabdingbar.

Fühlfunktion und Gefühle

Es sei hier nur kurz angemerkt, dass die Fühlfunktion von den Gefühlen, den Emotionen und Affekten, unterschieden werden muß. Die Gefühle, wie Wut, Begeisterung, Verzweiflung, usw., stellen primär eine unspezifische Energie dar, die sich in allen vier Funktionen auswirken kann. Natürlich können Gefühle auch über die Fühlfunktion gefühlt werden. Sie können sich aber auch in den anderen Ich-Funktionen ausdrücken. Z.B. kann "Angst" in erster Linie als körperliches Angstäquivalent wie körperliche Unruhe und Herzrasen (Empfindungsfunktion) erlebt werden. Aggressivität kann in scharfe, verletzende Gedanken und Worte einmünden (Denkfunktion). Ein gehobene Lebensgefühls kann eine überwältigende Fülle von neuen Ideen und Vorhaben hervorrufen (Intuition) usw.

Definition: Die Fühlfunktion

Die Fühlfunktion ist eine Ich-Funktion, die Situationen, Zustände oder Menschen nach Fühlkriterien bewertet. Dies ist in erster Linie das Spektrum zwischen angenehm und unangenehm. Die Fühlfunktion muß psychologisch von den Gefühlen unterschieden werden.

"Mitarbeiter" Empfindungsfunktion

Nun kommen wir zum Realisten des Teams. Unser "Mitarbeiter" Empfindungsfunktion hat alle Sinne weit geöffnet. Er oder sie registriert bewusst, was ihm/ihr Auge, Ohr, Zunge, Nase oder Haut offenbaren. Die Empfindungsfunktion ist gleichbedeutend mit der sinnlichen Wahrnehmung.

"Herr" oder "Frau" Empfindungsfunktion sagen schonungslos, was ist und was nicht ist. Sie wissen darüber Bescheid, was es im Bereich der gesamten "Firma" und in der Welt draußen gibt. Er oder sie sind ein guter Lager- und Geldverwalter. Sie kennen den Bestand und können jederzeit vom Augenschein her mitteilen, ob etwas vorhanden ist oder nicht.

Oft arbeiten zwei der Angehörigen des Beratungsgremiums, nämlich Kollege Denkfunktion und Kollege Empfindungsfunktion, Hand in Hand. Sie ergänzen sich ideal zu einer gemeinsamen Realitätskritik, gegen die niemand ankommt. Auf der Basis ihrer beiden Leistungen können solide Entscheidungen und Unternehmungen gegründet werden.

Definition Empfindungsfunktion

Das Empfinden oder die Empfindungsfunktion vermittelt sämtliche Bewusstseinsinhalte, die über die Sinnesorgane aufgenommen werden. Sie ist reine Perzeption (Wahrnehmung) ohne Bewertung, deshalb "irrational" (= nicht urteilend) aber vollkommen realistisch. Die Empfindungsfunktion ist an den materiellen Körper gebunden.

"Mitarbeiter" Intuitionsfunktion

Was wäre unser Team ohne das Mitglied Intuition! Nur scheinbar können wir auf diesen "realitätsfremden" Mitwirkenden verzichten. Alles hängt natürlich von der Qualität des "Personals" ab, davon ob der jeweilige "Mitarbeiter" auf seinem Gebiet wirklich hervorragend ist, ob er gut ausgebildet, leistungsfähig und motiviert ist. Doch ein qualifizierter Mitstreiter Intuitionsfunktion, dessen Kreativität und Ideen einfließen dürfen, ist entscheidend am Erfolg des Gesamten beteiligt.

Der Kollege oder die Kollegin Intuition bewertet ebensowenig wie Kollege oder Kollegin Empfindungsfunktion (im Gegensatz zu Denken und Fühlen). Darüber hinaus ist die Intuition auch unabhängig von den Sinnesorganen und arbeitet rein geistig.

Von hier kommen spontane, überraschende und kreative Einfälle in das Team, die blitzlichtartig eine verzwickte Lage erhellen und klären können. Selbst der Kollege Intuition kann nicht sagen, woher er sein Wissen hat, er kann es im allgemeinen nicht ableiten von Fakten oder denkerisch logisch begründen; es ist einfach da. Und dennoch hat die Intuition - wenn dieser Mitarbeiter versiert ist und sich mit den anderen abstimmt - eine geradezu unglaubliche Treffsicherheit. Viele Entscheidungen, die für ein Unternehmen oder für das eigene Leben wegweisend sind, werden intuitiv getroffen.

