

**Landesmuseum Zürich. SCHWEIZERI
SCHES NATIONALMUSEUM. MUSÉE
NATIONAL SUISSE. MUSEO NAZIONALE
ALBERTO. MUSEO NAZIONALE
L SV**



Seelen land schaften

**C.G. Jung und
die Entdeckung
der Psyche in
der Schweiz**

**Schul-
unterlagen**
Sekundarstufe
I und II

Landesmuseum Zürich.

«Seelenlandschaften – C. G. Jung und die Entdeckung der Psyche in der Schweiz»

17. Oktober 2025 – 15. Februar 2026

Inhalt

Angebot für Schulen	3
Einführung in die Ausstellung	5
Ausstellungsplan	6
Ausstellungsrundgang	7
Didaktischer Kommentar	10
Lehrplanbezug	12
Medienverzeichnis	13
Übersicht Lerneinheiten	14
Lerneinheit 1: Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten	15
Lerneinheit 2: Carl Gustav Jung und sein Wirken	22
Lerneinheit 3: Kunst, Entwicklungspsychologie, Schocktherapie und Psychopharmaka	32
Lerneinheit 4: Mentale Gesundheit heute	40
Lösungen	45

Impressum Schulunterlagen

Konzept und Inhalt

Vera Humbel und Team Bildung & Vermittlung

Fachlektorat

Monika Gsell, Pascale Meyer, Valérie Lüthi,
Sophie Dänzer

Lektorat

Miriam Waldvogel

Gestaltung und Illustration

Regula Baumer

Titelbild:

Neunte Tafel des Rorschachtests, Hermann Rorschach,
Bern, 1921. Archiv Hermann Rorschach, Archiv für Medi-
zingeschichte der Universität Bern.

Zürich, Oktober 2025



Die Schulunterlagen
stehen online zum
Download zur Verfü-
gung.

Alle Rechte vorbehalten.

© Schweizerisches Nationalmuseum

Führungen

Sekundarstufe I und II

Seelenlandschaften – Entdeckung der Psyche und der mentalen Gesundheit

Die Entdeckung der Psyche und die Entwicklung der Psychoanalyse ist eng mit der Schweiz verbunden. Wie haben Rousseau, Freud und Jung Gefühle, Träume und das Innere des Menschen verstanden? Wie haben sie gemeinsam mit anderen «Seelensuchern» versucht, das Unbewusste in Gesprächen, Zeichnungen und Testverfahren sichtbar zu machen? Der Rundgang gibt Einblick in die verschiedenen Vorstellungen und Zugänge zur Psyche im Laufe der Zeit und endet mit dem Diskurs zur mentalen Gesundheit heute.

Führung | 1 Stunde

Jugendliche ab der 3. Oberstufe

Seelenlandschaften – Psychisch krank? Betroffene, Angehörige und Fachpersonen berichten

Der Verein Trialog und Antistigma gibt Einblick in den Umgang mit psychischen Krankheiten. Eine betroffene sowie eine angehörige Person und eine Fachperson vermitteln in einem moderierten Gespräch Hoffnung und schaffen Raum für die Fragen der teilnehmenden Jugendlichen. Wie ist es, eine Diagnose zu erhalten? Wie gestaltet sich die Phase der Genesung und wie kann die Gesundheit erhalten bleiben? Die Referentinnen und Referenten erzählen aus ihrer jeweiligen Perspektive und bringen die Facetten einer psychischen Erkrankung ganzheitlich näher.

Termine:

Do 29.01.2026 | 09.30–12.00 (Anorexie, Angststörung, Depression)

Do 29.01.2026 | 13.00–15.30 (Anorexie, Angststörung, Depression)

Di 03.02.2026 | 09.30–12.00 (Schizophrenie, Borderline, Depression)

Di 03.02.2026 | 13.00–15.30 (Schizophrenie, Borderline, Depression)

Begegnung | 2.5 Stunden

(Teil davon ist ein 30-minütiger Ausstellungsrundgang)

Information & Anmeldung

Mo–Fr 09.00–12.30 | +41 44 218 66 00 | reservationen@nationalmuseum.ch

Selbstständiger Besuch

Die Ausstellung kann auch selbstständig mit der Schulklasse erkundet werden. Der Audioguide zur Ausstellung kann auf dem eigenen Smartphone mit der App «Landesmuseum» gehört werden und den Ausstellungsbesuch bereichern. Auf Anmeldung.

Schulunterlagen

Die Schulunterlagen mit Arbeitsblättern dienen der vertiefenden Beschäftigung mit dem Ausstellungsthema. Download: www.landesmuseum.ch/schulen

Einführung für Lehrpersonen

Führung durch die Ausstellung mit dem Ausstellungskuratorium und Inputs für die Arbeit mit Schulklassen der Sekundarstufe I/II durch das Team Bildung & Vermittlung.
Mi 22.10.2025 | 17.30–19.00

Information & Anmeldung

Mo–Fr 09.00–12.30 | +41 44 218 66 00 | reservationen@nationalmuseum.ch

Einführung in die Ausstellung



Die Ausstellung beleuchtet zum 150. Geburtstag von C. G. Jung die Geschichte der Psychologie in der Schweiz – mit Highlights wie dem selten gezeigten *Roten Buch*, Kunstwerken von Johann Heinrich Füssli bis Heidi Bucher und einem aktuellen Blick auf die mentale Gesundheit heute.

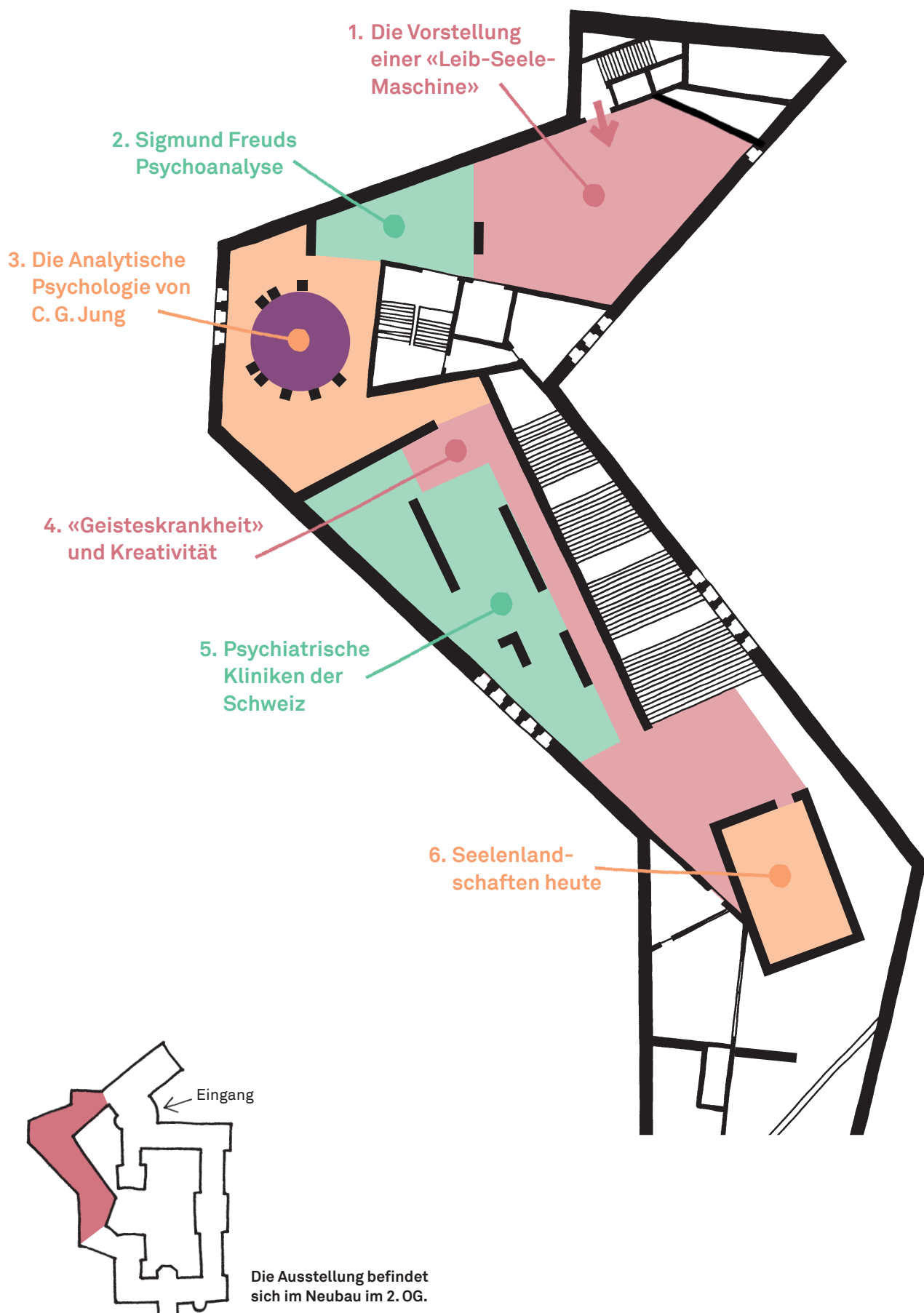
Die Schweiz war immer schon Heimat von «Seelensuchern» wie Jean-Jacques Rousseau, Friedrich Nietzsche oder Carl Gustav Jung. Vom wegweisenden Rorschachtest über Ludwig Binswangers Daseinsanalyse bis zu C. G. Jungs Analytischer Psychologie: Die Entwicklung der Psychiatrie, Psychologie und Psychoanalyse ist eng mit der Schweiz verbunden und wirkt bis heute nach. Zum 150. Geburtstag von C. G. Jung präsentiert das Landesmuseum Zürich darum erstmals eine umfassende Ausstellung zur Geschichte der Entdeckung der Psyche in der Schweiz – kuratiert vom Autor und Philosophen Stefan Zweifel.

Die Ausstellung lädt zu einer Reise durch drei grosse Themenräume ein: von Jean-Jacques Rousseaus Selbstanalyse und der frühen Psychiatriegeschichte über den Bruch zwischen Sigmund Freud und C. G. Jung bis zur Bedeutung der Psychiatrie in der Gegenwart. Im Mittelpunkt steht das legendäre *Rote Buch*, das Jung während einer intensiven Phase der Selbstreflexion verfasste – ein Werk, das im Original bisher nur selten zu sehen war.

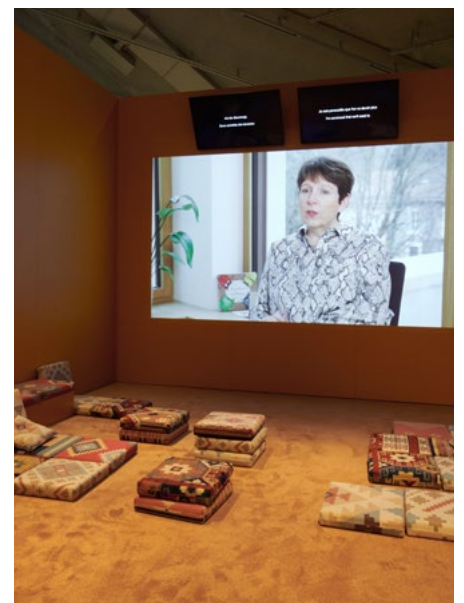
Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein Panorama aus Kunst, Literatur und psychiatrischer Geschichte: visionäre Werke von Johann Heinrich Füssli, Emma Kunz, Rudolf Steiner, Meret Oppenheim oder Thomas Hirschhorn entfalten sich neben zeitkritischen Arbeiten wie Heidi Buchers Installation «Das Audienzzimmer des Doktor Binswanger». Historische Objekte wie eine Zwangsjacke, Manuskripte und frühe psychologische Testtafeln ergänzen den Blick auf die dunklen und hellen Seiten der Seelenforschung.

Doch «Seelenlandschaften» ist nicht nur ein Blick in die Vergangenheit. Der dritte Teil der Ausstellung versteht die Schweiz als psycho-geografischen Raum und öffnet den Blick auf die Gegenwart. Interviews mit Fachleuten aus Psychologie und Psychiatrie beleuchten, wie gesellschaftliche Entwicklungen unsere mentale Gesundheit prägen. Junge Menschen teilen ihre Perspektiven zu Themen wie Stress, Social Media oder Identität und zeigen, wie sie im Alltag mit den Herausforderungen des modernen Lebens umgehen. So schlägt die Ausstellung eine Brücke zwischen historischen und gegenwärtigen «Seelenlandschaften».

