



Sprengstoff der Seele

Von der Dynamik unserer Komplexe

Vortrag von Margrit Schafranek im Mosaikhaus Dorfmark im März 2018

Das Thema klingt nicht so nach Wohlfühl-oase und Gemütlichkeit. Da liegt schon eine gewisse Spannung in der Luft. Aber denken Sie einmal an einen Silvesterabend. Da liegt auch Spannung in der Luft und gleichzeitig ist es der Beginn eines neuen Jahres. Und das heißt Verheißung und Entwicklung von vielem, was da kommen will.

Das wäre auch der Wunsch an den Abend heute, dass wir uns mit den Komplexen beschäftigen und uns dann auf den Weg machen und uns auf das „Neue Jahr“ freuen. Aber bleiben wir kurz bei Silvester. Sie kennen vielleicht diese kleinen Knallerbsen. Die kann man gut in der Hand halten und dann auf den Boden werfen. „Ping“-ein netter kleiner Knall. Kinder verstecken sie auch gerne unter dem Teppich. Man tritt unversehens darauf und alle lachen. Das ist amüsant und nicht wirklich gefährlich. Solche „Knallerbsen“ gibt es auch bei unseren Komplexen.



Da verwechseln wir schon mal die Namen, werden bei einer Begrüßung verabschiedet, sitzen schon im Auto, um zu einem Fest zu gehen und haben noch die Hausschuhe an. Da macht es dann auch so einen Knall wie bei den Knallerbsen. Wir lachen oder fahren ein wenig erschrocken zusammen- aber es ängstigt uns nicht. Es gibt aber schon Silvesterknaller, die machen viel Lärm und ihre Sprengladung ist nicht berechenbar. Da muss man sich teilweise auch gut in Dek-

kung bringen, wenn die losgehen. Im Alltag fliegen dann schon mal die Tassen, Türen knallen und der Ton wird rauer. Die Mitmenschen gehen dann auch in Deckung, weil kaum noch verständlich ist, was da gerade geschieht oder warum es geschieht.

Nehmen wir ein kleines Beispiel aus dem Alltag:

Eine junge Frau mit kleinen Kindern macht am Vormittag den Hausputz. Sie will Ordnung machen. Sie versucht es zumindest. Sie ist genervt. Die Zeit geht darüber hin. Die Kinder quengeln. Telefonate haben sie teilweise von der Arbeit abgehalten. Auch eines mit der Mutter. „Kind, schaffst du auch alles? Wird es Dir nicht zu viel?“ „Nein, Mama, alles gut.“ Aber je mehr sie räumt, desto mehr sieht sie auch das Chaos. Da geht die Tür. Es ist Mittagszeit. Ihr Ehemann kommt nach Hause und sagt jovial freundlich: „Na, Essen schon fertig?“

Und jetzt knallt es. Keine Knallerbse. Nein, jetzt geht die Rakete ab und man muss sich in Sicherheit bringen. Die Frau schreit los. „Nein, das Essen ist nicht fertig. Ich bin doch keine Magd. Aber das hättest Du wohl gerne. Dich bedienen lassen. Geh doch zum Italiener. Hau einfach ab.“ Der Mann ist überrascht. Was hat er getan? Jetzt könnte er zu Recht fragen: „Was ist denn jetzt in dich gefahren? Bist du von allen guten Geistern verlassen?“

Aber er wird seine Frau nicht erreichen. Denn die sitzt im Komplex und der hat sie jetzt. Der ist sozusagen in sie gefahren. Da ist dann auch kein normales Gespräch mehr möglich. Wahrscheinlich weiß die Ehefrau hinterher gar nicht mehr, was sie alles gesagt hat. Sie weiß nur noch, dass sie enorm wütend war. Dass die Wut sie überfallen hat und sich ausagiert hat.

Der Affekt, der im Komplex lagert, hat sich Bahn gebrochen.

