



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

WISSEN & LEBEN

herausgegeben von Wulf Bertram

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen Spaß machen muss und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«, in der mittlerweile mehr als 50 Bände erschienen sind. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis. Für seine „wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit“, mit der er im Sinne des Stiftungsgedankens einen Beitrag zu einer humaneren Medizin geleistet hat, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht, wurde Bertram 2018 der renommierte Schweizer Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen.

Dieter Adler

Was wir wirklich brauchen – Erfahrungen eines Psychoanalytikers

Dieter Adler
Heckenweg 22
53229 Bonn

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung. In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © iStock/PeopleImages

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Gabriele Wever, Karla Seedorf

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40159-2

E-Book ISBN 978-3-608-12140-7

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20614-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Eike, Leah Emily und Fiete

Inhalt

1	Einleitung	9
	Vorbemerkungen	9
	Danksagung	12
	Was ist wichtig?	13
	Was braucht man, um zufrieden zu sein?	16
2	In Gemeinschaft und miteinander	17
	Gemeinschaft und Geborgenheit	17
	Weggefährten	20
	Geborgenheit	21
	Spiegelung und Unterstützung	22
	Umgang mit anderen	24
3	Gefühle	29
	Zuneigung	29
	Einsamkeit und Hingabe	32
	Nähe	33
	Gedanken gegen Gefühle	41
	Sinnlichkeit	49
	Genuss	57
	Neugier	62
4	Aktiv tätig sein	63
	Aufschieben	63
	Berufswahl	68
	Erfolg	78
	Selbstwirksamkeit	83
	Herzblut und Leidenschaft	85

Chaos	88
Zeit und Geld	90
5 Verantwortung und Selbstfürsorge	93
Authentisch sein	93
Mut	98
Fürsorge und Selbstfürsorge	99
Arbeiten so entspannt wie Ameisen	102
Sicherheit in sich selbst	105
6000 Euro sind genug	108
Win-win-Situationen	109
6 Selbstsabotage	113
Besitz	113
Eine Rolle spielen	115
Überlegenheit	120
Respektlosigkeit	121
Unachtsamkeit	124
7 Menschlich werden	127
Respekt vor dem Schwachen	127
Zeit und Geduld	128
Langsamkeit	130
Wichtiges zuerst	132
Bescheidenheit und Demut	134
Der Sinn des Lebens	137
Was ist Glück?	140
Literatur	143

1 Einleitung

Vorbemerkungen

»Was wir wirklich brauchen« hört sich zunächst etwas »biblisch« oder prophetisch an. Hier muss ich den Leser enttäuschen. Es ist lediglich eine Sammlung von Einsichten nach dreißig Jahren hinter der Couch. Wenn Menschen zu mir in Beratung oder in Behandlung gekommen sind, waren es stets die scheinbar einfachen Dinge, unter denen sie gelitten haben: kein Mut mehr, kein Inhalt im Leben, Einsamkeit, Sinnleere und so weiter. Nie hatte ich jemanden, der nur unter seiner Arbeitslosigkeit oder dem Verlust des Partners gelitten hat. Zunächst war dies sicherlich der »Einstieg«, um sich Hilfe zu suchen. Doch schon nach kurzer Zeit stellte sich heraus, dass ganz andere innere Nöte am Werk waren, die dem Menschen, der zu mir gekommen war, das Leben schwer gemacht haben.

Oft sind die existenziellen Fragen abgekoppelt von der realen Existenz äußerer Dinge. Äußere Dinge verkörpern meist eine Scheinsicherheit, an die sich der unsichere oder gehemmte Mensch klammert, um nicht den Halt zu verlieren. In der Regel sind sie aber so wenig nützlich wie ein Tennisschläger in einem Rettungsboot.

Am Ende der Therapie waren es die »scheinbar einfachen« Dinge, die scheinbar leicht erreichbaren Ziele oder Umstände,

die zählten – wie Freundschaft, Geborgenheit, innere Sicherheit, ein Ziel im Leben gefunden zu haben, die Neugier wieder entdeckt zu haben, alles viel gelassener zu nehmen. Aber vor allem: wieder aus dem Inneren heraus leben zu können, statt Sklave irgendwelcher äußeren und inneren Zwänge zu sein. Und authentischer leben zu können. Nicht mehr das zu machen, zu dem man nicht bereit ist, sondern die Dinge umzusetzen, die wirklich Befriedigung bringen. Für diese Erkenntnisse bin ich meinen Patienten sehr dankbar. Dieses Buch habe ich in ihrem Namen geschrieben – ohne diese wertvollen Erfahrungen wäre es nicht möglich gewesen.