Definition: Die Intuitionsfunktion

Die Intuitionsfunktion oder die Intuition beruht auf einer nicht-materiellen, nicht an die Sinnesorgane gebundenen, geistigen Wahrnehmung.

Die Inhalte der Intuition treten als Bild- oder Worteinfall, als Phantasie oder Spontanwissen plötzlich und - im Sinne des Wortes - "unvermittelt" ins Bewusstsein. Auch die Intuition ist "irrational", d.h. nicht wertend. Sie bedarf daher meist einer Überprüfung durch andere Funktionen.

Das gesunde und das neurotische Ich

Das Ich des Menschen ist idealerweise solch ein guter Chef, der auf alle Stimmen hört. Wenn es demokratisch alle vier Funktionen einbezieht und ihre Beiträge integriert, ist eine glückende Steuerung des Lebens möglich. Dann bilden die vier Berater, die vier Ich-Funktionen - um auf die Graphik zurückzukommen - ein symmetrisches Vierergebilde, ein Kleeblatt, auf dem alle Ich-Entscheidungen ausgewogen beruhen.

Doch leider wird dieser Idealfall selten erreicht. Meist werden von uns nur ein, zwei oder vielleicht drei der potentiell zur Verfügung stehenden Mitarbeiter gezielt eingesetzt. D.h. die meisten Funktionen von uns sind unbewusst und unterentwickelt und werden kaum oder nur zufällig berücksichtigt.

Oder es gibt Konkurrenzkämpfe und "Mobbing" in der Gruppe. Einzelne Mitglieder dominieren verdrängend über andere, erleben sie als Gegenspieler und versuchen sie auszuschalten. So kommt es zu einem mehr oder weniger starken Ungleichgewicht, sprich zu einer Asymmetrie des Systems der Ich-Funktionen.

Jedes auch nur vorübergehendes psychisches Ungleichgewicht, jede Neurose und jede seelische Erkrankung ist mit einer Gewichtsverlagerung, einer "Exzentrik" und einseitigen Lastigkeit unseres Beraterkleeblattes verbunden. Wir können jede psychische Störung auch in der Terminologie der Ich-Funktionen erfassen.

So überwiegt z.B. bei einer Symptomatik mit Zwangsgedanken die sich im Kreis drehende, negative Denkfunktion, die den gesamten Raum des Ich okkupiert und kein echtes Fühlen, keine befreienden Einfälle und meist auch keine korrekte Realitätswahrnehmung zulässt.

Introversion und Extraversion

Wir haben hier zunächst einmal die Beteiligten am Beratergremium des Ich vorgestellt.

Denkfunktion, Fühlfunktion, Empfindungsfunktion und Intuitionsfunktion sind vier "Kollegen", die je einen eigenständigen Bereich vertreten und sich in ihrem Kompetenzraum nicht überschneiden. Diese vier Ich-Funktionen sind vier grundlegende Komponenten, sozusagen

vier psychische "Elemente". Sie sind nicht aus kleineren Bauteilen zusammengesetzt und nicht aufeinander zurückführbar. JUNG meinte auch, dass diese vier Funktionen eine vollständige Orientierung im Leben ermöglichen.

Wir müssen jetzt aber gestehen, dass wir mit der Beschreibung der vier Funktionen allein nicht auskommen und dass die Situation in der Psyche noch etwas komplizierter ist. Denn bisher haben wir nicht über Introversion und Extraversion gesprochen. Nun kommt aber jede Ich-Funktion in zwei verschiedenen "Ausführungen" vor, in der introvertierten bzw. in der extravertierten. Der jeweilige "Mitarbeiter", sei es Fühlfunktion, Intuition, usw., ist also entweder introvertiert oder extravertiert eingestellt. Für eine von beiden Möglichkeiten muß er sich entscheiden bzw. besser: Er bringt sie von Hause aus mit.

Stellen wir uns vor, wir besitzen ein Haus. In diesem Haus gibt es Fenster und Türen, durch die wir in die Welt hinausblicken bzw. hinausgehen können. Wir können uns aber auch mehr auf das Innere des Hauses konzentrieren, häuslich sein und es uns dort gemütlich machen.