Ausstellungsplan



Ausstellungsrundgang



Die Schweiz ist seit je eine Heimat der Seelenkunde, von Jean-Jacques Rousseau bis C. G. Jung. Eine «Psycho-Geografie», in der die Verbindung zwischen Seele und Landschaft sichtbar wird, ist der rote Faden durch die Ausstellung. Im ersten Teil wird eine Geschichte der Entdeckung der «Psyche» von Rousseau bis Freud aufgezeigt, im zweiten Teil steht C. G. Jung und sein Denken nach dem Bruch mit Sigmund Freud im Zentrum, während im dritten Teil schliesslich die Schweiz als psycho-geografischer Raum verstanden wird – mit der Frage nach der Weiterentwicklung und den künstlerischen Ausdrucksformen der Psychoanalyse.

Die Vorstellung einer «Leib-Seele-Maschine»

Der Mensch ist eine Maschine und die Seele nur ein Schaltkreis im Hirn: Mit dieser materialistischen Sicht verdrängt die radikale Aufklärung des 18. Jahrhunderts die alten religiösen und kirchlichen Seelenvorstellungen.

Da Körper und Seele eng zusammenhängen, versucht man, psychische Störungen durch körperliche Schockbehandlungen zu heilen. Zudem lehrt die «Phrenologie», also die «Schädellehre», dass man von der äusseren Schädelform auf den inneren Charakter eines Menschen schliessen kann. Charakter ist physiologisches Schicksal, die Psyche an den Körper gefesselt.

Sigmund Freuds Psychoanalyse

Sigmund Freud (1856–1939) entwickelt ein neues Bild der menschlichen Seele – sie besteht aus drei Schichten oder Stockwerken: Zuoberst herrscht das «Über-Ich» mit den moralischen und religiösen Normen der Gesellschaft. Unten im Keller haust das unbewusste «Es» mit seinen sexuellen Trieben. In der Mitte wohnt das bewusste «Ich» und wird von beiden Seiten bedrängt.

Auf der Couch in Freuds Praxis sollen die unbewussten Wünsche und Ängste ohne Zensur durch die Vernunft zur Sprache kommen, damit das «Ich» wieder «Herr im eigenen Haus» wird. Freuds Motto: «Wo Es war, soll Ich werden».

Die Analytische Psychologie von C. G. Jung

C. G. Jung (1875–1961) begründet die Analytische Psychologie. Er erweitert Freuds Begriff des persönlichen Unbewussten und führt das Konzept des kollektiven Unbewussten ein. In Träumen, Fantasien, Märchen und Mythen zeigt sich dieses in Form archetypischer Bilder.

Die Struktur archetypischer Geschichten und die darin vorkommenden archetypischen Figuren, wie zum Beispiel das «ewige Kind» und die «grosse Mutter», sind in Kunst und Literatur und heute sogar in den Filmskripts von Hollywood anzutreffen.

Psychiatrische Kliniken der Schweiz

In der Schweiz entwickelt sich ab Mitte des 19. Jahrhunderts ein öffentliches «Irrenwesen», in dem jeder Kanton eine eigene Heil- und Pflegeanstalt unter der Leitung eines Psychiaters unterhält. Der Bau von «Irrenanstalten» löst die früheren «Tollhäuser» ab. Sie werden aber auch in ehemaligen Klöstern eingerichtet, wie in Bellelay und Rheinau. Manche Anstalten wie die Waldau in Bern, das Burghölzli in Zürich und die Bel-Air in Genf dienen gleichzeitig als Universitätskliniken. Früh zieht sich so ein enges Netz von psychiatrischen Kliniken über die Landkarte der Schweiz.



Ausstellungsrundgang

«Geisteskrankheit» und Kreativität

Der in der «Bernischen kantonalen Irrenanstalt Waldau» als Psychiater tätige Walter Morgenthaler veröffentlicht 1921 das weltweit erste Buch, in dem die kreative Tätigkeit eines «Geisteskranken» als Kunst gewürdigt wird: «Ein Geisteskranker als Künstler» über Adolf Wölfli (1864–1930).

Im Umkreis von Adolf Wölfli wird die Waldau zu einem Ort, an dem das Malen und auch die Schrift als Ausdruck von persönlichen seelischen Zuständen inneren Welten und subjektiven Wahrnehmungen der äusseren Welt ernst genommen wird. Die Sammlung solcher Kunstwerke ist der wichtigste Vorläufer der «Collection de l'Art Brut» in Lausanne.

Seelenlandschaften heute

Dieser Raum lädt dazu ein, die Themen der Ausstellung mit Zeitschriften, Büchern und Interviews auf iPads zu vertiefen. Fachleute aus Psychiatrie und Psychologie erläutern Zusammenhänge zwischen verschiedenen Therapieansätzen, neue experimentelle Therapien, den Umgang mit Kindern oder den Einsatz von Pharmazeutika. Sie erklären auch, wie gesellschaftliche Entwicklungen unsere mentale Gesundheit beeinflussen. Junge Menschen reflektieren ihre eigenen Lebenssituationen, ihre Ansichten zu Themen wie Stress, Social Media oder Identität – und wie sie ihren Weg im Umgang damit finden.

Dr. Yves Mühlematter, Pädagogische Hochschule Zürich

Psychische Gesundheit ist heute ein fester Bestandteil schulischer Auseinandersetzungen. Fragen nach Wohlbefinden, Gesundheit und Sexualität werden im Unterricht offen diskutiert – häufig auch mit Unterstützung externer Fachangebote, die den Fokus explizit auf die psychische Gesundheit von Lernenden legen. Diese Initiativen orientieren sich jedoch oftmals an einem alltagsnahen, wohlfühlorientierten Ansatz. Stärker ausgeprägte psychische Erkrankungen werden dabei meist nur am Rande thematisiert, während historische, gesellschaftliche und erkenntnistheoretische Dimensionen der Psychologie kaum zur Sprache kommen. Ebenso selten wird verdeutlicht, wie die Psychologie aus der «Entdeckung der Seele» heraus zur eigenständigen Wissenschaft wurde, welche Normalisierungsprozesse ihre Diskurse durchliefen und wie sich das Spannungsfeld zwischen Bewusstem und Unbewusstem entfaltete.

Die Ausstellung des Landesmuseums Zürich zu C. G. Jung und seiner Zeit eröffnet Lernenden einen Zugang zu dieser Geschichte. Sie führt in eine Epoche, in der sich Vorstellungen von Seele, Geist und Körper grundlegend wandelten – von religiös geprägten Konzepten über mechanistische Deutungen bis hin zu psychologischen Theorien des 19. und 20. Jahrhunderts. Während Sigmund Freud das Unbewusste als Reservoir verdrängter Triebe und Konflikte verstand, entwarf Jung die Idee eines kollektiven Unbewussten, das in archetypischen Bildern und Symbolen sichtbar wird. An diesen Debatten zeigt sich exemplarisch, wie sich die Psychologie als Wissenschaft etablierte, indem sie sich zunehmend von spekulativ-metaphysischen Elementen abgrenzte, um Anerkennung im Kanon der modernen Wissenschaften zu gewinnen.

Die Ausstellung macht jedoch nicht nur disziplingeschichtliche Entwicklungen sichtbar, sondern auch deren gesellschaftliche Resonanz. Psychologische Diskurse prägten Vorstellungen von Moral, Gesundheit und Krankheit, sie beeinflussten künstlerische Ausdrucksformen und wirkten in kulturelle Bewegungen hinein – von Meret Oppenheim über Jungs *Rotes Buch* bis hin zu esoterischen Strömungen in der Schweiz. Jung selbst war im Eranos-Kreis auf dem Monte Verità aktiv, wo sich Einflüsse der Lebensreform, der experimentellen Psychologie und später auch der psychedelischen Forschung verbanden – mit Wirkungslinien bis in die Counterculture.

Für die schulische Praxis eröffnet die Ausstellung vielfältige Anknüpfungspunkte. Sie fördert historische Reflexion, indem sie Einsicht in die Historizität von Konzepten wie «Seele», «Geist» oder «psychische Krankheit» vermittelt. Sie ermöglicht zugleich Perspektivenwechsel und die Auseinandersetzung mit ungewohnten Deutungsmustern. Damit unterstützt sie zentrale überfachliche Kompetenzen des Lehrplans – insbesondere Selbstreflexion, Urteilsbildung und Kooperation – sowie die Bildung für Nachhaltige Entwicklung, die ausdrücklich als fächerübergreifendes Querschnittsthema verankert ist.



Fachlich bestehen in der Sekundarstufe I enge Bezüge zu Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG) mit den Perspektiven RZG und ERG (in Zürich RKE), ebenso zur schulischen Gesundheitsförderung. Für die Sekundarstufe II ergeben sich Verbindungen zu Geschichte (historisches Denken, Einsicht in die historisch-diskursive Hervorbringung politischer, sozialer und kultureller Phänomene), Philosophie und Pädagogik/Psychologie (Theorien und Geschichte der Psychologie, Konzepte von Seele und Bewusstsein, Erkenntnistheorie) sowie zu Biologie (Neuropsychologie). Darüber hinaus lassen sich aktuelle Fragen der Gesundheitsbildung – etwa Resilienz, Prävention oder der gesellschaftliche Diskurs über psychische Erkrankungen – im Spiegel historischer Entwicklungen reflektieren.

Das Begleitmaterial zur Ausstellung unterstützt diese vielfältigen Zugänge. Es bietet Anregungen für projektorientiertes und interdisziplinäres Lernen, für die Arbeit mit Biografien, Quellen und künstlerischen Ausdrucksformen, ebenso wie für den Transfer zu gegenwärtigen Fragestellungen. Damit wird ein Lernraum eröffnet, in dem psychologische, philosophische, historische und kulturelle Perspektiven miteinander ins Gespräch gebracht werden – und in dem Lernende die Chance erhalten, ihre eigene Orientierung in einer komplexen Welt zu schärfen.

Lehrplan 21

Fachbereich	Zyklen	Auswahl an Kompetenzen/Teilkompetenzen
RKE	3. Zyklus	1. Existentielle Grunderfahrungen reflektieren 1.1. Die Schülerinnen und Schüler können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren. 5. Ich und die Gemeinschaft – Leben und Zusammenleben gestalten 5.5. Die Schülerinnen und Schüler können Gemeinschaft aktiv mitgestalten.

Zahlreiche Anknüpfungspunkte gibt es zum Schwerpunktfach Philosophie, Pädagogik und Psychologie, das in vielen Kantonsschulen gemäss eigenem Lehrplan unterrichtet wird.

Allgemeine Literatur

Schweizerisches Nationalmuseum (Hg.)
**Seelenlandschaften – C. G. Jung und die
Entdeckung der Psyche in der Schweiz**
Verlag Scheidegger & Spiess
Zürich 2025

Friedrich Glauser
Matto regiert
Jean Christophe-Verlag
Zürich 1936 (Ersterscheinung)

Jana Hauschild
**Puderzucker an der Waffel – Wie die Psyche
gesund bleibt**
Carlsen
Hamburg 2024

Tina Rae
Nicht okay ist auch okay
Loewe Verlag
Deutschland 2022

Unterrichtsmaterial

Wie geht's dir?
Psyche stärken in der Schule
«Wie geht's dir»-Kampagne
Schweiz 2025
www.wie-gehts-dir.ch/toolkit-fuer-die-schule

SRF School
Wenn die Psyche kopfsteht
Schweizer Fernsehen
Schweiz 2023
www.srf.ch/sendungen/school/gesellschaft-ethik-religion/beklemmende-gedanken-wenn-die-psyche-kopfsteht

Plattformen und Links

feel-ok.ch
Psychische Gesundheit
www.feel-ok.ch/de_CH/schule/themen/themen.cfm#pg

Recovery College Zürich
<https://recoverycollegezuerich.ch/>

Filme

SRF Kultur – Sternstunde Philosophie
**150 Jahre C. G. Jung und das Erbe der modernen
Psychotherapie**
Schweizer Fernsehen
Schweiz 2025
www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/150-jahre-c-g--jung-und-das-erbe-der-modernen-psychotherapie?urn=urn:srf:video:e5a-f9e6d-998e-4dbd-9439-55b273847ba8

SRF Kultur – Sternstunde Philosophie
Das sagenumwobene Rote Buch von C. G. Jung
Schweizer Fernsehen
Schweiz 2009
www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/sternstunde-philosophie-das-sagenumwobene-rote-buch-von-c-g--jung-die-psychologin-verena-kast-im-gespraech-mit-norbert-bischofberger?urn=urn:srf:video:f98ae1d0-0123-4efb-9e41-4f3d64964238

Weitere Angebote

Trialog und Antistigma
Aufklärung statt Ausgrenzung
Der Verein bietet Workshops an Schulen an, um psychische Krankheiten zu thematisieren und Vorurteile, Ängste und Unsicherheiten abzubauen.
www.trialog-antistigma.ch/aufkl%C3%A4rung-an-schulen/informationen-zum-aufkl%C3%A4rungsangebot/



Weitere
Schulunterlagen unter:
[www.landesmuseum.ch/
schulen](http://www.landesmuseum.ch/schulen)

Übersicht Lerneinheiten

LE	Titel		
		Sek I	Sek II
1	Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten	X	X
2	Carl Gustav Jung und sein Wirken	X	X
3	Kunst, Entwicklungspsychologie, Schocktherapie und Psychopharmaka		X
4	Mentale Gesundheit heute	X	X

Lerneinheit 1: Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten

1 Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten



» Vom 18. bis ins 20. Jahrhundert wurde das Unbewusste mit neuen Ideen und Methoden erforscht. Was ist mit dem Unbewussten gemeint? Was gab den Anstoss für die Beschäftigung mit dem Unbewussten? Befasse dich mit den Vorstellungen des «Unbewussten», der «Seele» und der «Psyche» und erfahre mehr über Sigmund Freuds Faszination für Träume.