Nehmen wir eine andere Situation:

Eine Frau mittleren Alters fährt zum Supermarkt. Es ist voll. Der Parkplatz ist es auch. Stoßzeit am Wochenende. Sie braucht einige Zeit, um einen Platz zu finden und parkt dann ein, indem sie noch zweimal nachkorrigiert. Sie steigt aus. Neben ihrem Wagen lehnt grinsend ein älterer Herr an seiner Wagentür und sagt: „Na, Sie haben den Führerschein wohl auch geschenkt bekommen, was?“

Jetzt knallt es auch. Aber nicht nach außen. **Diese Sprengladung geht nach innen.** Die Frau spürt, wie sie rot wird, wie ihr schlecht wird, sie kämpft mit den Tränen. Nicht vor Traurigkeit, sondern vor Wut. Sie ist so maßlos wütend, fühlt sich gedemütigt. Sie reißt sich zusammen, nimmt ihre Sachen aus dem Auto. Sie bleibt beherrscht, würde aber am liebsten den Mann anschreien und anspucken. Erst hinterher merkt sie, wie ihr das Herz klopft und die Beine zittern. Und das alles, weil der Mann einen Komplex bei der Frau berührt hat. Und diesem steht sie ohnmächtig gegenüber. Der Komplex **überflutet** ihr Bewusstsein und handelt **autonom**.

Ein Psychologe, Alfred Ribbi, hat ein Buch über die Komplexe geschrieben mit dem Titel: „Was tun mit unseren Komplexen?“ Über die Dämonen des modernen Menschen. So erleben wir die Komplexe. Wie **Dämonen** überfallen sie uns.

Eine letzte kleine Episode: Wir waren frisch hier im Norden angekommen und machten unsere erste Fahrradtour Richtung Fallingbostal. Ein Waldweg, schönes Wetter, neue Umgebung. Wir genießen die Straße



und die Atmosphäre. Ein älteres Paar kommt uns entgegen auch mit Rädern. Der Mann schaut uns streng und von oben herab an. Er schüttelt vorwurfsvoll den Kopf und sagt laut: „Nur zu Ihrer Information: In Deutschland fährt man rechts.“

Er fährt weiter. Ich bin geschockt. Eine riesengroße Wut kommt in mir hoch. Ich steige ab. Mein Herz rast. Ich fühle mich vorgeführt, gemaßregelt und klein gemacht. Ich bin wieder das zurechtgewiesene Kind, das wieder alles falsch macht.

Mein Mann hatte die Szene auch erlebt. Sie hat ihn nicht berührt. Er fand es sogar amüsant. Für ihn war das alles sozusagen nur eine „Knallerbse“. Ich dagegen konnte nicht darüber lachen. Der Mann hatte bei mir einen Komplex getroffen. Auch das gehört zum Komplexthema.

Was für die einen große Krise bedeutet, kann von anderen gar nicht bemerkt worden sein.

Komplexe liegen nicht bei allen Menschen an denselben Stellen. Sie halten unser Bewusstsein dennoch gut in Spannung, weil wir nie wissen, wo und wann sie uns überfallen.

C.G. Jung, ein Schweizer Psychiater, der Anfang des 20. Jahrhunderts zu dem Thema viel geforscht hat, sagt dazu:

„Die Komplexe benehmen sich wie Teufelchen und scheinen sich an koboldartigen Streichen zu ergötzen. Sie legen einem gerade das unrichtige Wort auf die Zunge, sie entziehen einem ausgerechnet den Namen der Person, die man vorstellen sollte, sie verursachen den Hustenreiz gerade beim schönsten Piano im Konzert, sie lassen den Zuspätkommenden Unscheinbarseinwollenden mit Krach über einen Stuhl stolpern. Sie empfehlen bei einem Begräbnis zu gratulieren anstatt zu kondolieren.“

(GW 8, S.116)

Nachdem Sie die drei Episoden gehört haben und auch das Zitat von Jung, kommen Ihnen sicher auch viele eigene Geschichten in die Erinnerung. Gerade diese Situation des Zuspätkommens kennen wir wohl alle. Ganz unauffällig auf den Platz, dann fällt die Tasche um, man stolpert über Füße und alle drehen sich nach uns um. Peinlich!