Wir haben das Bild des Hauses gewählt, weil es ein treffliches Symbol unseres Ich, unseres Ichbewusstseins mit den Möglichkeiten von Extraversion und Introversion ist. Wir haben uns in unserem Ich eingerichtet, es ist unsere Ausgangsbasis für den Kontakt mit der Welt und dorthin können wir uns jederzeit zurückziehen. Lieben wir das Häuslichsein, ziehen wir uns gerne in unsere "vier Wände" zurück, interessiert uns mehr die Ausgestaltung des Interieurs und lesen wir drinnen z.B. viel, so sind wir - immer eingedenk der Analogie zwischen Haus und Ichbewusstsein - eher introvertiert.

Sind wir dagegen - ebenfalls bildlich gesprochen - oft aushäusig, haben den Blick nach außen in die Welt gerichtet, schauen also viel durch unsere Luken nach draußen, erforschen neugierig unsere Umgebung und lernen begierig Neues und auch neue Leute kennen, so werden wir offenbar zu den mehr extravertierten Menschen gehören.

Definition Introversion und Extraversion

Damit gelangen wir schon zu einer Definition dieser beiden möglichen Einstellungen, zu einer Definition von Introversion und Extraversion.

Introversion ist - und das ist auch die wörtliche Übersetzung des Wortes Introversion - die Wendung nach innen, während Extraversion - gleichfalls verdeutscht - die Wendung nach außen, das Sich-nach-außen-wenden ist. In einer mehr psychologischen Sprache verwenden wir den Terminus Libidobewegung, die Bewegungsrichtung der psychischen Energie. Wir können unsere Libido, unsere psychische Energie oder unser Interesse mehr nach innen richten (Introversion) oder mehr nach außen (Extraversion).

Damit geben die beiden psychischen Einstellungen, Introversion und Extraversion, die Richtung an, wohin wir unsere psychische Energie lenken. Bei der introvertierten Einstellung geht unsere Anteilnahme stärker zu unserem "Innenraum" mit all den inneren Objekten, bei der extravertierten Einstellung tendieren wir stärker dazu, uns in der Außenwelt zu engagieren und wir interessieren uns stärker für die äußeren Objekte.

Introversion und die Bedrohlichkeit der Außenwelt

Statt zu sagen, dass bei der Introversion das Interesse nach innen gerichtet ist, können wir mit gleichem Recht erklären - denn beides trifft zu -, dass der Introvertierte vor den äußeren Objekten in seine Innenwelt flieht. Für die introvertierte Einstellung ist die Außenwelt bedrohlich und mit geheimnisvoller, übermächtiger Energie geladen. Die introvertierte

Einstellung nähert sich den Außendingen nur zögernd, behutsam und mit einer gewissen Ängstlichkeit. Und der Introvertierte zieht sich leicht wieder in sein Schneckenhaus zurück. Die Objekte der Außenwelt sind deshalb so stark besetzt, weil beim Phänomen der Introversion der "subjektive Faktor" so sehr in das Erleben hineinwirkt. D.h. das außen Erlebte wird automatisch mit innerem und unbewusstem Material angereichert, wodurch die Außendinge und -ereignisse eine zusätzliche und oft irritierende Bedeutung erhalten. Somit ist der Introvertierte im Grunde immer auf der Flucht von dem Außen.

Extraversion und die Bedrohlichkeit der Innenwelt

Genau anders herum ist es bei der extravertierten Einstellung. Positiv hatten wir ausgedrückt, dass hier das Interesse nach außen zielt. Negativ formuliert - und wieder gilt beides gleichermaßen - ist auch der Extravertierte auf der Flucht, und zwar vor seinem bedrohlichen Inneren, vor der für ihn offensichtlich unberechenbaren und gefährlichen Innenwelt. So wie für den Introvertierten die äußeren Objekte irgendwie aufgebläht und mehrdeutig sind, so sind für den Extravertierten dies die inneren Objekte, die aus seinem Inneren kommenden Inhalte. Hier scheint für ihn Beunruhigendes zu lauern und davor wendet er sich ein Stück weit hektisch ab und dem Außen zu.