- ①

Erinnere dich daran, wie du heute Morgen in die Schule gekommen bist. Woran hast du unterwegs gedacht? Hast du dich auf den Weg konzentriert oder warst du mit den Gedanken woanders? Wie hast du dich gefühlt?

 - a) Halte deine Erinnerungen stichwortartig fest.
 - b) Tausche dich anschliessend mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner über deine Erinnerungen an den Schulweg aus.
- ②

Die untenstehende Beschreibung von Toms Schulweg gibt Einblick in bewusste Überlegungen und Handlungen und unbewusste Zusammenhänge, die sich ebenfalls auf unser Verhalten auswirken können.

 - a) Lies den Text zu Toms Schulweg.
 - b) Erkläre danach in eigenen Worten den Unterschied von «bewusst» und «unbewusst». Schreibe dazu zwei bis vier Sätze.
 - c) Hast du dir schon mal Gedanken dazu gemacht, dass auch Wünsche, Ängste oder Erfahrungen, die dir nicht bewusst sind, dein Handeln beeinflussen? Tauscht euch zu zweit darüber aus.
 - d) In der Aufgabe 1 hast du bewusste Erinnerungen an deinen Schulweg notiert. Vielleicht sind dir gewisse Dinge auch erst beim Nachdenken bewusst geworden. Verändern sich deine Überlegungen zum eigenen Schulweg, nachdem du Einblick in Toms unbewusste Entscheidungen erhalten hast? Begründe deine Antwort in wenigen Sätzen.

Toms Schulweg

Tom ist 16 Jahre alt und macht sich auf den Weg in die Schule. Er sieht eine Gruppe von Mitschülerinnen und Mitschülern, die sich austauschen und zusammen lachen. Tom läuft alleine, obwohl er eigentlich mit den anderen mitgehen könnte. Er denkt darüber nach, sich der Gruppe anzuschliessen, und entscheidet sich dagegen: «Ich mag es, alleine zu gehen. Dann kann ich Musik hören und entspannen.» Diese Entscheidung trifft er bewusst und er kennt auch die Gründe dafür. Im Unbewussten schlummern womöglich tiefere Gründe: Vielleicht wurde Tom früher einmal ausgeschlossen und gehänselt. Diese Erfahrung hat er verdrängt und sie ist ihm nicht bewusst. Dennoch beeinflusst das Unbewusste seine Entscheidung, sich von der Gruppe fernzuhalten und lieber alleine zu gehen.

1 Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten



- ③ Die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten nahm im 18. Jahrhundert in Europa und somit auch in der Schweiz neue Formen an.
- a) Lies den untenstehenden Text.
- b) Streiche mit gelb **Informationen zur Aufklärungsbewegung** im 18. Jahrhundert an. Kennzeichne mit blauer Farbe die **Folgen der Aufklärung für die Auseinandersetzung mit der Psyche**.

Die Epoche von 1720 bis 1800 wird als Aufklärung bezeichnet. Zu dieser Zeit ist die Gesellschaft von starren Strukturen geprägt. Adlige und Geistliche sind sehr mächtig. Die breite Bevölkerung hat kaum Möglichkeiten, das Leben selbst zu gestalten. In der Zeit der Aufklärung beginnen Menschen in Europa, anders zu denken. Sie wollen nicht länger einfach glauben, was die Mächtigen und die Kirche lehren, sondern selbst nachdenken und verstehen. Neu ist die Idee, dass jeder Mensch seinen Verstand nutzen und Gegebenheiten kritisch hinterfragen kann. Die Bevölkerung will mehr Freiheit und Gleichheit in der Gesellschaft.

Die neue Denkweise führt auch zu einer neuen Auffassung und Vorstellung des Innenlebens, also der Gefühle, Gedanken und Wünsche. Der Genfer Philosoph Jean-Jacques Rousseau stellt auf seinen Spaziergängen durch die Natur fest, dass die Umwelt Einfluss auf seine Verfassung hat. Er notiert seine Beobachtungen auf Jasskarten, die er bei sich trägt. Die Landschaft um ihn herum prägt die Beschreibung seines Innenlebens.

Die Aufklärung des 18. Jahrhunderts verdrängt die alten religiösen und kirchlichen Seelenvorstellungen. Während zuvor die Seele oft als unsterblicher Teil des Menschen verstanden wurde, die nach dem Tod weiterexistiert, gilt sie neu als Schaltzentrale des Gehirns. Anstelle von göttlichem Geheimnis wird die Seele als etwas betrachtet, das mit Fühlen, Denken und Bewusstsein zu tun hat. Sie kann beeinflusst und erforscht werden. Es wird versucht, psychische Störungen mechanisch durch körperliche Eingriffe zu heilen.

1 Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten



- ④ «Das Unbewusste», «die Seele» oder «die Psyche» sind verschiedene Begriffe für etwas, was wir zwar wahrnehmen, aber weder direkt sehen noch anfassen können. Diese verschiedenen Begriffe beinhalten auch unterschiedliche Vorstellungen davon, worum es sich dabei genau handelt.

- a) Lies folgende Erklärungen zu den einzelnen Begriffen durch.
b) Skizziere zu jedem Begriff ein Bild, das dein Verständnis des Begriffs veranschaulicht.

Skizze	Erklärung
	Das Unbewusste Dieser Begriff beschreibt Prozesse, die ausserhalb des bewussten Erlebens liegen, beispielsweise verdrängte Erinnerungen, automatische Reaktionen, Träume oder tief sitzende Wünsche.
	Die Seele Dieser Begriff ist eher philosophisch oder religiös geprägt. Oft bezeichnet die Seele das ganze «Wesen» eines Menschen. Es ist das, was den Menschen einzigartig macht und je nach religiösem Verständnis über den Tod hinaus bestehen bleibt.
	Die Psyche Dieser Begriff beschreibt die Gesamtheit der geistigen und emotionalen Vorgänge: Gefühle, Wahrnehmungen, Erinnerungen. Das Bewusste und das Unbewusste sind Teil davon.

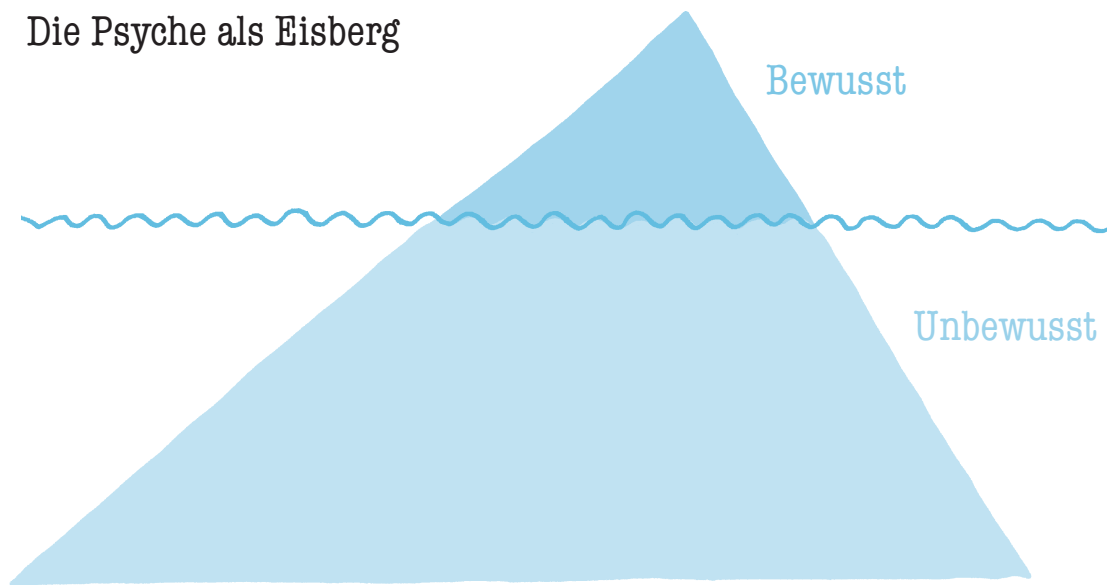
1 Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten



- c) Der Arzt und spätere Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856–1939) verglich die Psyche mit einem Eisberg, der aus dem Wasser ragt. Was über dem Wasser sichtbar ist, ist das Bewusste. Was sich unter der Wasseroberfläche im Verborgenen befindet, ist das Unbewusste. Der unsichtbare/unbewusste Teil und der sichtbare/bewusste Teil bilden zusammen die Psyche.

Betrachte die Darstellung und vergleiche sie mit deinen Skizzen.

Die Psyche als Eisberg



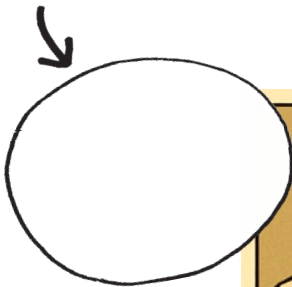
1 Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten



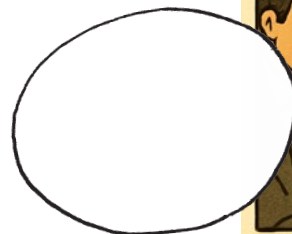
Ordne die Sprechblasen jeweils einer bestimmten Person zu und ergänze sie mit Linien oder Kreisen, je nachdem, ob es sich um eine Aussage oder einen Gedanken handelt.

- ⑤ Der österreichische Arzt Sigmund Freud setzte sich stark mit dem Unbewussten auseinander. Sein Ziel war es, eine Methode zu entwickeln, um das Unbewusste ins Bewusstsein zu holen. Mit dem Verständnis für das Unbewusste sollte es in einem weiteren Schritt auch möglich werden, Einfluss darauf zu nehmen.

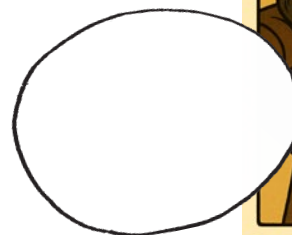
- a) Lies die Bildergeschichte zu Sigmund Freuds Berufsweg. Markiere mit einer Farbe, was dir wichtig erscheint.
b) Ergänze in jeder Sprechblase einen kurzen Satz, der zur Situation passen würde.



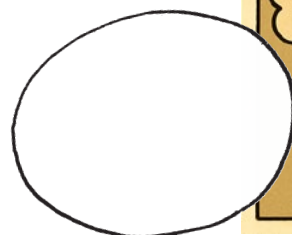
Sigmund Freud lebt in Österreich, studiert Medizin und lässt sich zum Arzt ausbilden.



Sigmund Freud beobachtet in der Pariser Klinik Salpêtrière, wie psychisch kranke Menschen mit Hypnose behandelt werden. Dabei stellt er fest, dass die Menschen nur vorübergehend von ihrer Krankheit geheilt werden.



Sigmund Freud entwickelt selbst eine Methode zur Therapie von Menschen mit psychischen Störungen. Sein Ansatz ist der Austausch mit den Patientinnen und Patienten im wachen Zustand. Er untersucht ihre Traumbilder, freien Gedankenverbindungen und spontanen Äusserungen. Die Therapie-sitzungen finden täglich statt (ausser sonntags) und dies während mindestens drei Monaten. Die Patientin oder der Patient liegt dabei auf einer Couch, damit der Erzählfluss nicht durch eine Reaktion des Analytikers Sigmund Freud gestört wird.



Träume versteht Sigmund Freud als Ausdruck tiefer innerer Prozesse. Er ist der Überzeugung, dass sich im Traum Wünsche, Gefühle und Ängste zeigen, die im wachen Zustand unterdrückt werden. Freud versteht den Traum als Botschaft des Unbewussten.

1 Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten



Sigmund Freud entwickelt eine Technik, um Träume zu deuten. Die Traumdeutung erfolgt nicht durch starre Interpretation der Symbole, sondern durch individuelle Auswertung. So entsteht auch Freuds Methode: die Psychoanalyse. Seine Erkenntnisse hält er in einem Buch mit dem Titel «Die Traumdeutung» fest. Es erscheint 1900.