Wir schämen uns. Auch das gehört zur Komplexreaktion.

Ein Affekt überfällt uns, wir reagieren ihn aus und hinterher tut es uns leid oder wir schämen uns für die eigenen Worte oder Taten.

Die Entdeckung der Komplexe

Für uns ist der Begriff „Komplex“ ein gebräuchlicher Terminus. „Da hat er doch einen richtigen Komplex.“ „Jetzt reagier doch nicht gleich wieder mit deinem Komplex.“ Wir sprechen z.B. vom Minderwertigkeitskomplex. Jemand hat einen „richtigen“ Mutterkomplex oder Vaterkomplex. Das Wort ist in unserem Sprachgebrauch normal.

Um 1900 war das noch nicht. Zu der Zeit war Jung Assistenzarzt in Zürich am Burghölzli, einer psychiatrischen Klinik. Er forschte gemeinsam mit Kollegen an einem Worttest, dem sog. Assoziationsexperiment. Man wollte durch diesen Test feststellen, wie das Denken der Patienten strukturiert ist und ob es bei Gesunden oder Kranken unterschiedliche Denkstrukturen gibt.

Der Test bestand aus 100 Wörtern. Sie wurden dem Probanden gesagt und es durfte mit nur einem Assoziationswort geantwortet werden.

Dabei entstanden **Reaktionsirritationen**. Jemand sagte mit verlängerter Reaktionszeit das Wort oder es fiel dem Probanden gar nichts ein.

Das alles fiel dann unter **„Fehler“**. Es wurde nicht weiter beachtet und gewertet. Jung wurde darauf aufmerksam und richtete sein Interesse jetzt vor allem auf die „Fehler“.

„Fehler“ das hieß, jemand reagiert verzögert, es fällt ihm nichts ein, er lacht, stottert, grinst oder wehrt das Wort über einen Witz ab. Jung stellte fest, dass mehrere Reizwörter Felder treffen, die sich aus Lebenserfahrungen zusammen geflochten hatten. Er nannte diese Reaktionsfehler dann **„gefühlbetonte Komplexe“**.

Jung entwickelte den Assoziationstest weiter. Es gab einen 1. Reizwortdurchlauf. Nach kurzer Zeit wiederholte man den Test mit der Bitte, sich an das Wort beim 1. Durchgang zu erinnern. Es wurde die Reaktionszeit gemessen. Auffällig war, dass die Störungen auch beim 2. Durchlauf ähnlich ausfielen. Jung vertiefte sich in dieses Gebiet und stellte dann fest: **Es gibt hinter den Fehlern Emotionen, die die Antwort stören und behindern**. Im Besprechen der „Fehlwörter“ nach dem Test stellten sich mehr und mehr die **emotionsgeladenen Felder** heraus. Diese nannte Jung dann **„Komplexe“**.

(„Komplex“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: zusammenfassen, einschließen, zusammen geflochten, umschlossen. „complexio“ heißt Verknüpfung, Zusammenfassung.)

Die Komplexe, so stellte Jung fest, bewirken eine Störung in der Reaktionsbereitschaft. Sie entziehen dem Probanden die sachgemäße Antwort. Wir kommen auch mit dem bewussten Willen nicht dagegen an, selbst wenn wir uns das vornehmen. Innerhalb der modernen Forschung ist das Assoziationsexperiment auch heute noch aktuell.

Was hatte Jung entdeckt?

Da haben sich in unserem Unbewussten Affekte zusammengeballt und versteckt gehalten, die bei bestimmten Reizwörtern und Situationen ausgelöst werden, die sog. **Komplexe**.