Introversion/Extraversion und Kontakte

Aus den eben dargelegten Gründen hat der Introvertierte oft die Tendenz zum Alleinsein - vielleicht notgedrungen - und er zieht die Zweierbeziehung, die Du-Beziehung dem Kontakt zu den Vielen vor. In der Zweiersituation fühlt er sich gespiegelt und er kann seinen introvertierten Bedürfnissen besser nachkommen. Der Extravertierte dagegen hat oft Angst vor dem Alleinsein, da er hier zu sehr seinen inneren Signalen ausgeliefert ist. Er stürzt sich gerne in den Trubel, liebt größere Gesellschaften und Gruppen, geht zu Massenveranstaltungen und betätigt sich in Vereinen. Er ist überall da, wo es die Möglichkeit zu vielen wechselnden Kontakten gibt. Natürlich kann auch er in einer Partnerschaft leben, doch er braucht immer wieder den Ausgleich der Geselligkeit, sonst könnte ihn die Zweierbeziehung erdrücken.

Introversion/Extraversion und die Ich-Funktionen

Bisher haben wir pauschal Introversion oder Extraversion einem Menschen zugeordnet, als gäbe es rein introvertierte oder rein extravertierte Personen. Wir wollen jetzt unser psychologisches Mikroskop zur Hand nehmen und genauer hinsehen. Dann werden wir mit Erstaunen feststellen, dass die Verhältnisse komplizierter und differenzierter sind.

Zwar ist im allgemeinen Sprachgebrauch von "Introvertierten" und "Extravertierten" die Rede und es gibt sogar psychologische Fragebögen (wie z.B. den Gießen-Test), in denen insgesamt der Grad der Introvertiertheit bzw. Extravertiertheit festzustellen versucht wird, doch all dieses ist eine starke Vereinfachung.

Wie oben ausgeführt wurde, betätigt sich nach C. G. Jung das Ichbewusstsein in der Welt, indem es seine vier "Mitarbeiter", Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren, gezielt einsetzt. Bezogen auf die beiden Libidoeinstellungen Introversion und Extraversion können wir jetzt konstatieren, dass wir diese nicht global einem Ich zuordnen können sondern nur einzelnen "Mitarbeitern", d.h. einzelnen Ich-Funktionen. Es ist also nicht so, dass das Ichbewusstsein des einen Menschen generell introvertiert arbeitet und dasjenige Ichbewusstsein eines anderen Menschen durchgängig extravertiert arbeitet. Sondern die genauere Analyse zeigt, dass immer nur

einzelne Ich-Funktionen, einzelne "Teammitglieder" des jeweiligen Ich, die Zuordnung "introvertiert" oder "extravertiert" verdienen.

C. G. Jung hat dabei die Auffassung vertreten - und alle therapeutische Erfahrung scheint das zu bestätigen -, dass die in jedem Ich-Komplex vertretenen vier Hilfskräfte, die vier Ich-Funktionen Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren, sich Introversion und Extraversion gerecht aufteilen. D.h. bei jedem Ichbewusstsein sind zwei Ich-Funktionen introvertiert und zwei Ich-Funktionen extravertiert eingestellt.

Dabei gilt die Gesetzmäßigkeit, dass jede der beiden Achsen des Funktionskreuzes, die Urteilsachse mit Denken und Fühlen sowie die Wahrnehmungsachse mit Empfinden und Intuieren, je einen introvertierten und extravertierten Pol hat. Das bedeutet: hat in einem Ich-Team die/der MitarbeiterIn Denkfunktion eine extravertierte Haltung, so besitzt die/der MitarbeiterIn Fühlfunktion die introvertierte Einstellung, und umgekehrt. Und ist der Kollege oder die Kollegin Empfindungsfunktion ihrem oder seinem ganzen Wesen nach introvertiert, so hat die/der KollegIn Intuitionsfunktion die extravertierte Rolle inne; und vice versa.

Im Gesamtteam des Ich sind also beide Einstellungen, Introversion und Extraversion in ausgeglichenem Proporz vertreten. Hier gilt die Quotenregelung von jeweils 50%.

Warum erscheinen dann manche Menschen so gänzlich introvertiert und andere so gänzlich extravertiert?

Es hängt von den dominierenden Mitarbeitern im Team hat. Wenn eine oder zwei Ich-Funktionen mit gleicher Einstellung (z.B. extravertiert) in der Mannschaft vorherrschend sind und den anderen (introvertierten) Stimmen kaum Raum geben, dann wird dieses Ichbewusstsein auf Außenstehende völlig extravertiert wirken. Wenn dagegen eine oder zwei introvertierte Teammitglieder den Ton im Ich-Gremium angeben und die extravertierten Kollegen keinen Stellenwert haben, dann erscheint das betreffende Individuum für die Umwelt und möglicherweise auch für sich selber als durch und durch introvertiert.