Menschlichkeit zu erlernen, ist auch in der Psychotherapie nicht einfach. Zunächst muss man selbst menschlicher werden. Nach vielen Ausbildungen hat mir meine Supervision bei Irvin Yalom, einem sehr menschlichen, aber auch strengen amerikanischen Psychoanalytiker, geholfen und meinen Weg geprägt. Auch meine Beziehungen zu meinen Kollegen und Freunden Margarethe Mitscherlich und Sudhir Kakar waren prägend. So wie meine geistigen Mentoren Igor Caruso und Arno Gruen, deren geistige Haltung ich entscheidend übernommen habe.

Ihnen allen bin ich dankbar.

Wenn ich im generativen Maskulinum schreibe, meine ich alle Geschlechter. Alle bisher bekannten. Und alle, die noch entdeckt werden. Ich spreche immer von Menschen.

Ich bin nach langer Diskussion mit mir selbst und mit anderen dazu gekommen, auf explizite Ratschläge zu verzichten. Ich denke, dass das ganze Buch zur Selbstreflexion anregen kann. Wenn man das will. Wenn es dann am Ende doch nur zum Kaminanfachen taugt, dann ist das so, auch wenn mir konstruktive Kritik durchaus lieber wäre.

Und ich finde, dass die für unsere eigene Entwicklung wichtige Fähigkeit der Reflexion aufgrund zunehmender Bequemlichkeit immer mehr abnimmt, viel zu sehr abnimmt. Die Men-

schen holen sich »ihre Meinung« aus dem Internet. Oder aus Selbsthilfebüchern, die einem sagen, was man tun, ändern oder lassen soll. Vielleicht schreibe ich mal eins: »Wie Sie ganz sicher von Selbsthilfebüchern unabhängig werden.«

Meine besten Erfahrungen habe ich in Therapien nicht damit gemacht, dass ich jemanden von etwas überzeugt habe oder ihn zu etwas gedrängt habe. Sondern wo ich einen Denkprozess anregen konnte, der zunächst zu einer Erkenntnis, dann zu einer inneren Auseinandersetzung, dann zu einer geänderten Haltung und schließlich zu einer Änderung im Verhalten des Patienten geführt hat. So wurde es Teil seiner eigenen Person statt eine Gefolgschaft meiner (vermeintlichen) Überzeugungen. In Therapien sind die richtigen Fragen wichtig, aber sie müssen erstens zum Patienten passen und zweitens zum momentanen Kontext. Einen Patienten, der mit seiner Partnerschaft unzufrieden ist, sollte man nicht fragen, ob er denn im Beruf keine Erfolge habe. Diesen Patienten könnte ich, sofern es passt, fragen: »Wie kommt es, dass jede Ihrer Partnerschaften scheitert, wenn sich eine Frau zu Ihnen bekennt?« Der Patient kann darüber nachdenken. Kann sich fragen, ob das stimmt. Und wenn, kommt automatisch die Frage nach dem Warum auf. Und damit auch Fragen nach der eigenen Einstellung. Habe ich nur Angst vor Nähe und Bindung oder will ich gar keine feste Bindung, sondern Abwechslung? Oder beides?

Das sind dann aber nicht meine Intentionen, sondern seine eigenen. Seine persönlichen Einstellungen, Wünsche und Konflikte, die daraus resultieren. Irgendwann ist er in einem dekonstruktivistischen Prozess, an dessen Ende, wie in jedem dekonstruktivistischen Prozess, die (unteilbare) Realität steht. Ich sage bewusst nicht Wahrheit, weil Realität und Wahrheit oft auseinanderfallen (es ist zum Beispiel richtig = wahr, dass der Mensch von Natur aus polygam ist, viele Partner dem aber nicht nachgehen oder es beim anderen zulassen wollen = Realität).

Kurz gefasst: Der Patient muss sich mit seinen Realitäten auseinandersetzen.