Die Entstehung von Komplexen

Gehen wir einmal davon aus, dass es Dinge sind, die wir da weg gelagert haben, die nicht zu unserem bewussten Leben passten. Wir haben sie verdrängt, vergessen oder unterdrückt. **Verdrängung** ist ein Prozess, der ganz natürlich geschieht. **Wir verdrängen, um zu überleben.**

Wenn ich vor einer Prüfung stehe, verdränge ich den Wunsch nach Ferien. Wenn ich mit Gästen am Tisch sitze, unterdrücke ich den Impuls zu gähnen. Unsere Person hat ein Weltprofil und das will erhalten werden. Jung nennt es unsere „Persona“. Ein Pfarrer sagt auch nicht während der Predigt, wie hungrig er sei und dass er sich auf das Mittagessen freue. Wir verdrängen, um zu überleben. Wir überleben in der Anpassung, in der Anpassung an unsere Weltsituation. Diese fängt ja nicht erst mit dem Beruf an. Jedes Kind, das auf die Welt kommt, muss sich anpassen, um zu überleben. **Manche Anpassungsfordernungen sind natürlich und schmerzlos. Ein Komplex aber entsteht nun dadurch, dass es einen schmerzhaften Zusammenstoß des Individuums mit einer Anpassungsforderung gibt.**

Wächst z.B. ein lebhaftes Kind bei einer eher depressiven Mutter auf, so hört es oft: „Jetzt sei nicht wieder so wild! Kannst du nicht einmal still sitzen.“ Das Kind erlebt die eigene Bewegung als schuldhaft. Es wird negativ bewertet. Passt sich das Kind der Situation an, bremst es sich ab. Der Bewegungsfluss staut sich. Es passieren viele Unfälle. Jedes Mal hat das Kind ein Schuldgefühl. Es fühlt sich falsch. Jedes Stolpern, jeder Unfall ist mit Schuld belegt. Später kann dieser Mensch als Erwachsener auf Sätze reagieren wie: „Pass auf. Nicht dass was kaputt geht.“ Das Kind in ihm hört: „Pass doch auf. Du machst auch alles kaputt.“ In dieser Situation könnte der erwachsene Mensch mit einer geladenen Komplexreaktion antworten.

Fassen wir also zusammen: **Ein Komplex wird hervorgerufen durch einen schmerzhaften Konflikt zwischen der Anpassungsforderung und der Möglichkeit für das Ich diese einzulösen.** Jedes affektgeladene Ereignis kann dann zu einem Komplex werden.

Komplexe haben also ihren Ursprung in Lebenserfahrungen. Es sind Lebenserfahrungen von starker **affektiver** Art. Sie können negativ oder

positiv sein. Aber sie hinterlassen lang andauernde psychische Spuren. Aber eine erste Erfahrung ist noch kein Komplex. Es ist ein Trauma. Eine Grundverletzung. Diese beginnt nun im Verlauf des Lebens sich anzureichern mit ähnlichen Lebenserfahrungen. Aus dieser Anreicherung bildet sich der Komplex. Nehmen wir einen Menschen mit einem Vaterkomplex. Ganz früh erfährt ein Kind: Wenn du nichts leistest, bist du nichts wert. Gleichzeitig hört es bei dem Versuch zu leisten: Nichts machst du richtig. Was kannst du überhaupt!

Alle Versuche des Kindes, den Anforderungen gerecht zu werden, verlaufen im Sande. Der Satz: **Ich kann überhaupt nichts richtig machen, wird zum Komplexkernsatz.** Alle Lebenserfahrungen im Bereich der Leistung werden sich um diesen Kern herum lagern. Alle nachfolgenden Lebenssituationen werden dann auch von diesem Komplex her verstanden. Wann immer dieser Mensch eine Leistung zu erbringen hat, wird der Kernsatz anspringen. Das schafft ständigen unbewussten Stress. Solche Menschen verausgaben sich später oft in der Berufsleistung oder sie resignieren und reagieren auf die Überforderungssituation mit einer Depression.