Nehmen wir ein Beispiel für einen überwiegend extravertierten Menschen. Vielleicht kennen Sie in Ihrem Bekanntenkreis einen Menschen, der so ähnlich ist, wie der im folgenden Beschriebene. Einer, der ungemein genau beobachtet, eine erstaunliche Sach- und Detailkenntnis von den Objekten hat, für die er sich interessiert (z.B. Autos) und der gemeinsame Ausfahrten und Geselligkeiten liebt, die Fahrten, Ausflüge, Unternehmungen und das Beieinandersein sehr genießt und überhaupt das Angenehme sucht.

Bei eingehender Untersuchung seines Funktionssystems erkennen wir, dass er mit einer extravertierten Empfindungsfunktion (schnelle Beobachtungsgabe, gute Merkfähigkeit für Fakten und real existierende Dinge) und einer extravertierten Fühlfunktion (er orientiert sich in seinem Leben stark nach dem Kriterium des Angenehmen, hat eine gute Kontaktfähigkeit und macht gerne und viele neue Bekanntschaften, usw.) ausgestattet ist, wobei diese beiden extravertierten Ich-Funktionen in seinem psychischen Haushalt stark vorherrschen.

Dieser Mensch hat natürlich auch zwei introvertierte Funktionen, nämlich eine introvertierte Intuition und eine introvertierte Denkfunktion, die aber aufgrund der einseitig extravertierten Prävalenz in diesem Individuum hintanstehen und kaum sichtbar werden. Die introvertierten Funktionen sind hier unentwickelter und unbewusster, vielleicht unterdrückt und verdrängt. Damit wirkt dieser Mensch stark extravertiert.

Hier ist noch ein weiteres Beispiel, diesmal für das Überwiegen der Introversion. Vielleicht erinnert Sie die folgende Beschreibung auch an jemanden, den Sie kennen. Wir wählen eine Frau oder einen Mann, bei der/dem die introvertierten Funktionen deutlich dominieren.

Unsere Person soll z.B. eine introvertierte Fühlfunktion und eine introvertierte Intuition haben, die beide in seinem Ichbewusstsein tonangebend sind. D.h. die dazu gehörigen extravertierten Funktionen, Denken und Empfinden, bleiben bei diesem Menschen weitgehend latent und werden von seinem Ich kaum betätigt und eingesetzt. Solch ein Mensch wirkt insgesamt sehr introvertiert.

Er liebt vielleicht auch Kontakte aber möglichst wenige, und er hat möglichst jeweils immer nur zu einem einzigen andern Kontakt, wobei er in den Freundschaften sehr treu und beständig, aber auch verletzlich und empfindsam sein kann. Er hat einen großen inneren Gefühlsreichtum, wobei ihm aber mehr die eigenen Gefühls- und Fühlzustände bewusst sind und er das Atmosphärische da draußen oder in Gruppen übersehen kann. Das geschieht auch deshalb, weil er in der Öffentlichkeit schnell seine Fühler einzieht. Dies alles ist Ausdruck seiner introvertierten Fühlfunktion.

Und wie wirkt sich die ebenfalls akzentuierte introvertierte Intuitionsfunktion in dieser Person aus? Sie ist mit einem großen Bilder- und Einfallsreichtum ausgestattet. Er oder sie ist phantasievoll und ideenbegabt, an künstlerischem Ausdruck und Kreativität interessiert, wobei sich die Einfälle, Vorhaben und Pläne mehr auf die eigene Person beziehen und weniger auf die Gemeinschaft oder das Kollektive.

Wir müssen uns aber vor Augen halten, dass eine solche Situation zwar häufig zu beobachten ist aber keinen Idealfall sondern eher ein neurotisches Ungleichgewicht darstellt. Jede größere Einseitigkeit, also jedes ausgeprägte Vorherrschen einer oder zweier Ich-Funktionen oder sogar einer Einstellung (Extraversion oder Introversion) bedeutet eine gewisse Schiefelage des Funktionssystems, das eigentlich auf Ausgeglichenheit hin angelegt ist.

Optimal dagegen ist eine demokratische Ausgewogenheit, wo alle Team-Angehörige (Ich-Funktionen) gleichberechtigtes Stimmrecht haben und gleichermaßen im Ich-Komplex Gehör finden, womit auch die introvertierten und extravertierten Positionen ausgeglichen vertreten sind. Denn in jedem Ichbewusstsein gibt es ja prinzipiell zwei introvertierte und zwei extravertierte Ich-Funktionen.