Ein Patient suchte eine Partnerin, die gebildet, reich, intelligent, sportlich sowie erfolgreich ist, einen gewissen sozialen Status besitzt und unter 26 Jahre alt ist. Er musste herausfinden, dass das so gut wie unmöglich ist. Und wenn, dann wird es nur sehr wenige »Exemplare« geben.

Ihn bat ich, als er das erkannt hatte, sich in die Rolle einer solchen potenziellen Frau zu versetzen und sich zu fragen, welche Ansprüche diese Frau wohl an einen Partner haben könnte.

Das war eine neue Realität für ihn, die er ausgeblendet hatte. Wer so erfolgreich und attraktiv ist, hat logischerweise auch Ansprüche. Ich füge dann gern eine Frage hinzu: »Sagen Sie mal, wo wir gerade dabei sind: Was haben Sie eigentlich so einer Frau zu bieten?«

Na ja, so arbeite ich eben.

Das Buch ist und soll eine Einladung zum Nachdenken sein. Und hin und wieder auch zum Schmunzeln.

La Gomera, August 2022

Danksagung

Ich möchte mich bei allen bedanken, die mir bei diesem Buch geholfen haben.

Mein Dank geht an Marion Langer für das geduldige Lesen, die konstruktive Kritik und die wertvollen Impulse. Karla Seedorf danke ich für das Endlektorat, in dem ich sie als sehr kooperativ erlebt habe. Danke auch an Dr. Nadja Urbani vom Klett-Cotta Verlag für ihre Offenheit und Geduld.

Ganz besonders danke ich Gabriele Wever für ihren scharfen Verstand und ihre Klarheit, mit der sie mich beim Schreiben des Buches unterstützt hat durch geduldiges Mitgestalten, Korrigieren und konsequentes Lektorieren. Ohne sie wäre das Projekt vermutlich gar nicht so weit gekommen.

Was ist wichtig?

In vielen Jahren der Psychotherapie habe ich mir oft die Frage gestellt, was wirklich im Leben zählt.

Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist: Was ist für unser Leben wirklich wichtig? Was macht uns zufrieden, was brauchen wir unbedingt? Bei genauerer Betrachtung dieser Frage kommen wir vermutlich zu der Einsicht, dass wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein. Und wir werden sehen, es sind vielleicht nicht die Dinge, die wir erwarten würden, wie Geld, Erfolg im Leben oder materielle Sicherheit. Nein, es sind die einfachen Dinge, die uns zufrieden machen. Die wir auch brauchen. Und es sind menschliche, allzu menschliche Dinge. Die Betrachtungen, die ich mit den Lesern teilen möchte, entstammen vielen psychotherapeutischen Gesprächen mit unglücklichen oder zumindest unzufriedenen Menschen. Auch wenn die Blockaden, ein zufriedenes Leben führen zu können oder sich Glück zu gönnen, oft in der eigenen Selbstbehinderung der Patienten zu finden sind, war dies meist nicht die einzige Ursache ihres Leidens. Konnten die Blockaden aufgelöst werden, war der Großteil meiner Patienten immer noch unglücklich. Es reichte offenbar nicht aus, die Mauern ihrer Gefängnisse zu sprengen. Im Gegenteil: viele wollten gar nicht aus ihrem Gefängnis herauskommen. Nun mag man vielleicht vorschnell glauben, es sei

Angst vor dem Leben außerhalb des Gefängnisses gewesen. Mein verstorbener Kollege Arno Gruen, den ich im letzten Jahr seines Lebens noch kennenlernen durfte, stellte in seinen Erfahrungen fest, dass viele Menschen deshalb kein freies Leben führen können, weil sie entweder die Verantwortung nicht übernehmen wollen oder weil sie Angst haben vor dem Ungehorsam, den es zu einem freien Leben braucht. Das mag für viele meiner Patienten zutreffen, reicht aber meiner Erfahrung nach nicht aus, um das Verharren im Unglück zu erklären.