Mit der Methode der Psychoanalyse wird Sigmund Freud berühmt. Von nun an wird das Unbewusste ernst genommen und erforscht. In der Psychoanalyse ist der Traum der «Königsweg» zum Unbewussten. Heute gilt Sigmund Freud als einer der einflussreichsten Denker des 20. Jahrhunderts.

Die Bilder wurden mit KI erstellt.

⑥ Tausche dich mit einer Lernpartnerin, einem Lernpartner über folgende Fragen aus.

- > Was hast du Neues erfahren?
- > Was macht Freuds Auseinandersetzung mit dem Unbewussten des Menschen für dich besonders interessant?
- > Was war für dich schwierig fassbar oder blieb unklar?

Haltet eure Diskussionspunkte stichwortartig fest.

⑦ Neben Sigmund Freud fanden zu jener Zeit auch andere Forschende neue Formen der Auseinandersetzung mit dem Unbewussten und der Psyche. Ihre Untersuchungen legten den Grundstein für das heutige Verständnis der Psychologie und für Therapieformen bei psychischen Krankheiten. Beobachte in den nächsten Tagen, wo du im Alltag mit Themen rund um psychische Verfassung und mentale Gesundheit in Berührung kommst. Mach dir Notizen zu deinen Beobachtungen.

Interessierst du dich für das Thema mentale Gesundheit? Weitere Informationen dazu findest du in Lerneinheit 4.

Lerneinheit 2: Carl Gustav Jung und sein Wirken

2 Carl Gustav Jung und sein Wirken



>> Carl Gustav Jung prägte mit seiner Arbeit und seiner Herangehensweise die Auseinandersetzung mit der Psyche in der Schweiz. Wer war C. G. Jung? Welche Methoden und Ansätze wendete er an? Finde mehr über das Leben und Arbeiten des Begründers der Analytischen Psychologie heraus.

① Wer war Carl Gustav Jung?

- a) Lies die kurze Biografie von C. G. Jung. Markiere Informationen, die dir wichtig erscheinen, mit Farbe.
- b) Halte in zwei bis drei Sätzen fest, wer C. G. Jung war.
- c) Was würdest du C. G. Jung fragen, wenn du ihn treffen würdest? Tausche dich mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner darüber aus. Haltet je eine Frage schriftlich fest.



Carl Gustav Jung, ca. 1915, Ortsmuseum Zollikon, via Wikimedia commons.

Carl Gustav Jung (C. G. Jung, 1875–1961) kommt als Pfarrerssohn zur Welt. Er wächst mit einem Bruder und einer Schwester in Kleinhüningen bei Basel auf. Im Alter von 20 Jahren beginnt C. G. Jung an der Universität Basel Medizin zu studieren. Nach seinem Studium tritt er eine Stelle als Assistenzarzt in der Psychiatrie Burghölzli (heute Psychiatrische Universitätsklinik Zürich) an. Im Rahmen seiner Tätigkeit setzt er sich für eine Verbesserung der Gesundheitszustände der psychisch kranken Patientinnen und Patienten ein, befasst sich mit neuen Theorien im Feld der Psychiatrie und erarbeitet eigene Forschungs- wie Behandlungsmethoden.

Mit 28 Jahren heiratet er die sieben Jahre jüngere Emma Rauschenbach. In den folgenden zehn Jahren bekommen sie fünf Kinder. Emma Jung unterstützt ihren Mann anfänglich mit Schreiarbeiten, wird bald Teil der Forschungsgemeinschaft am Burghölzli und ist später selbst als Analytikerin tätig. Neben der Beziehung zu seiner Frau sind zwei Liebesbeziehungen zu Patientinnen bekannt, die bei C. G. Jung über mehrere Jahre in Therapie waren. Die sexuellen Beziehungen zu seinen Patientinnen Sabina Spielrein und Toni Wolff sind von einem Machtgefälle geprägt und hoch problematisch.



2 Carl Gustav Jung und sein Wirken



In den Anfängen von C. G. Jungs Tätigkeit am Burghölzli kommt er mit den Theorien von Sigmund Freuds Psychoanalyse und Traumdeutung in Kontakt. Die Ansätze faszinieren ihn und er erkennt seine eigenen Beobachtungen und die von ihm entwickelten Methoden in den Theorien Freuds wieder. Ab 1904 werden Freuds Methoden im Burghölzli und damit weltweit zum ersten Mal in einer Klinik an Patientinnen und Patienten getestet. 1907 lernt C. G. Jung den österreichischen Psychoanalytiker persönlich kennen. Die beiden tauschen sich intensiv in Briefen und bei Treffen mit Gleichgesinnten aus. C. G. Jung findet im 20 Jahre älteren Sigmund Freud ein grosses Vorbild, bis die Meinungen und Überzeugungen sich in unterschiedliche Richtungen bewegen. Nach sieben Jahren der Freundschaft kommt es 1913 zum Bruch. C. G. Jung und Sigmund Freud trennen sich – hauptsächlich aufgrund von unterschiedlichen fachlichen Ansichten, insbesondere auf den Sexualtrieb bezogen. Jung gerät in eine tiefe Krise. Er beginnt, seine Träume und innersten Gedanken und Gefühle in einem roten Buch festzuhalten. Über 17 Jahre hinweg hält er darin seine Annäherungen an das Unbewusste schriftlich und mit Zeichnungen fest. Mit dieser intensiven persönlichen Reise in sein Unbewusstes legt er den Grundstein für seine Theorien, die sogenannte Analytische Psychologie.

Neben der Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche behandelt Jung ab 1909 Patientinnen und Patienten in seiner Privatpraxis in Küsnacht. Wohlhabende und berühmte Persönlichkeiten aus der ganzen Welt reisen zu Jung, um sich von ihm therapieren zu lassen. C. G. Jungs Praxis wird zum internationalen Leuchtturm und Zürich zu einem bedeutenden Ort der Psychologie.

C.G. Jung übernimmt 1933 das Präsidium der deutschen «Allgemeinen Ärztlichen Gesellschaft für Psychotherapie» (AÄGFP), die er internationalisiert. 1939 legt er sein Amt nieder, 1940 auch das Ehrenpräsidium. Zudem wird er 1933 Mitherausgeber des *Zentralblatt für Psychotherapie* zusammen mit M.H. Göring, einem Cousin von **Hermann Göring**. In den Jahren 1933 bis 1936 äussert er sich immer wieder **antisemitisch**. Weiter gibt es Hinweise darauf, dass er aufgrund von rassentheoretischen Ideologien das Unbewusstsein der «Arier» überlegen einstuft. Gleichzeitig verhilft er mit Empfehlungsschreiben an seine Kontakte in den USA jüdischen Kolleginnen und Kollegen zu Anstellungen. C. G. Jung gibt seine Nähe zu Elementen der nationalsozialistischen Weltanschauung nie so richtig zu. In späteren Diskussionen weicht er dem Thema aus. 1961 verstirbt C. G. Jung und hinterlässt zahlreiche Erkenntnisse, die noch heute zu den Ansätzen des psychologischen Arbeitens gehören.



Hermann Göring ist ein enger Vertrauter von Adolf Hitler und im nationalsozialistischen Regime des Zweiten Weltkriegs massgeblich an der Verfolgung und Tötung von Jüdinnen und Juden beteiligt.

Als **Antisemitismus** (Judenfeindlichkeit) wird eine ablehnende oder offen feindliche Einstellung gegenüber Jüdinnen und Juden bezeichnet.

Adolf Hitler und das nationalsozialistische Regime bezeichneten mit dem Begriff «Arier» deutschstämmige oder blutsverwandte Personen. Die Klassifizierung ist mit rassistischen und radikalisierten Vorstellungen verbunden.



- ② C. G. Jung beschäftigte sich eingehend mit der Psyche des Menschen. Er entwickelte verschiedene Methoden, um das Unbewusste sichtbar zu machen. Sein Ziel war es, innere Spannungen, ungelöste Konflikte oder dynamische Prozesse zu verstehen und zu beeinflussen. Lerne zwei seiner Methoden genauer kennen.
- a) Setze dich mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner zusammen. Teilt die beiden Methoden unter euch auf. Jemand befasst sich mit dem Wortassoziationstest und jemand mit der Aktiven Imagination.
 - b) Lies die Beschreibung der zugeteilten Methode.
 - c) Führe die beschriebene Aktivität mit deinem Gegenüber durch. Erkläre danach, wie C. G. Jung die Methode einsetzte.
 - d) Wechselt danach die Rollen und spielt beide Methoden nochmals aus der anderen Position durch.
 - e) Tauscht euch über die beiden Methoden aus. Was war für euch spannend? Was betrachtet ihr kritisch? Haltet eure Punkte stichwortartig fest.

Wortassoziationstest

Beschreibung der Methode:

Den Patientinnen und Patienten wird eine Reihe von Worten vorgelesen. Auf jedes Wort müssen sie spontan mit einem Wort antworten. Sie denken dabei nicht darüber nach, sondern sprechen aus, was ihnen spontan in den Sinn kommt. Diese Gedankenbrücken werden Assoziationen genannt. Deshalb wird die Methode als Wortassoziationstest bezeichnet. C. G. Jung notiert die Worte der Patientinnen und Patienten. Gleichzeitig werden die Reaktionszeit, der Gesichtsausdruck oder mögliche körperliche Reaktionen beobachtet. Die Patientinnen und Patienten sind mit einem Gerät verbunden, das anhand von kleinen elektrischen Strömen die Reaktionszeit sowie die Reaktionsintensität misst und aufzeichnet. Beispielsweise kann ein Wort sehr rasch und wütend gesagt werden oder es gibt nach einem Wort eine längere Pause und das Wort wird entspannt gesagt. Aus dem genannten Wort, der Reaktionszeit und der Art und Weise der Reaktion schliesst C. G. Jung auf psychische Zustände, die mit Emotionen verbunden und oft im Unbewussten verborgen sind.

Aktivität:

Erkläre deiner Lernpartnerin oder deinem Lernpartner, dass du ihr oder ihm nun eine Reihe an Worten vorliest. Auf jedes Wort soll sie oder er mit dem ersten Wort antworten, das ihr oder ihm spontan in den Sinn kommt. Zum Beispiel sagst du «Schule» und dein Gegenüber antwortet mit «Mathe» oder du sagst «Sommer» und es wird mit «Ferien» geantwortet.

Worte aus C. G. Jungs Test zum Vorlesen:

Kopf – grün – Wasser – stechen – Haus – Angst – Streit – Familie – Geheimnis


Hinweis:
Die Übung veranschaulicht die Methode von C. G. Jung und dient nicht dazu, eigene Analysen zu betreiben.

Aktive Imagination

Beschreibung der Methode:

Bei der Aktiven Imagination geht es um die bewusste Auseinandersetzung mit inneren Bildern. C. G. Jung leitet seine Patientinnen und Patienten an, gedankliche Bilder, die spontan auftreten, aktiv wahrzunehmen, schriftlich festzuhalten oder zu zeichnen. C. G. Jung gibt der Patientin oder dem Patienten eine Anweisung wie die folgende: «Schliessen Sie die Augen und nehmen Sie einen Moment lang wahr, was in Ihrem Inneren auftaucht. Achten Sie nicht darauf, was Sie denken, sondern konzentrieren Sie sich auf Bilder, Szenen, Gestalten. Beobachten Sie die Szene, als wären Sie eine Figur darin. Wenn ein Tier oder eine Person auftaucht, sprechen Sie mit ihr. Fragen Sie, warum sie da ist.» Die Patientin oder der Patient interpretiert mit der Hilfe von C. G. Jung anschliessend die Beschreibung oder die gemalten Bilder.

Hinweis:
Die Übung veranschaulicht die Methode von C. G. Jung und dient nicht dazu, eigene Analysen zu betreiben.



Aktivität:

Erkläre deiner Lernpartnerin oder deinem Lernpartner, dass du sie oder ihn auf eine Gedankenreise mitnimmst. Dabei soll sie oder er die Augen schliessen, eine entspannte Haltung einnehmen und die Bilder vor dem inneren Auge wahrnehmen. Lese anschliessend die Gedankenreise vor:

«Schliesse die Augen. Stell dir vor, du stehst in einem Zauberwald. Schau dich um und beobachte die Szene, als wärst du eine Figur in einem Film. Beobachte die Geräusche im Wald. Achte darauf, was du riechst. Wenn du andere Menschen oder Tiere sehen kannst, sprich mit ihnen. Frage sie, weshalb sie hier sind. Verabschiede dich von ihnen und vom Wald. Öffne deine Augen wieder.»