Aus den bisherigen Ausführungen ergibt sich eine neue Typologie, ein psychologisches Klassifikationssystem, dem sich alle Individuen zuordnen lassen. Das gilt, auch wenn es manchmal schwierig ist, die Ich-Funktionen in ihrer introvertierten oder extravertierten Einstellung richtig zu diagnostizieren und den Differenzierungsgrad der einzelnen Ich-Funktionen zu bestimmen.

Leben im Spannungsfeld zwischen Introversion und Extraversion und die Antwort der Träume
Sie, liebe Leser, kennen nun sowohl die vier Orientierungs- oder Ich-Funktionen (Denken, Fühlen, Empfinden, Intuieren) als auch die zwei möglichen Einstellungen (Introversion und Extraversion), die die einzelne Funktion einnehmen kann. Wir hatten festgehalten, dass jeder Mensch in seinem Ich-Funktionssystem zwei introvertierte und zwei extravertierte Ich-Funktionen besitzt, wodurch insgesamt acht Kombinationen möglich sind.

Wie erkennt man nun, ob eine Funktion introvertiert oder extravertiert eingestellt ist? Ich möchte dazu tabellarisch die Kriterien für die Introvertiertheit bzw. die Extravertiertheit einer Orientierungsfunktion gegenüberstellen und anschließend Beispiele für die Symbolik von Introversion und Extraversion in Träumen aufführen.

Kriterien einer introvertierten Ich-Funktion

- Das Interesse, d.h. die Fließrichtung der psychischen Energie zielt zum Ich und den inneren Objekten, und äußere Objekte werden stark durch die eigene Psyche gefärbt wahrgenommen. Damit ist die introvertierte Funktion in gewissem Sinne "egozentrisch"; sie ist ichbezogen, ihre Inhalte kreisen besonders um die eigene Person.
- Eine introvertierte Funktion arbeitet allgemein langsamer als eine extravertierte. Sie braucht viel Zeit, um einen Inhalt bewusst werden zu lassen.
- Sie haftet dann aber länger an einem Objekt, ist also beständiger in der Zuwendung zu einem Objekt ("treuer") und hat es schwieriger, sich flott auf andere Objekte einzustellen.
- Da unsere westliche Kultur die Extraversion höher bewertet und schon in der Schule mehr fördert, sind bei einem Individuum die zwei introvertierten Funktionen im allgemeinen weniger gut ausgebildet und unbewusster wie die extravertierten. Dadurch dass eine introvertierte Funktion stärker mit dem Unbewussten verbunden ist, kann über sie aber leichter unbewusstes Material ins Ich hereingeholt werden.

Kriterien einer extravertierten Ich-Funktion

- Das Interesse, d.h. die Fließrichtung der psychischen Energie geht weg von der eigenen Person und zielt zu den äußeren Objekten.
- In der extravertierten Funktion ist ein rasches Reagieren möglich; d.h. die extravertierte Funktion arbeitet schnell, sie kann sich blitzartig der äußeren Objekte bemächtigen.
- Die extravertierte Funktion kann genauso rasch das bisherige Objekt verlassen und zügig zu anderen Objekten wechseln. Dadurch wirkt die extravertierte Funktion manchmal etwas unbeständig oder "flatterhaft".
- In unserer Kultur, die wie gesagt der Extraversion den Vorzug gibt, sind die beiden extravertierten Funktionen eines Menschen oft differenzierter und eingeübter als seine beiden introvertierten Funktionen.

Ich möchte an dieser Stelle ein Warnung anfügen, dass es nämlich sehr schwierig ist und viel Erfahrung braucht, die Funktionen bei sich oder bei anderen zutreffend zu bestimmen. Zuerst einmal ist eine gewisse Verunsicherung normal, wenn wir anfangen, uns mit den Ich-Funktionen zu beschäftigen. Die oben angegebenen Merkmale können zwar helfen und zur Klärung beitragen, welche Ich-Funktionen bei uns wie beschaffen sind, doch oft werden wir uns zunächst bescheiden und zugeben müssen, dass uns eine sichere Zuordnung so schnell nicht möglich ist. Zu dieser Schwierigkeit trägt auch die "babylonische Sprachverwirrung" bei, die hinsichtlich der Funktionen anzutreffen ist. Denn im allgemeinen Sprachgebrauch werden mit den Vokabeln "fühlen", "empfinden", "denken" und "intuieren" oft ganz unterschiedliche Sachverhalte benannt. So spricht man z.B. davon, die Rauheit einer Oberfläche zu "fühlen" (eigentlich Empfindungsfunktion), etwas wie eine Vorahnung zu "empfinden" (eigentlich Intuition) oder mit dem "Denken" nicht aufhören zu können (wobei hier unter "Denken" Bewusstseinsinhalte jeglicher Art gemeint sind) usw.