Ich bin der Meinung, dass es wichtig und notwendig ist, Patienten zu Rebellen zu machen. Rebellen, die gegen lebensfeindliche Bedingungen und die Menschen, die diese Bedingungen schaffen oder aufrechterhalten, rebellieren. Zwar können wir in den Psychotherapien meist schnell herausfinden, gegen wen und was rebelliert werden soll und muss, doch oft fehlt den Patienten die Kraft zur Rebellion. Eine Zeit lang war mir das ein Rätsel, das auch in den Konsultationen kluger Supervisoren nicht gelöst werden konnte. Bis es mir eines Tages wie Schuppen von den Augen fiel: Die Patienten hatten nichts, wofür sie kämpfen sollten. Sie hatten zwar vieles, wogegen sie kämpfen konnten und sollten, aber die Freiheit hätte ihnen einen vielleicht schlimmeren Zustand eingebracht: den inneren Leere. Eine Patientin beschrieb dies einmal so: »Ich habe zwar keine Depression mehr, aber ich weiß nicht, wofür? Was habe ich denn jetzt noch?«

Ein anderer beschrieb den Prozess seiner Psychoanalyse als Ausmisten einer Wohnung, bei der auch die »Schmuddelecken« nicht geschont wurden. Am Ende hatte er, nachdem er allen Ballast und alles Unbrauchbare entsorgt hatte, das Gefühl, in einer leeren Wohnung zu stehen. Und das vor allem allein. Denn er hatte sich in der Therapie auch seiner unbefriedigenden Freundschaften entledigt. Das entschlüsselte stellvertretend für alle Patienten, denen es genauso oder ähnlich ging, das Rät-

sel. Ein Zwischenschritt war also erforderlich. Für mich selbst war die Vorstellung einer leeren Wohnung und eines bereinigten Freundschaftsportefeuilles eine verlockende Vorstellung. Könnte ich doch alles neu gestalten und mir die Möbel aussuchen, die ich mir schon lange gewünscht hatte, und meine Zeit künftig nur noch mit Menschen verbringen, mit denen ich sie auch wirklich verbringen will. Der Neuanfang hatte für mich etwas Gewinnbringendes, das mir Energie schenkte, meinen Patienten aber machte es mehr Angst und das raubte ihre Energie.

Und da wurde mir klar, dass sie keine Vorstellung davon hatten, was sie brauchten und was ihnen guttat. Man kann nicht in ein Möbelhaus gehen und dort eine neue Einrichtung aussuchen, wenn man nicht weiß, was man haben will. Genauso verhält es sich mit Menschen oder Tätigkeiten. Viele Patienten geben während einer Therapie Tätigkeiten auf, die vorher selbstverständlich erschienen, die ihnen aber jetzt vielleicht nichts mehr bedeuten. Oft passiert dies ohne aktives Zutun der Menschen. Freunde und Tätigkeiten werden wie von selbst aus den Augen verloren, verlaufen im Sand. Manchmal merken es die Patienten erst viel später. Wie man etwas, das einem nichts bedeutet, versehentlich liegen lässt und später keine Anstrengung unternimmt, es zurückzubekommen.

Dies brachte mich zu der Erkenntnis, dass viele Menschen nicht wissen, was sie wirklich brauchen, was ihnen guttut. Ich beschloss, dieses Phänomen genauer zu untersuchen.

Was braucht man, um zufrieden zu sein?

»Man braucht nicht viel, um glücklich zu sein. Es muss nur das Richtige sein.«, hat mein Lehranalytiker zu mir gesagt. Und ich finde, es stimmt. Jedenfalls war und ist das meine Erfahrung. Nicht nur in meinem eigenen Leben, sondern aus der Erfahrung mit vielen Patientinnen und Patienten. In einem muss ich ihm aber widersprechen: Glück ist eine hochpotente Droge, die wie jede Droge süchtig und abhängig machen kann. Dann heißt der Preis für die Abwesenheit der Droge Glück »Unglück«. In meinem eigenen Entwicklungsprozess habe ich den Begriff Glück durch »Zufriedenheit« ersetzt. Das ist wesentlich entspannter. Glück ist für mich, wenn ich meine Steuererklärung zu spät abgegeben habe, aber just in dieser Zeit die Computer im Finanzamt ausgefallen sind.

Was ist es also, das uns zufrieden macht? Das Erste, was wir brauchen, sind andere Menschen. Wir machen uns gern vor, dass wir fähig seien oder es sogar besser sei, ohne andere Menschen oder nur mit wenig Kontakt zu anderen auszukommen. Es ist richtig, dass andere zur Last werden können oder uns sogar in unserer Entwicklung behindern können. Viele Menschen haben nur noch pervertierte Beziehungen, bei denen sie den Kontakt nur aufrechterhalten, weil sie sich einen Gewinn daraus erhoffen. Manche Menschen können sich nicht auf andere einlassen, weil sie Angst vor Zurückweisung haben oder befürchten, ausgenutzt zu werden. Doch auch wenn dies für viele banal und selbstverständlich klingen mag, das Problem ist: Wir brauchen Beziehungen, die für beide Seiten befriedigend sind. In vielen Jahren der Psychotherapie ist mir noch kein Mensch begegnet, dessen Leiden nicht mit mindestens einer unbefriedigenden Beziehung zusammenhing.