Die Wirkung der Komplexe

Erinnern wir uns noch einmal kurz an die Szenen vom Anfang. Komplexhafte Szenen im Alltag. Alles ein bisschen zu heftig und überzogen. Aber ist ein Komplex berührt, so reagieren wir **emotional übertrieben**, weil wir eben nicht nur auf die aktuelle Situation reagieren, sondern auf alle Situationen, die wir im Laufe des Lebens erfahren haben, wenn der Komplex unbewusst bleibt. Aber solange wir leben, werden wir Komplexe haben. Es kommt noch schöner: Es bilden sich im Verlauf unseres Lebens immer wieder neue Komplexe aus.

Komplexe, sagt Jung, „kann man nicht weg beweisen.“ Komplexe sind **Zentren von großer Affektivität. Sie sind Energiezentren.** D.h. in unseren Komplexen ist viel Lebensenergie gespeichert. Diese Energie ist eine Entwicklungskraft, die wir entbinden können. Dafür ist es notwendig, sich die Komplexe bewusst zu machen.

Manchmal hat uns ein Komplex erwischt. Wir haben es nicht bemerkt. Bemerkt haben wir nur unsere schlechte Laune, Missstimmung, Wut. Wir haben vielleicht Kopfschmerzen oder uns ist übel. Wenn wir uns jetzt einmal die Mühe machen zu erforschen, seit wann es uns so geht, müssten wir eigentlich auf den „Knallkörper“ treffen. Beim Mutterkomplex hat vielleicht jemand am Mittagessen Kritik geäußert, beim Leistungskomplex wurden die Überstunden vom Chef nicht erwähnt, beim Minderwertigkeitskomplex hat die Freundin „mal wieder nicht auf mein Winken reagiert“. Erwischt uns der Komplex, reagieren wir immer komplexhaft mit stereotypen Mustern. Wir haben nicht den Abstand, um zu sagen: Allen muss ja nicht alles schmecken. Der Chef hatte wohl anderes im Kopf. Die Freundin war ja gerade im Gespräch mit der Lehrerin ihrer Tochter. Nein, wir reagieren aus dem Komplex heraus.

Aber wenn wir den **Auslöser** gefunden haben, erwischen wir auch meist den dazugehörenden Komplex. Die körperlichen oder seelischen Symptome zeigten ja an, wie viel Emotionen im Spiel waren.

Es gibt die individuellen Komplexe, die aus der Lebensgeschichte heraus entstehen, es gibt die sozio-kulturellen Komplexe, die vermittelt werden



durch die Erziehung und Gesellschaft und es gibt auch die kollektiven Komplexe, die allen Menschen angeboren sind.

Die Integration der Komplexe

Komplexe gehören also zu unserem Leben dazu. Wo wir Komplexe haben, sind wir lebendig. Sie können negativ und positiv sein. (pos. Mutterkomplex o. neg. Mutterkomplex) Sie können wie ein Murmeltier schlafen in unserer Psyche oder hochgeladen züngeln wie ein Drache. Es gibt keine eindeutigen Komplexe. Es heißt damit also auch nicht: Habe ich einen Mutter- oder Vaterkomplex? sondern: **Wo sitzt mein Komplex und wann konstelliert er sich? Was löst ihn aus?**

Die Komplexe können aus unserer Kindheit kommen, vielleicht sogar vorgeburtlich angelegt sein und sie können bis ins Alter noch neu ausgebildet werden. Komplexe können leicht, mittel oder schwer sein. Es gibt Komplexe, die sich im Laufe des Lebens abschwächen und andere, die sich neu beleben.

Der Autoritätskomplex z.B. nimmt mit zunehmendem Alter ab, denn es gibt nicht mehr so viele Ältere, die uns dann was zu sagen haben. Der Angstkomplex kann in der Mitte des Lebens sich neu beleben, wenn dem Einzelnen seine Vergänglichkeit und die Endlichkeit des Lebens bewusst wird.