"Die Entdeckung der Langsamkeit"

In unserer hektischen Zeit, die das ständig wechselnde Neue und eine extravertierte Schnelligkeit (und damit auch Schnelllebigkeit) begünstigt, wird das Introvertierte oft hintangesetzt. Eine Sache zu vertiefen oder sich länger auf sie zu konzentrieren, kommen dann zu kurz. Wenn dies der Fall ist, können bei dem Betreffenden Träume auftreten, die kompensatorisch die Bedeutung

der Verinnerlichung betonen oder auf den Zwiespalt zwischen Äußerlichkeit und Innerlichkeit hinweisen. So verhält es sich im folgenden Traum einer 38-jährigen Patientin:

"Vor mir war eine flache Ebene, wie eine Wüste. Ich war doppelt; ich bin vor mir weggelaufen. Ich als Voraneilende habe mich umgedreht und mich als Langsamgehende ausgelacht. Irgendwann war die Schnelle weit weg."

Dieser kurze Traum zeigt in eindrucksvoller Weise und prägnant diesen typischen Konflikt, der in jedem von uns angelegt ist und der vielen Probleme bereitet. Denn wir allen stehen im Spannungsfeld zwischen unseren langsamen introvertierten und schnellen extravertierten Ich-Funktionen. Wir sind sozusagen doppelt. Bei der Patientin stellte sich der Widerstreit so dar: Sie war weitgehend identifiziert mit nach außen gerichteter Leistungsbezogenheit und flinkem, effektiven Arbeiten. Darüber vernachlässigte sie ihre introvertierten Bedürfnisse, die sie - wie der Traum zeigt - ein Stück weit verachtet und verlacht. In diesem Sinne läuft sie auch vor sich selbst, nämlich vor ihrer inneren, introvertierten Seite davon. (Im Traum heißt es wörtlich: "Ich bin vor mir weggelaufen.") Doch der Traum changiert; der Ort, wo sie ihren Körpersitz hat, wechselt. Zuletzt steckt sie in der Gemächlichen, und die Fixe ist weit weg.

Wie wirkt sich dieser Konflikt zwischen Introversion und Extraversion im Leben der Patientin aus und was bedeutet dieser Traum? Verschiedene Körpersymptome gebieten der Patientin und ihrer ununterbrochenen, rastlosen Aktivität Einhalt, und sie wird dadurch zu mehr Ruhe und Introversion gezwungen. Durch den Traum und seine Besprechung konnte der Patientin ihr Dilemma bewusst werden, und sie entwickelte ein Gespür für die abgewertete und abgewehrte "Langsame" in sich. Dass sie das Ende des Traumes aus der Perspektive der Geruhsamen erlebt, ist vielleicht ein Hinweis auf das "Ziel" des Traumes: dass sie dort bei sich ankommen soll. Der Traum demonstriert jedenfalls die für das psychische Gleichgewicht unverzichtbare "Langsamkeit", d.h. er betont die Wichtigkeit auch der introvertierten Funktionen.

Die Entwicklung der Ich-Funktionen im Laufe des Lebens

Die soeben vorgestellte Patientin steht in der Lebensmitte, die im Bereich zwischen 35 und 43 Jahren liegt. Hier ist ein bedeutsamer "Umschlagpunkt", der häufig mit einer Krise und psychischen oder körperlichen Leiden verbunden ist, die wir unter dem Begriff *midlife crisis* kennen. Die bisher gelebte Einseitigkeit wird an diesem Punkt vielfach nicht länger toleriert. Durch leidvolle Symptome und oft durch beeindruckende Träume wird ein Richtungswechsel - wenn nicht erzwungen - so doch stark nahegelegt.