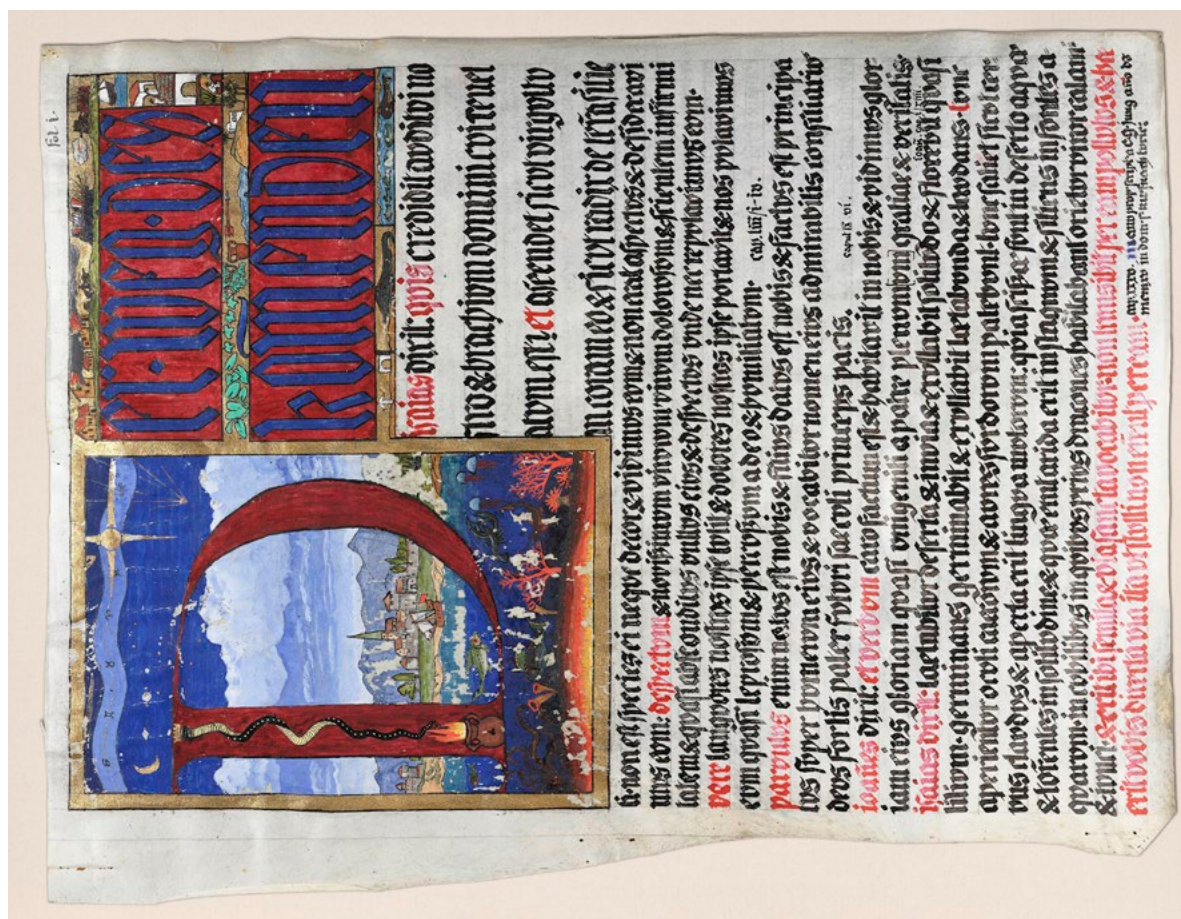
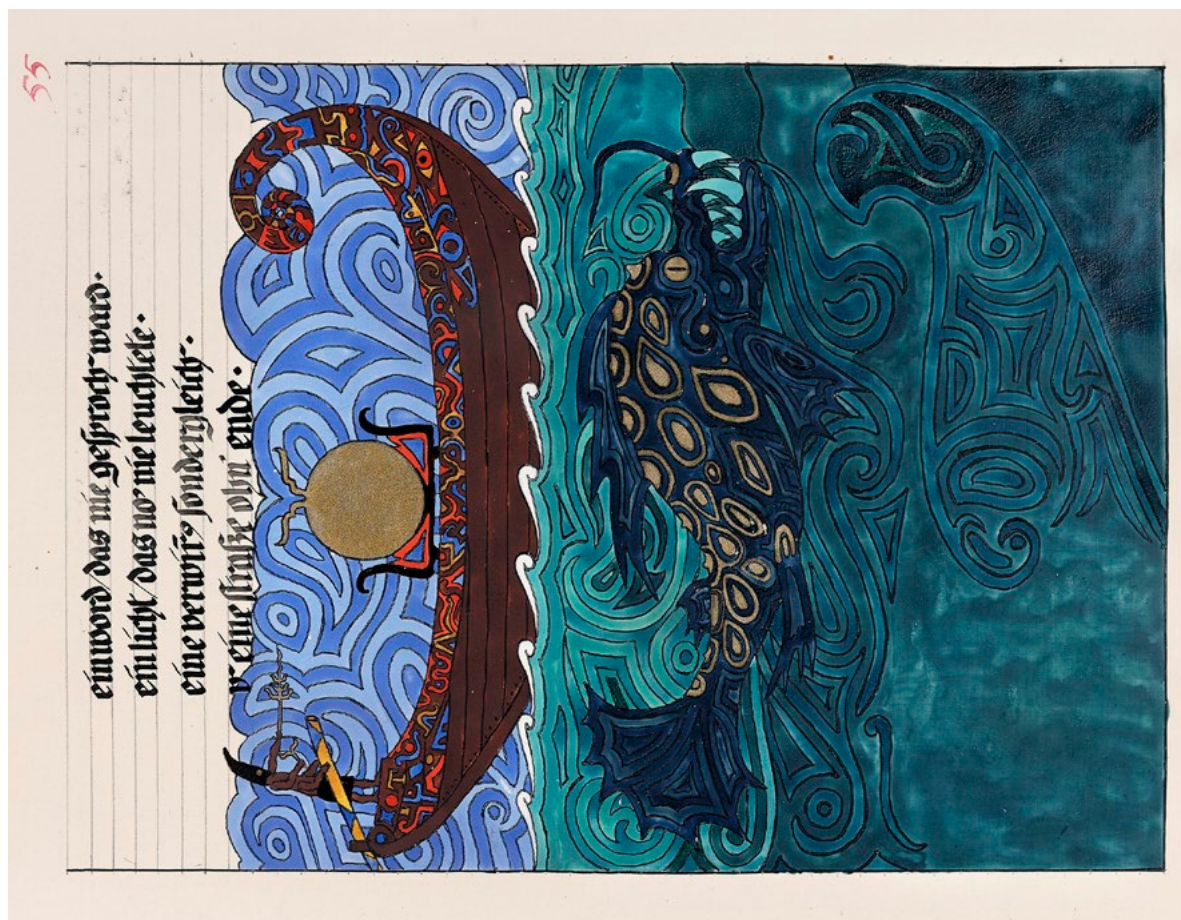
- ③ C. G. Jung erforschte und analysierte nicht nur die Psyche seiner Patientinnen und Patienten. Er setzte sich auch intensiv mit seinem eigenen Unbewussten auseinander. Dafür begab er sich in meditative Zustände und hielt seine Erlebnisse nach dem Bruch der Freundschaft mit Sigmund Freud von 1913 in schwarzen Tagebüchern fest. Aufbauend auf den schwarzen Büchern entstanden ausführliche Aufzeichnungen, die in einen roten Ledereinband gefasst wurden. Das *Rote Buch* wurde 2009 als Publikation herausgegeben und ist heute weltberühmt

a) Schau dir auf der nächsten Seite die beiden Abbildungen aus dem *Roten Buch* an.

b) Vielleicht schreibst du selbst Tagebuch oder hast mal eines geführt. Wie unterscheiden sich die Inhalte des *Roten Buches* von deinem Tagebuch? Was ist gleich? Halte Gemeinsamkeiten und Unterschiede stichwortartig fest.

c) Zeichne dein inneres Bild des Waldes aus der Aktiven Imagination aus Aufgabe 2 oder versuche, es in Worten zu beschreiben. Der Stil von C. G. Jung im *Roten Buch* kann dir als Inspiration dienen. Das Bild oder die Beschreibung ist persönlich und nur für dich. Es findet kein Austausch darüber statt.

Das Rote Buch
ist in der
Ausstellung zu
sehen.



2 Carl Gustav Jung und sein Wirken



- ④ Mit der Aufzeichnung im *Roten Buch* begann C. G. Jung, als er nach dem Bruch der Freundschaft zu Sigmund Freud in eine tiefe Krise geriet. Wie gestaltete sich die Freundschaft der beiden und weshalb kam es zum Bruch?
- a) C. G. Jung und Sigmund Freud schrieben sich viele Briefe. Der letzte Brief von C. G. Jung enthielt folgende Zeilen. Lies sie für dich einmal durch.
 - b) Lies auf der nächsten Seite nach, wie sich das Verhältnis zwischen C. G. Jung und Sigmund Freud entwickelt hat.
 - c) Vollende den Brief von C. G. Jung an Sigmund Freud anhand der Informationen aus Aufgabe b). Beschreibe, was C. G. Jung an Sigmund Freuds Theorie kritisierte.

Küsnacht-Zürich, 6. Januar 1913

Lieber Herr Professor!

Ich werde mich Ihrem Wunsche, die persönliche Beziehung aufzugeben, fügen, denn ich dränge meine Freundschaft niemals auf. Im Übrigen werden Sie wohl am besten selber wissen, was dieser Moment für Sie bedeutet. Der Rest ist Schweigen.

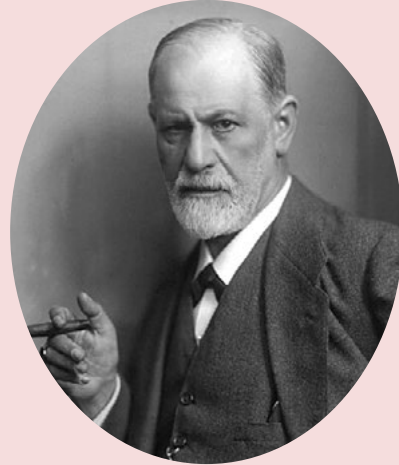
C. G. Jung

2 Carl Gustav Jung und sein Wirken



Carl Gustav Jung, ca. 1915, Ortsmuseum Zollikon, via Wikimedia commons.

Sigmund Freud, ca. 1921, Max Halberstadt, via Wikimedia commons.



Die Freundschaft von Carl Gustav Jung und Sigmund Freud

Carl Gustav Jung und Sigmund Freud arbeiten beide mit psychisch kranken Patientinnen und Patienten. Vor ihrer Zeit gelten psychische Störungen nicht als Krankheit. Das Wissen darüber fehlt. Die Menschen kennen nur körperliche Krankheiten oder schreiben jemandem mit psychischen Störungen einen schwachen Willen zu. C. G. Jung und Sigmund Freud nehmen ihre Patientinnen und Patienten ernst und versuchen, mit neuem Blick und verschiedenen Methoden ihr Leiden zu lindern. Gleichzeitig stellen sie Theorien auf, um Erklärungen für ihre Beobachtungen zu finden. C. G. Jung und Sigmund Freud tauschen sich in Briefen über ihre Untersuchungen und Herangehensweisen, aber auch über Privates aus. Der Austausch ist stets respektvoll, mit der Zeit jedoch eher distanziert. Die Meinungen der beiden gehen auseinander, dies zum einen auf fachlicher Ebene und zum anderen auf persönlicher Ebene. Sigmund Freud ist der Meinung, dass zahlreiche psychische Störungen in Zusammenhang mit der Entwicklung der Sexualität im Kindesalter stehen. Beispielsweise beschreibt Sigmund Freud, dass jedes Kind im Alter von drei bis sechs Jahren den Elternteil des anderen Geschlechts begehre und mit dem Elternteil des gleichen Geschlechts rivalisiere. Wenn dieser innere Konflikt nicht überwunden werden könne, würden sich später psychische Probleme in neurotischen Störungen, Beziehungsschwierigkeiten und übermässigen Schuld- und Schamgefühlen äussern.

C. G. Jung ist diese Sicht zu einseitig. Er sieht im Verlangen eines Menschen Lebensenergie, die auch aus Kreativität, Spiritualität und aus der persönlichen Entwicklung geschöpft werden kann. Diese Energie wird in Bildern, Symbolen, Mythen und Träumen sichtbar. C. G. Jung ist der Meinung, dass vielfältige Erfahrungen das Unbewusste formen. Nicht jedes Kind begehre den Elternteil des anderen Geschlechts. Er hält es nur für zutreffend, wenn das Kind übermässig verwöhnt wird oder eine starke emotionale Bindung zu seinen Eltern aufweist. Für C. G. Jung ist wichtig, dass ein Mensch besser versteht, was in ihm vorgeht, und dass er lernt, damit umzugehen. Aufgrund der grundlegenden Meinungsverschiedenheiten trennen sich die Wege der beiden Forschenden.

Diese
Aufgabe dient
der Sek II zur
Vertiefung.