2 In Gemeinschaft und miteinander

Gemeinschaft und Geborgenheit

Wenn Menschen zu mir kommen, sehe ich sie nicht als Kranke an, sondern als Hilfesuchende, die an einem Punkt ihres Lebens feststecken und nicht mehr allein aus der Klemme kommen. Was ich in 30 Jahren festgestellt habe, war, dass alle Patienten zwei Konfliktgebiete hatten und entweder in einem oder nicht allzu selten in beiden litten. Viele kommen mit Beziehungsschwierigkeiten zu mir. Damit meine ich grundsätzlich alle zwischenmenschlichen Bindungen dieses Menschen, meist betrifft es aber die Partnerschaft.

Das andere Konfliktfeld war und ist der Beruf. Ein falsch gewählter Partner kann einem das Leben ebenso vergällen wie ein falsch gewählter Beruf beziehungsweise Arbeitsplatz. Auf die Berufswahl gehe ich später noch ein. Fangen wir damit an, weshalb zwischenmenschliche Bindungen für uns so essenziell wichtig sind.

Befriedigende Beziehungen stabilisieren nicht nur unsere Psyche und unser Selbst. Sie gestalten es überhaupt erst. Unbefriedigende Beziehungen können es deformieren, auch das ist richtig. Unser Leben beginnt glücklicherweise mit zwei anderen Menschen, die uns im besten Fall wohlgesonnen sind, die uns

wahrnehmen, auf unsere Äußerungen reagieren und mit uns in einen wechselseitigen Kontakt treten, den wir Kommunikation nennen. Es entsteht Nähe. Zwischenmenschliche Nähe ist unser wichtigstes Bedürfnis, zu deren Gunsten wir im besten Fall, also wenn die Beziehung befriedigend ist, unsere selbstbezogenen und egoistischen Motive aufgeben. Doch gerade heute haben viele Menschen Angst vor dieser Nähe. Auf die Ursachen hierfür werde ich später eingehen.

Das Gefühl der Nähe ist, wenn es angstfrei gelebt wird, ein großer Quell von Lebensfreude und Zufriedenheit.

Haben Menschen noch das Glück, in einer stabilen Gemeinschaft, also mit vielen befriedigenden Beziehungen leben zu können, wird auch das Grundbedürfnis nach Geborgenheit und Schutz befriedigt. Gerade diese Gemeinschaften werden als sehr befriedigend und angstfrei erlebt. Sie sorgen für Mut, Zuversicht und Vertrauen in die Welt und die eigene Person. Leider gibt es diese Gemeinschaften in unserer Kultur so gut wie gar nicht mehr. Ich habe sie nur bei meiner Beschäftigung mit anderen Kulturen gefunden. Bei den Zanskari, einem Volk, das im indischen Staat Kaschmir in der zweiten Himalaja-Kette in Dörfern lebt, in denen es keinen Strom und keine Wasserversorgung gibt, habe ich mich nach kurzer Zeit als Teil ihrer Gemeinschaft gefühlt. Eine schwere Erkrankung, ein komplizierter Knochenbruch, hätte vermutlich meinen sicheren Tod bedeutet. Trotzdem habe ich mich so geborgen und sicher gefühlt, wie ich es bewusst vorher nicht erlebt habe. Ich betone hier bewusst, weil ich glaube, dass ich dieses Gefühl als kleines Kind gekannt habe, in einer Zeit, an die ich keine Erinnerung habe. Das Glücksgefühl entsprach dem Gefühl der Verliebtheit. Unsere Erziehung als Anpassung unserer Fähigkeiten an die Anforderungen der Realität bewirkt, dass wir diesen elterlichen Geborgenheitsschutz verlieren. Vielleicht verlieren wir ihn nicht ganz, aber wir können uns nach Wahrnehmung des »Draußen« nicht

mehr so gemütlich und naiv darin einkuscheln. Das ist in Gemeinschaftskulturen nicht anders, nur bleibt bei ihnen die Gemeinschaftsgeborgenheit ein Leben lang erhalten. Bei den Ovahimba in Namibia wird die mütterliche Einzelbindung schnell durch eine Bindung an alle Frauen des Dorfes ergänzt. Alle Frauen werden zur Mutter, was eine Kollegin dazu gebracht hat, den Begriff »Dorfmutter« hierfür zu prägen.