Der nächste Traum eines anderen Patienten, der sich mit Anfang 40 ebenfalls in der Lebensmitte befand, fordert noch deutlicher eine Umkehr und "Einkehr" von dem bisher überwiegend extravertiert ausgerichteten Mann. Es handelt sich um einen Wiederholungstraum, den der Patient einige Jahre immer wieder gehabt aber nicht verstanden hatte, und dessen Signale erst nach einem schwerwiegenden Suicidversuch in der anschließenden Psychotherapie erarbeitet werden konnten.

"Ich wohnte in einer Hütte allein im Wald in der Gegend hier. Es war ein sehr kleines Häuschen, in dem ich mit zwei großen Hunden lebte. Doch innen war es riesengroß: Küche, Bad, Wohnzimmer. Es war Winter und hatte sehr stark geschneit; es war eine richtige Schneekatastrophe. Ich habe mir Schneeschuhe angeschnallt und bin zur Autobahn gegangen, wo feststeckende Autofahrer waren. Ich habe in den Träumen jeweils eine Person mitgenommen, meist immer eine andere (den Traum habe ich 10-20mal geträumt). Die Hunde waren immer dabei."

Ein Wiederholungstraum ist ein Versuch des Unbewussten, sich Gehör zu verschaffen, und er erscheint oft so lange, bis die Botschaft aufgenommen worden ist. Zum damaligen Zeitpunkt war der Patient noch nicht empfänglich für die Aussage des Traumes, und so rutschte er immer tiefer in eine Krise mit der letztendlichen Verzweiflungstat hinein. Was ist das eigentliche Signal dieses Traumes? Der Traum enthält einen klaren Hinweis - wie der inzwischen traumgeschulte Patient nun selbst erkannte - zur Introversion, zur Hinwendung nach Innen. Im Traum hatte sich der Patient in der abgeschiedenen Klausur immer sehr wohl gefühlt. Das bildete einen Kontrast zu der für ihn inzwischen kalt gewordenen extravertierten Welt seines Lebens. Die Bildsprache des Traumes bevorzugt das "Heimelige", das "Innensein" und das Alleinsein, wobei höchstens zu jeweils einem einzigen Menschen eine Beziehung aufgenommen wird. Wir können aus diesem Traum eine eindeutige Aufforderung zur Introversion herauslesen, die zu dem extravertierten Leben und den vielfältigen Kontakten des Patienten in Konflikt stand. Konkret bedeutet das für den Patienten, der bislang fast ganz seiner extravertierten Fühl- und seiner ebenfalls extravertierten Empfindungsfunktion gelebt hatte, dass er sich seinen introvertierten Funktionen Denken und Intuieren zuwenden muss.

So wird in unserem überwiegend extravertierten Kulturkreis bei vielen Menschen in der Lebensmitte eine Umkehr zu den introvertierten Funktionen verlangt. Individuen, die in der ersten Lebenshälfte stärker introvertiert eingestellt waren, werden dagegen ihre extravertierten Seiten entdecken müssen. C. G. Jung sprach in diesem Zusammenhang von einem Umschlag in Gegenteil, von einer Enantiodromie, die wie erwähnt oft in der Lebensmitte einsetzt. Z.B. wird der "Fühltyp", der nach dem Angenehm-Prinzip gelebt hat und sich nur gut fühlen wollte, zaghaft in die introvertierte Denkfunktion gelangen. Er wird jetzt nach dem richtigen Weg fragen, auch wenn es manchmal mühselig und unangenehm ist. Statt des Lustprinzips wird das Denk-Urteil eingeführt. Dagegen wird der Rationale und Intellektuelle, der bisher rein nach Denk-Prinzipien gelebt hat, jetzt mehr dem subjektiven Fühlurteil folgen, auch wenn er scheinbar richtige Überlegungen opfern muss. Der Materialist oder Sinnesmensch, der mit seiner Empfindungsfunktion Genuss, Geld und konkrete Gegenstände bzw. Fakten am höchsten schätzte, wird sich mehr seiner Phantasie zuwenden. Der Intuitive, der Phantast oder Traumtänzer wird bei aller Begabung auf die "Erde" runter und mehr die Realität akzeptieren müssen. Bei jeder zunächst einseitigen Entwicklung erfolgt immer nach einer gewissen Zeit eine Enantiodromie, ein Umschlag ins Gegenteil der bisherigen Hauptausrichtung. Jede Eingleisigkeit hinsichtlich der Funktionen stößt früher oder später - meist in der Lebensmitte - an eine Grenze und fordert die Belebung der Gegenseite.