- 5) Wie ist C. G. Jungs Arbeit in der Geschichte der Psychiatrie zu verorten? Welche Bedeutung hat seine Tätigkeit für die Auseinandersetzung mit der Psyche in der Schweiz?

a) Lies den folgenden Text. Markiere wichtige Stellen mit Farbe.

Die Geschichte der Schweizer Psychiatrie

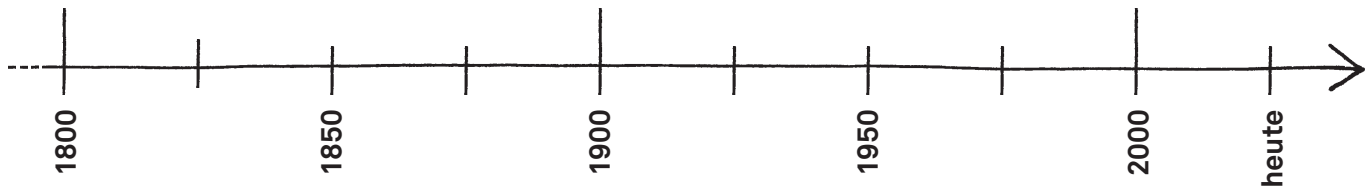
C. G. Jung prägt die wissenschaftliche Entwicklung der Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie. In seiner Arbeit nutzt er bestehende Ideen aus verschiedenen Kulturen, Religionen und der Mythologie. Seine Tätigkeit hat für die Schweiz wie auch die internationale Psychologie grosse Bedeutung. Die Schweiz wird durch sein Schaffen zum Zentrum der durch C. G. Jung begründeten Analytischen Psychologie. Das C. G. Jung-Institut bildet heute noch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nach der Arbeitsweise von C. G. Jungs aus und ist über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Während sich heute viele Menschen mit den eigenen Handlungen und Gedanken auseinandersetzen, handelt es sich zur Zeit von Freud und Jung um etwas Revolutionäres: Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts kommen Menschen, die gesellschaftlich auffällig sind und aus der Reihe tanzen, in die damaligen «Irrenhäuser» und werden mit Isolationszellen, Zwangsjacken oder Kältebädern behandelt. Diese Methoden sind heute so nicht mehr denkbar.

Welche Haltung entwickelte sich in Bezug auf die Behandlung von «Geisteskrankheiten» vor und nach C. G. Jungs Wirken? Im frühen 19. Jahrhundert werden «Geisteskrankheiten» neu als soziales, politisches und medizinisches Problem wahrgenommen. Staat und Medizin schaffen die Grundlage für das «Öffentliche Irrenwesen». Manche Anstalten wie die Waldau in Bern, die Friedmatt in Basel, das Burghölzli in Zürich, die Cery in Lausanne und die Bel-Air in Genf sind gleichzeitig auch Universitätskliniken und somit Forschungszentren. Psychiatrien wandeln sich in dieser Epoche von Orten der Verwahrung zu Heilanstalten. Nach 1945 und insbesondere ab den 1950er-Jahren setzen Reformbewegungen ein, die sich gegen Isolation und für eine Öffnung der psychiatrischen Anstalten stark machen. Dies wird durch neue Medikamente (Pharmazeutika) und Forschungserkenntnisse begünstigt. Die Schweiz gilt schliesslich als prägender Ort in der Geschichte der Psychiatrie, wo Forschung, Institutionen und Persönlichkeiten wie C. G. Jung weit über die Landesgrenzen hinaus Wirkung entfalten.

2 Carl Gustav Jung und sein Wirken



b) Ergänze den Zeitstrahl mit Informationen zur Entwicklung der Psychiatrie in der Schweiz:



- c) Zu welchen Punkten hast du noch Fragen? Tausche dich mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner darüber aus. Halte zwei bis drei Fragen schriftlich fest.
- d) Recherchiere im Internet nach Antworten und halte deine Ergebnisse stichwortartig fest. Notiere jeweils die Quelle, die dir zur Beantwortung der Frage diene.

Lerneinheit 3: Kunst, Entwicklungs- psychologie, Schock- therapie und Psycho- pharmaka

3 Kunst, Entwicklungspsychologie, Schocktherapie und Psychopharmaka



Im 20. Jahrhundert gewann die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten immer mehr an Bedeutung. Im Bereich der Kunst, der Entwicklungspsychologie und der Pharmazie entstanden dadurch neue Ansätze. Wer war Meret Oppenheim oder Remo Largo? Wie wirken ihre Arbeiten bis heute nach? Erfahre mehr zu den vorgestellten Personen, ihren Arbeitsweisen und Ausdrucksformen.

①

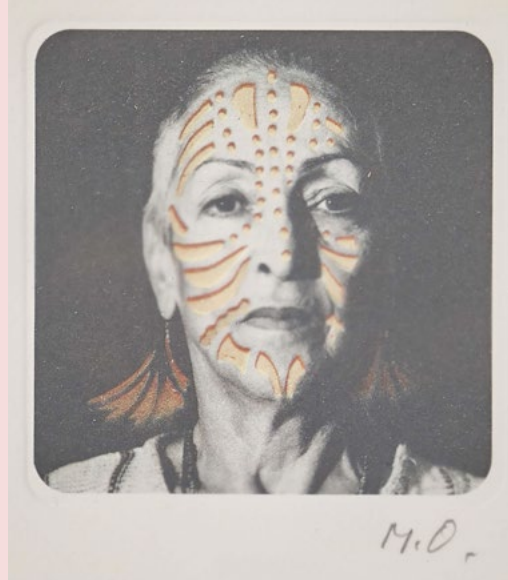
Zur Zeit von C. G. Jung beeinflussten neue Zugänge und Deutungsweisen des Unbewussten verschiedene Bereiche wie Kunst, Entwicklungspsychologie oder Pharmazie.

Auf der
nächsten Seite
geht's los!

- a) Setze dich mit zwei Lernpartnerinnen oder Lernpartnern zusammen. Teilt die drei Themen A, B und C unter euch auf.
- b) Beschäftige dich eingehend mit dem zugeteilten Thema. Fasse dabei die Kernpunkte deiner Auseinandersetzung mit dem Thema in Stichworten oder kurzen Sätzen zusammen.
- c) Tausche dich mit deiner Gruppe aus. Schildert reihum, was ihr Neues erfahren habt. Fasst dabei die Kernpunkte der Themen zusammen und beantwortet Rückfragen aus der Lerngruppe.
- d) Findet Gemeinsamkeiten zwischen den einzelnen Themenfeldern.
- e) Haltet abschliessend in wenigen Sätzen ein Fazit schriftlich fest.

A) Meret Oppenheim – Kunst als mögliches Ausdrucksmittel

Selbstporträt Meret Oppenheim © Alamy.



Meret Oppenheim (1913–1985) kommt in Deutschland als Tochter eines Arztes zur Welt. Die Familie zieht später nach Basel. Meret Oppenheim ist fasziniert von Träumen und Symbolen. Durch ihre Mutter kommt sie mit den Ideen von C. G. Jung in Kontakt und geht selbst bei ihm in Behandlung. Sie beginnt im Alter von 14 Jahren, ihre Träume aufzuschreiben.

Nach der Schulzeit entscheidet sich Meret Oppenheim, Künstlerin zu werden. Die Auseinandersetzung mit dem Unbewussten dient ihr als Inspiration zur künstlerischen Tätigkeit. Sie nutzt ihre Träume und Emotionen als Ausgangspunkt ihrer Kunst und entwickelt eine ganz eigene poetisch-visionäre Bildsprache.

Mit 18 Jahren zieht sie nach Paris. Die Hauptstadt Frankreichs ist zu dieser Zeit ein Zentrum der modernen Kunst. Dort lernt sie viele berühmte Kunstschaaffende kennen und schliesst sich den Surrealisten an. Die Surrealisten sind Künstlerinnen und Künstler, die dem Unbewussten, den Träumen und dem Absurden Ausdruck verleihen.

1936 erschafft Meret Oppenheim ihr bekanntestes Kunstwerk, das zum Symbol für den Surrealismus wird. Es trägt den Namen «Frühstück im Pelz» und besteht aus einer Tasse, einer Untertasse und einem Löffel, die komplett mit Pelz überzogen sind. Meret Oppenheim malt, schreibt Gedichte, entwirft Skulpturen und lässt ihrer Kreativität freien Lauf. Sie ist nicht nur künstlerisch begabt, sondern auch mutig und kämpft gegen damals vorherrschende Rollenbilder. So behandeln ihre Kunstwerke Themen wie Leben, Tod, Freiheit und Identität. 1985 stirbt sie in Basel im Alter von 72 Jahren. Ihre Kunst ist bis heute von Bedeutung und inspiriert viele Menschen.

3 Kunst, Entwicklungspsychologie, Schocktherapie und Psychopharmaka



Fernsehbeitrag

Schweizer Fernsehen, SRF school: ARTgenossen – Meret Oppenheim, 25.03.2023.



www.srf.ch/play/tv/srf-school/video/artgenossen---meret-oppenheim?urn=urn:srf:video:28ce00d2-3af8-4fbd-8e33-1c398cd610ec

Diese Aufgabe ist in der Ausstellung zu lösen.

Mögliche Vertiefung in der Ausstellung

In der Ausstellung finden sich Kunstwerke und ein Brief von Meret Oppenheim an C. G. Jung.

- Schau dir Meret Oppenheims Werke und den Brief an. Was lösen die Objekte bei dir aus? Verändert sich dein Eindruck von Meret Oppenheim durch die Betrachtung der Werke?
- Halte deine Gedanken stichwortartig fest oder tausche dich mit jemandem darüber aus.



Foto aus der Ausstellung Seelenlandschaften, 2025, Schweizerisches Nationalmuseum.

B) Remo Largo – Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie



Remo Largo © Abteilung Entwicklungs-
pädiatrie, Universitäts-Kinderspital
Zürich.

Remo Largo (1943–2020) ist ein bekannter Kinderarzt und Autor von Büchern wie zum Beispiel «Babyjahre» und «Kinderjahre». Er hat die Entwicklungspsychologie in der Schweiz massgeblich geprägt. Ab den 1970er-Jahren leitet er zwei bedeutende Studien, genannt Longitudinalstudien, in denen Kinder von der Geburt bis ins junge Erwachsenenalter begleitet und beobachtet werden. Largo und sein Team dokumentieren über viele Jahre, wie sich Motorik, Sprache, soziales Verhalten oder Emotionen von Kindern entwickeln. Remo Largos Forschung belegt, dass es keinen «Normalverlauf der Entwicklung» gibt: Kinder entwickeln sich individuell, geprägt durch biologische Reife, familiäre Bedingungen und den sozialen Kontext. Largo und sein Team betonen, dass Kinder ihre eigene Entwicklung aktiv gestalten.

Die bis heute verbreiteten Ansätze Remo Largos gehen zurück auf die Erkenntnisse von Jean Piaget, einem Genfer Biologen und Entwicklungspsychologen. Ab den 1920er-Jahren prägt Piaget gemeinsam mit der Entwicklungspsychologin Bärbel Inhelder das Verständnis kindlichen Denkens. Ihr Forschungsansatz verfolgt die für die damalige Zeit bahnbrechende These, dass Kinder nicht wie kleine Erwachsene denken. Ihr Denken entwickelt sich stufenweise: vom Handeln über das konkrete Begreifen bis hin zum abstrakten Denken. Piaget gilt als Vordenker der Entwicklungspsychologie, indem er das aktive Lernen und den Wissenserwerb von Kindern in den Mittelpunkt stellt.

3 Kunst, Entwicklungspsychologie, Schocktherapie und Psychopharmaka



Fernsehbeitrag

Schweizer Fernsehen, Schweiz aktuell: Was bleibt nach dem Tod von Remo Largo, 13.11.2020.



www.srf.ch/play/tv/schweiz-aktuell/video/was-bleibt-nach-dem-tod-von-remo-largo?urn=urn:srf:video:bbc2faea-5af0-42a5-b2e9-9c85be3beeee

Diese Aufgabe ist in der Ausstellung zu lösen.

Mögliche Vertiefung in der Ausstellung

In der Ausstellung hängt ein Schild mit dem Schriftzug «Entwicklungspsychologie».

- Schau dir die Objekte und Bilder in den Vitrinen dieses Bereichs an. Welche Experimente zur Erforschung der kindlichen Entwicklung kannst du erkennen? Was findest du über die Durchführung der Experimente heraus?
- Halte deine Gedanken stichwortartig fest oder tausche dich mit jemandem darüber aus.



Foto aus der Ausstellung Seelenlandschaften, 2025, Schweizerisches Nationalmuseum.

C) Einsatz von Schocktherapien und Psychopharmaka

Psychiatrie Münsterlingen © Psychiatriemuseum Bern.