Der Selbstwertkomplex kann im Alter noch einmal stark wirksam werden, wenn er sich auf der Leistung aufbaut. Der ältere Mensch geht aus dem Beruf, die Körperkraft wird schwächer. Schon beginnt der Selbstwert zu wackeln, denn die Identität bezog der Mensch aus der Leistung. Wenn jetzt im „richtigen“ Moment jemand sagt: „Na, Opa, du brauchst wohl Hilfe?“ sieht der ältere Mensch rot.

Was also tun mit unseren Komplexen?

Unsere kindhaften Erfahrungen, die meist schmerzvoll waren, werden von uns wie selbstverständlich auf neue aktuelle Situationen übertragen, **d.h. das Kind in uns ist der aktive Teil der Komplexreaktion.**

Die alten Bahnen werden aktiviert und damit auch die alten Reaktionen. Habe ich schon als Kind bockig auf Autoritäten reagiert, werde ich das auch als Erwachsene tun. Mein erwachsenes Ich ist also mit dem Kind identifiziert. Deshalb sind Komplexreaktionen ja auch oft so **kindisch**. Dieses **stereotype Reaktionsmuster** kann ich aber **unterbrechen**.

„Damit ist jetzt Schluss!“ Das hört sich gut an, ist aber nicht leicht zu handhaben. Wir sind nämlich auch noch mit dem entwertenden Elternteil identifiziert ganz unbewusst. Das gilt es, uns bewusst zu machen und dafür Verantwortung zu übernehmen. Das ist schon der **Anfang der Integration**. Aus der so unbewusst ablaufenden Komplexsituation herauszukommen, braucht viel **Bewusstseinskraft**. Die **Stereotypen**

sind wie eingefahrene Loipen, in die meine Skier immer wieder rein rutschen. Nicht sofort zu boken, wütend die Tür zu knallen, mich tot zu stellen oder zu widersprechen, kostet Kraft.

Aber wenn wir einmal den Verkehr umgeleitet haben, dann fangen neue Bahnen an. Integration würde dann bedeuten, dass der Einzelne um die eigenen Komplexe weiß. Er weiß um die auslösenden Reizwörter, kennt die eigenen stereotypen Reaktionen und weiß um den Sprengstoffgehalt, wenn es wieder losgeht. Die emotionale Ladung unserer Komplexe will langsam entladen werden, denn in ihr steckt eine Menge Lebenspotential. Werden Komplexe nicht bewusst gemacht, dann werden sie gerne projiziert. Der Ehemann wird dann zum Diktator, der sich nur bedienen lassen will. Der Parkplatz-typ zum alten Besserwisser und der Fahrradmann zum Biedermann.

Projektion ist eine Form der Abwehr der eigenen Emotionen.

Der Komplex ist damit aber nicht aufgehoben. Sobald sich eine ähnliche Situation ergibt wie die ursprünglich traumatische, wird er wieder anspringen. Projektion kann nicht der Weg der Integration sein. Wenn uns aber eine **Annäherung an die Komplexe** gelingt, dann weiß eine Frau um ihren Vaterkomplex gepaart mit Leistung. Wenn dann der Ehemann nach dem Essen fragt, kann sie ihn gelassen vertrösten. Die Frau auf dem Parkplatz wüsste von ihrem Autoritätskomplex und könnte lächelnd erwidern: Ich finde, ich stehe sehr gut. Und ich könnte dem Mann auf dem Fahrrad, der nicht mein Vater ist, entspannt sagen, wie schön doch die Heide ist.

Ein Komplex kann niemals vollständig ausgelöscht werden, aber eine raschere Erholung von Komplexepisoden deutet auf eine gewonnene Ichstärke hin.

Wenn wir so mit unseren Kräften der Komplexe leben lernen, dürfen wir uns doch bei allem Sprengstoff auf ein gutes „Neues Jahr“ freuen, um bei unserem Anfangsbild von Silvester zu bleiben. Und damit möchte ich schließen.



Margrit Schafranek hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafranek hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafranek in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschechow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafraneks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.