Therapieformen im 20. Jahrhundert

Der Elektroschock ist wohl die umstrittenste psychiatrische Therapie des 20. Jahrhunderts. Dabei wird durch eine elektrische Stimulation ein Krampfanfall im Gehirn ausgelöst. Anfangs kommt es zu vielen Verletzungen, doch später versucht man, Schädigungen durch gezielte Betäubung zu verhindern. Bei der heutigen Elektrokonvulsionstherapie werden während einer Kurznarkose Krampfanfälle durch kurze Stromimpulse ausgelöst. Die Behandlung ist vor allem bei schweren depressiven Störungen wirksam. Sie wird hauptsächlich dann eingesetzt, wenn durch andere Therapien keine ausreichende Besserung erreicht werden konnte.

Im 20. Jahrhundert werden auch viele neue Medikamente eingeführt. Sie verändern die Behandlungen in den Psychiatrien grundlegend. Problematisch ist jedoch, dass die Medikamente an Patientinnen und Patienten getestet werden. Beispielsweise lässt Roland Kuhn, Klinikdirektor in Münsterlingen von 1940 bis 1980, Patientinnen und Patienten neue Medikamente ohne deren Wissen und Zustimmung einnehmen. Sie werden teilweise unter das Essen gemischt oder gespritzt. Erst als ab den 1970er-Jahren neue Handlungsrichtlinien eingeführt werden, verändert sich das Vorgehen.

Mitte des 20. Jahrhunderts beginnt die Pharmaindustrie, ihre Produkte durch gezielte Werbung anzubieten. Sie richtet sich nicht nur an Fachkreise, sondern auch an die breite Öffentlichkeit. Die Werbung stellt Medikamente als sichere und wirksame Lösungen für psychische Erkrankungen dar. Heute ergänzen sich Psychotherapie und medikamentöse Behandlungen. Eine individuelle Behandlungsplanung kann beide Therapieformen kombinieren.

3 Kunst, Entwicklungspsychologie, Schocktherapie und Psychopharmaka



Fernsehbeitrag

Schweizer Fernsehen, Schweiz aktuell: Novartis zahlt vier Millionen für Opfer von Medikamententests, 02.02.2024.



www.srf.ch/play/tv/schweiz-aktuell/video/novartis-zahlt-vier-millionen-fuer-opfer-von-medikamententests?urn=urn:srf:video:8f919f90-4a79-45ed-8fa1-e673934842d3

Diese Aufgabe ist in der Ausstellung zu lösen.

Mögliche Vertiefung in der Ausstellung

In der Ausstellung hängt ein Schild mit dem Schriftzug «Schocktherapie und Pharma».

- Schau dir die Objekte in den Vitrinen an. Kannst du das Elektroschockgerät entdecken? Was findest du darüber heraus?
- Halte deine Erkenntnisse stichwortartig fest oder tausche dich mit jemandem darüber aus.



Foto aus der Ausstellung Seelenlandschaften, 2025, Schweizerisches Nationalmuseum.

Lerneinheit 4: Mentale Gesundheit heute

>> Über mentale Gesundheit wird heute viel gesprochen. Immer mehr Menschen kämpfen mit psychischen Problemen, aber Therapieplätze sind rar. Wie geht es dir und den Menschen in deinem Umfeld? Was beeinflusst die mentale Gesundheit positiv und welche Stellen bieten Hilfe, wenn es zu psychischen Schwierigkeiten kommt? Erfahre, wie Jugendliche mit mentaler Gesundheit umgehen, und mache den «Wie geht's dir?»-Selbstcheck.

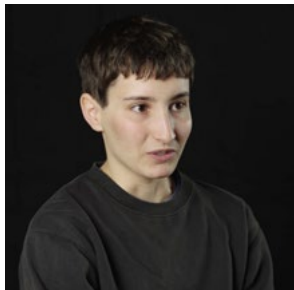
① Acht Jugendliche aus der Schweiz erzählen in der Ausstellung, was sie über mentale Gesundheit denken.

a) Schau dir das erste Video mit der Überschrift «Umgang mit mentaler Gesundheit» an.

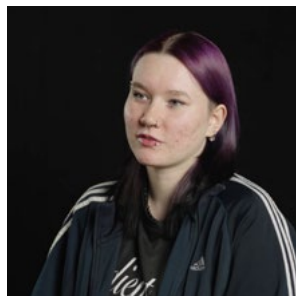
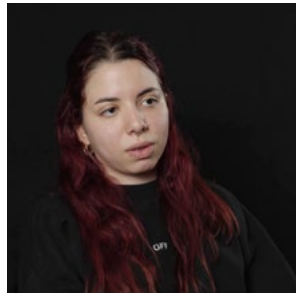


www.landesmuseum.ch/de/ihr-besuch/schulen/wechselausstellungen/2025/seelenlandschaften/04-seelenlandschaften-interviews

b) Schau dir das Video ein zweites Mal an und mache dir Notizen zu den einzelnen Erzählungen. Wer sind die vorgestellten Personen und was berichten sie über den Umgang mit ihrer mentalen Gesundheit? Notiere Stichworte bei den entsprechenden Fotos.



4 Mentale Gesundheit heute



Videointerviews aus
der Ausstellung,
Schweizerisches
Nationalmuseum.

- c) Tauscht euch zu zweit über die Aussagen der Jugendlichen aus. Wo seht ihr Ähnlichkeiten zu eurer eigenen Wahrnehmung und wo Unterschiede? Gibt es Aussagen, die für euch schwierig nachzuvollziehen sind? Haltet mögliche Fragen fest.

- ② Wie geht's dir? Manchmal ist es gar nicht so leicht, das eigene Befinden in Worte zu fassen.
- a) Versuche dich daran zu erinnern, in welcher Situation du jemandem das letzte Mal erzählt hast, wie es dir geht. Mit wem hast du gesprochen und was hast du erzählt?
 - b) Mache den Selbstcheck der «Wie geht's dir?»-Kampagne. Beantworte fünf Fragen zu deiner psychischen Gesundheit und erhalte Tipps, wie du sie stärken kannst.
 - c) Lies dir die Tipps am Ende des Selbstchecks durch und überlege, was deiner mentalen Gesundheit guttun würde.



www.wie-gehts-dir.ch/selbst-check



Tip: Möchtest du deine psychische Gesundheit stärken, die Bandbreite deiner Gefühle bewusster wahrnehmen und einen besseren Umgang mit den Gefühlen finden? Dann bietet dir die «Wie geht's dir?»-App hilfreiche Anregungen. Unter dem Link findest weitere Infos und die Möglichkeit zum Download.



www.wie-gehts-dir.ch/wie-gehts-dir-app

- ③ Wenn es dir oder jemandem aus deinem Umfeld nicht gut geht, ist es nicht immer leicht, darüber zu sprechen.
- a) Schau dir die Gesprächstipps der Kampagne «Wie geht's dir?» an, die in verschiedenen belastenden Situationen zum Einsatz kommen können. Halte für dich Punkte fest, die dir bei der Durchsicht wichtig erscheinen.



www.wie-gehts-dir.ch/gesprachstipps

- b) Manchmal gibt es keine passende Person im persönlichen Umfeld, mit der über die eigenen Sorgen gesprochen werden kann, oder du kannst die Sorgen einer Freundin/eines Freundes nicht allein bewältigen. Es gibt verschiedene Beratungsstellen, die schnell und gezielt Unterstützung bieten können. Schau dir die Liste der Beratungsstellen an.



www.wie-gehts-dir.ch/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung



c) Tauscht euch zu zweit darüber aus, wie ihr vorgeht, wenn es einer Freundin oder einem Freund nicht gut geht. Diskutiert, was ihr selbst tun könnt und wann eine Fachstelle hinzugezogen werden sollte.

④ Die acht Jugendlichen aus der Aufgabe 1 sprechen darüber, wie sie das Thema «Hilfe holen – Therapie & Selbstfürsorge» wahrnehmen und wie ihre eigenen Erfahrungen damit sind.

a) Schau dir das zweite Video mit der Überschrift «Hilfe holen – Therapie & Selbstfürsorge» an.



[www.landesmuseum.ch/de/ihr-besuch/schulen/
wechselausstellungen/2025/seelenlandschaften/
04-seelenlandschaften-interviews](http://www.landesmuseum.ch/de/ihr-besuch/schulen/wechselausstellungen/2025/seelenlandschaften/04-seelenlandschaften-interviews)

b) Tauscht euch zu zweit zu folgenden Fragen aus. Schaut euch bei Bedarf das Video nochmals an und achtet auf Hinweise, die euch Antworten auf die Fragen geben.

- > Welchen Nutzen sieht Cristina* in der Gruppentherapie?
- > Welche Einstellung zeigt das Umfeld von Rox zum Thema Therapie?
- > Was erhofft sich Noah vom Besuch einer Therapie?
- > Was hilft Diogo, sich stark und gefasst zu fühlen?
- > Wie geht Anouk vor, wenn jemand Hilfe benötigt?
- > Was tut Alena für ihre mentale Gesundheit?
- > Was tut Finn für seine mentale Gesundheit?

*Name wurde geändert.

⑤ Welche Aktivitäten, Personen, Momente tun dir besonders gut? Wann erlebst du in deinem Alltag Freude, Glück und unbeschwerte Augenblicke?

- a) Beantworte die beiden Fragen mit einer Mindmap. Notiere alles, was dir in letzter Zeit Freude bereitet hat. Dies kann eine Aktivität wie «Fussball spielen» oder ein Treffen mit einer Person, beispielsweise «Plaudern mit Maria», oder sonst etwas sein.
- b) Markiere zwei Dinge, die du in der nächsten Woche wiederholen möchtest, und plane diese aktiv ein.
- c) Lege die Mindmap an einen Ort, wo du sie griffbereit hast. Nimm sie hervor, wenn es dir mal nicht so gut geht, und mache eine der beschriebenen Aktivitäten.

Lösungen

1 Entdeckung der Psyche – Hinwendung zum Unbewussten



- ② b) Das Bewusste umfasst all das, was mit klarem Verstand erfasst werden kann: Gedanken, Entscheidungen, Gefühle, die direkt wahrgenommen und begründet werden können.

Das Unbewusste wirkt im Hintergrund. Es besteht aus verdrängten Erlebnissen, Ängsten oder inneren Konflikten, die nicht aktiv erinnert werden und doch das Verhalten beeinflussen.



Anmerkung: «Unbewusst» beschreibt nicht dasselbe wie «Unterbewusst». Unterbewusst sind Inhalte, die gerade nicht gedacht werden, aber leicht erinnert werden können. Unbewusst sind Wünsche, Ängste, Erinnerungen, die nicht direkt zugänglich sind.

- ③ b) Die Epoche von 1720 bis 1800 wird als Aufklärung bezeichnet. Zu dieser Zeit ist die Gesellschaft von starren Strukturen geprägt. Adlige und Geistliche sind sehr mächtig. Die breite Bevölkerung hat kaum Möglichkeiten, das Leben selbst zu gestalten. In der Zeit der Aufklärung beginnen Menschen in Europa, anders zu denken. Sie wollen nicht länger einfach glauben, was die Mächtigen und die Kirche lehren, sondern selbst nachdenken und verstehen. Neu ist die Idee, dass jeder Mensch seinen Verstand nutzen und Gegebenheiten kritisch hinterfragen kann. Die Bevölkerung will mehr Freiheit und Gleichheit in der Gesellschaft.

Die neue Denkweise führt auch zu einer neuen Auffassung und Vorstellung des Innenlebens, also der Gefühle, Gedanken und Wünsche. Der Genfer Philosoph Jean-Jacques Rousseau stellt auf seinen Spaziergängen durch die Natur fest, dass die Umwelt Einfluss auf seine Verfassung hat. Er notiert seine Beobachtungen auf Jasskarten, die er bei sich trägt. Die Landschaft um ihn herum prägt die Beschreibung seines Innenlebens.

Die Aufklärung des 18. Jahrhunderts verdrängt die alten religiösen und kirchlichen Seelenvorstellungen. Während zuvor die Seele oft als unsterblicher Teil des Menschen verstanden wurde, die nach dem Tod weiterexistiert, gilt sie neu als Schaltzentrale des Gehirns. Anstelle von göttlichem Geheimnis wird die Seele als etwas betrachtet, das mit Fühlen, Denken und Bewusstsein zu tun hat. Sie kann beeinflusst und erforscht werden. Es wird versucht, psychische Störungen mechanisch durch körperliche Eingriffe zu heilen.

2 Carl Gustav Jung und sein Wirken



- ② b) Mögliche Zusammenfassung in drei Sätzen:

Carl Gustav Jung war ein Schweizer Arzt und Psychiater, der als Begründer der Analytischen Psychologie gilt und sich intensiv mit dem Unbewussten, mit Traumdeutung und inneren Bildern auseinandersetzte. Nach seiner Tätigkeit am Burghölzli und der Zusammenarbeit mit Sigmund Freud entwickelte er eigene Theorien, die sich zunehmend von der Psychoanalyse abgrenzten. Seine Praxis in Küsnacht wurde zu einem internationalen Zentrum der Psychotherapie und seine Erkenntnisse prägen die Psychologie bis heute.

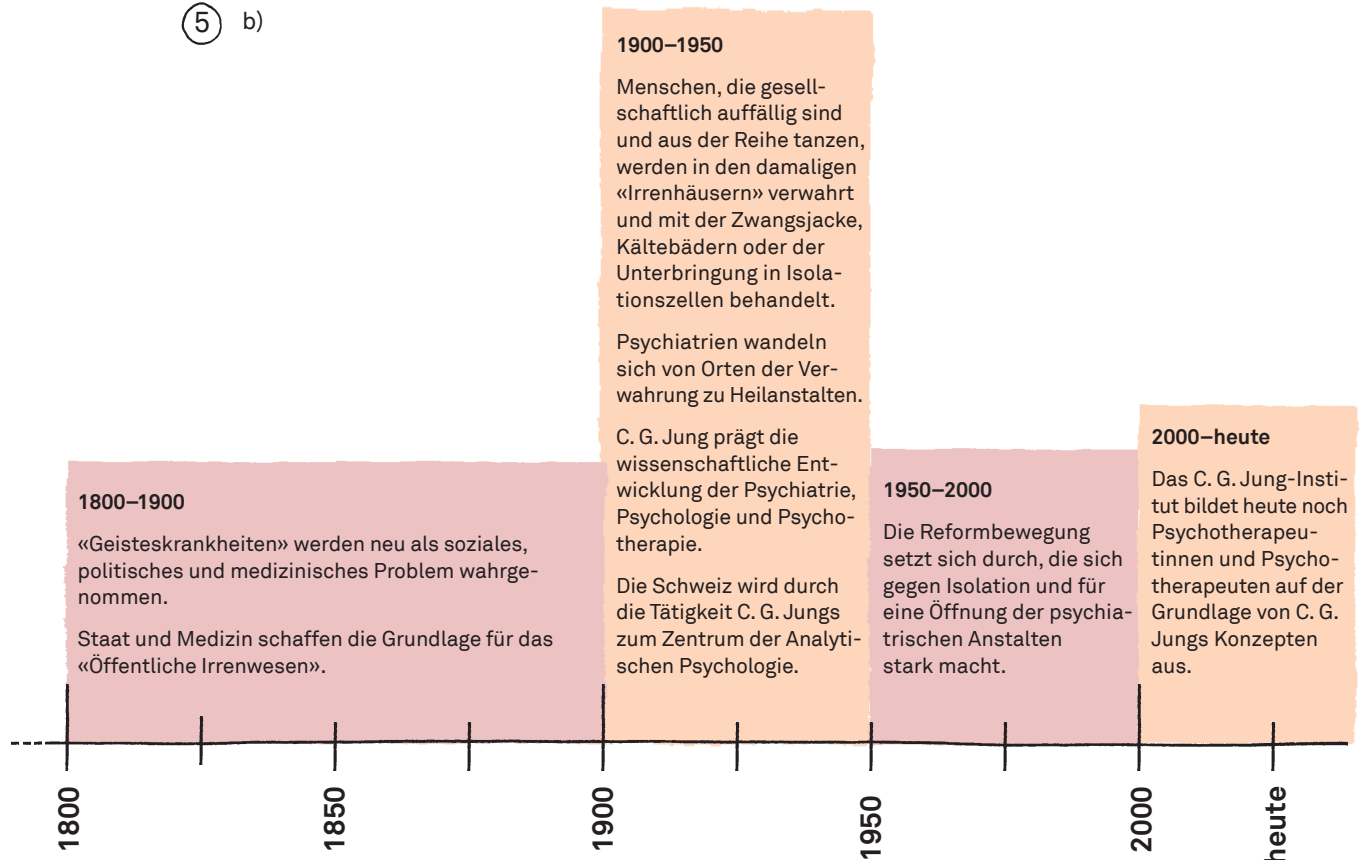
- ④ c) Lieber Herr Professor!

Beispiel für eine mögliche Antwort



Wie Sie wissen, schätze ich Sie und Ihre Arbeit sehr. Viele Ansätze und Untersuchungen aus Ihrer Feder haben meine Arbeit mit den Patientinnen und Patienten vorangetrieben und meine Forschung bereichert. Zur frühkindlichen Sexualtheorie gehen unsere Meinungen jedoch deutlich auseinander. Dieser für Sie sehr wichtige Gedanke passt nicht zu meiner Auffassung des Unbewussten. Ich werde mich Ihrem Wunsche, die persönliche Beziehung aufzugeben, fügen, ...

⑤ b)



3 Kunst, Entwicklungspsychologie, Schocktherapie und Psychopharmaka



① d) Mögliche Gemeinsamkeiten, die sich in der Gegenüberstellung der Themen finden lassen:

- **Auseinandersetzung mit der Entwicklung:**

Meret Oppenheim interessiert sich sehr für das Unbewusste und geht bei C. G. Jung in Analyse. Dabei spielt auch die Entwicklung im Kindesalter eine Rolle. Remo Largo beobachtet die Entwicklung der Kinder von aussen.

- **Beobachten:**

Während Meret Oppenheim ihre eigenen Muster beobachten und einzuordnen versucht, beobachtet Remo Largo Kinder und versucht, Gemeinsamkeiten in ihrer Entwicklung festzuhalten.

- **Neuheiten, die sich bis heute halten:**

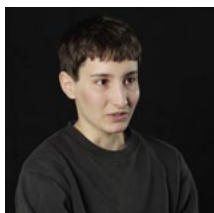
Neue Medikamente sind bis heute in bestimmten Fällen eine sinnvolle Ergänzung zur Behandlung von psychisch erkrankten Menschen. Meret Oppenheim ist Pionierin des Surrealismus und inspiriert mit ihren Werken bis heute. Die Langzeitstudien von Remo Largo werden bis heute weitergeführt und die Erkenntnisse daraus sind Teil des aktuellen Wissensstandes zur Entwicklungspsychologie.

- ...

4 Mentale Gesundheit heute

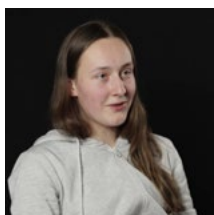


① b)



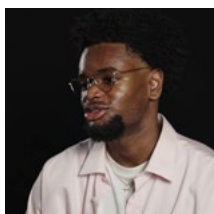
Rox, 15 Jahre, Schüler aus Basel

- Klettert in der Freizeit und merkt, dass ihm dies guttut.
- Macht sich aufgrund seiner Transsexualität Gedanken, die sich eine Cis-Person vielleicht nicht macht. Dieser Umstand oder die Reaktionen der Mitmenschen können bei ihm Stress auslösen.
- Wünscht sich gesellschaftliche Akzeptanz für Trans-Menschen.



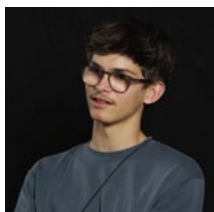
Alena, 17 Jahre, Schülerin aus Lugano

- Ihr ist das Thema psychische Gesundheit wichtig, weil ihrer Einschätzung nach zu wenig darüber gesprochen wird. Sie wünscht sich eine grössere Sensibilisierung der Menschen.
- Bezeichnet sich selbst nicht als sensibel und lässt sich von Dingen nicht leicht unterkriegen.



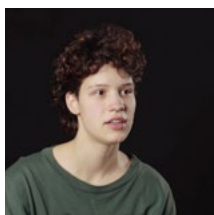
Diogo, 20 Jahre, Student

- Fühlt sich aktuell etwas gestresst, da die Zukunft ungewiss ist. Ansonsten geht es ihm gut.
- Stellt fest, dass der Stress verschwindet, wenn er sich auf Gott konzentriert und sich Gott anvertraut.



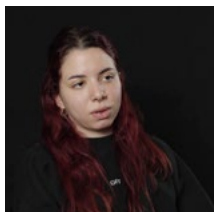
Finn, 16 Jahre, Schüler aus Bern

- Spielt in der Freizeit gerne Volleyball und ist gerne draussen.
- Mentale Gesundheit ist für ihn ein wichtiges Thema und gleichwertig mit der physischen Gesundheit.
- Wünscht sich, dass jeder Mensch so gut und glücklich leben kann, wie es möglich ist.



Noah, 18 Jahre, Schüler aus Basel

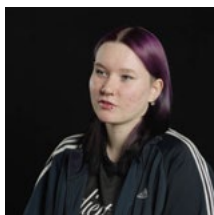
- Gibt jeweils offen Auskunft darüber, wie es ihm geht, und erlebt viel Verständnis des Umfelds, wenn es mal nicht gut geht.
- Vermutet, dass heute mehr über psychische Krankheiten gesprochen wird und man mehr darüber weiss als früher.
- Hat Respekt vor der stärkeren Eigenverantwortung in den nächsten Lebensjahren, freut sich aber auch darauf. Lange bedeutete die Entscheidung für die nächsten Schritte nach der Schule für ihn Stress.
- Macht sich Gedanken, wie Politik und Umwelt sich in den nächsten Jahren entwickeln – fürchtet sich aber nicht davor.
- Ihm ist es wichtig, dass man gegenseitig aufeinander achtet und sich ernsthaft nach dem Wohlbefinden der Mitmenschen erkundigt.



Silvia, 17 Jahre, Kunst- und Handwerksschülerin aus Lugano

- Ihr ist die psychische Gesundheit sehr wichtig und sie versucht, alles zu tun, um sich selbst wohlfühlen und den Mitmenschen ein gutes Gefühl zu geben.
- Die Entscheidung, was sie mit ihrem Leben machen möchte, fordert sie derzeit heraus.





Anouk, 18 Jahre, im 3. Lehrjahr zur Fachfrau Kinderbetreuung

- Erzählt einer fremden Person nicht im Detail, wie es ihr geht. In der Familie und im Freundeskreis erzählt sie es ausführlicher und versucht, authentisch zu sein.
- Merkt, dass sie sehr extravertiert ist und Energie im Zusammensein mit Freundinnen und Freunden sowie der Familie bekommt. Ihr ist es wichtig, diese Beziehungen gut zu pflegen.
- Vermutet, dass Social Media einen grossen Einfluss auf die Verschlechterung der mentalen Gesundheit von Jugendlichen hat.
- Fordert politisch ein grösseres Engagement für die Förderung von mentaler und sozialer Gesundheit.



Cristina* , Schülerin aus Basel

- Besucht in ihrer Freizeit die Pfadi und macht Musik.
- Unterscheidet zwischen der Frage «Geht es dir gut?» und «Geht es dir wirklich gut?». Die erste Frage beantwortet sie mit dem aktuellen Befinden und bei der zweiten nimmt sie Bezug auf eine längere Phase.
- Ist mit sozialer Phobie diagnostiziert. Für sie war es wichtig, mit der Diagnose einen Namen für ihr Empfinden zu bekommen, um ihre Gefühle als echt zu verstehen und einen Umgang damit zu erlernen.
- Freundinnen und Freunde wissen über die Diagnose Bescheid und können nun das Verhalten besser einordnen und Verständnis dafür aufbringen.
- Nimmt wahr, dass sich Jugendliche um ihre Zukunft sorgen, und wünscht sich mehr politische Sichtbarkeit für die Anliegen der Jugendlichen, da es um ihre Zukunft geht.

- ④ b) - Die Gruppentherapie half der Cristina* zu Beginn, gemeinsam lachen zu können und Freude zu erleben. Nach drei Jahren konfrontieren sich die Teilnehmenden nun gemeinsam mit ihren Ängsten und probieren dazu jede Woche eine andere «Challenge» aus.
- Rox erlebt in seinem Umfeld eine positive Haltung, wenn sich jemand Hilfe holt oder eine Therapie macht.
 - Noah hofft, dass ihm eine Therapie helfen kann, die erlebte Überforderung im Alltag durch eine Aussenperspektive in den Griff zu bekommen.
 - Diogo ist seine Religion, das Christentum, wichtig. Seine Beziehung zu Jesus hilft ihm mental, macht ihn stark und gefasst.
 - Anouk sucht das Gespräch und versucht erst, selbst Hilfe zu leisten. Wenn sie merkt, dass sie nicht in der Lage ist, Unterstützung zu bieten, schlägt sie der Person den Besuch einer Therapie vor.
 - Alena geht zu einer Psychologin. Sie hilft ihr sehr – auch um künftige Probleme zu vermeiden.
 - Finn tut Dinge, die ihm persönlich Freude bereiten. Er ist davon überzeugt, dass dies eine positive Auswirkung auf die mentale Gesundheit hat.

*Name wurde geändert.