In unserer Kultur verlieren wir die Geborgenheit. Das liegt zum einen daran, dass wir keine gesunden Gemeinschaften mehr haben, und zum anderen daran, dass sich neue Gemeinschaften nicht künstlich konstruieren lassen. Sind nicht die gleichen Bedingungen, wie wir sie in der Zeit unserer frühen Geborgenheit erlebt haben, vorhanden, scheitert das Ganze. In der Psychotherapie ist es nicht anders: Fühlt sich der Patient nicht geborgen, ist die Therapie zum Scheitern verurteilt.

Weil wir ohne Geborgenheit nicht leben können und diese in Gemeinschaften nicht mehr bekommen, suchen und finden wir sie in unseren Liebesbeziehungen. Dass Liebesbeziehungen in der westlichen Welt zum Ersatz für die Gemeinschaftsbindung geworden sind, bringt neue Probleme mit sich: bei vielen die permanente Angst vor Beziehungsverlust, aber auch die dauernde Diskrepanz zwischen unseren Bindungsbedürfnissen und unseren menschenimmanenten Freiheits- und Vagabundierbedürfnissen. Beides findet man so nicht in den Gemeinschaftskulturen. Hier wird passageres Vagabundieren geduldet und die Angst vor Bindungsverlust ist nicht permanent präsent. Weil der Mensch eine Bindung an die Gemeinschaft hat, kann er es sich erlauben, anderer Meinung zu sein oder Krach mit einem Einzelnen zu haben. Aus einer Dorfgemeinschaft herausgeworfen zu werden, ist die höchste Strafe solcher Gemeinschaftskulturen. Dies schützt im Übrigen auch die Gemeinschaft und den Einzelnen vor verpönten Handlungen, welche wir als Straftaten bezeichnen würden.

Weggefährten

In westlichen Kulturen wie in Gemeinschaftskulturen gibt es das Bedürfnis nach Weggefährten. Das Leben allein zu meistern ist schwierig und unbefriedigend. Mit Gleichgesinnten an der Seite ist es leichter und befriedigender als allein. Und erfahrungsgemäß sind Menschen mit Unterstützern erfolgreicher. Hier reicht die gute Bindung nicht aus, der Weggefährte muss sich auch mit den Zielen des anderen identifizieren. Diese Aufgabe übernehmen zuerst die Eltern, dann Freunde oder Geschwister. In unserer Kultur ersetzen oft die Partner Freunde und Geschwister als Wegbegleiter. Bei den Gemeinschaftskulturen bleiben Freunde und Geschwister Wegbegleiter. Dies liegt zum einen daran, dass unsere Geschwister oder Freunde meist andere Wege gehen als wir. Selten wohnen wir nach unserer Individuation am selben Ort. Das ist in den Gemeinschaftskulturen anders. Hier bleibt man traditionell in der Gemeinschaft, verbringt mit den anderen das ganze Leben. Dadurch hat der Einzelne immer wieder auf die Menschen seiner Altersgruppe Zugriff. Es kommt meiner Erfahrung nach noch etwas Wesentliches bei den Gemeinschaftskulturen hinzu: Andere werden nur als »passagere« oder temporäre Wegbegleiter angefragt. Unbewusst sucht man sich einen Unterstützer, der sich mit diesem Ziel, das ich verwirklichen will, identifizieren kann oder gerade die gleiche Entwicklung durchmacht.

Da wir keine Gemeinschaften mehr haben, wird auch hier auf die Liebespartner zurückgegriffen. Dies führt oft zu Schwierigkeiten, weil der andere nicht immer die gleichen Ziele hat, vielleicht sogar gegen ein Ziel eingestellt ist, und auch nicht immer die gleichen Entwicklungsaufgaben zu bewältigen hat beziehungsweise diese vielleicht lieber allein bewältigen möchte oder die Unterstützung bei jemand anderem, zum Beispiel einem Gleichgeschlechtlichen, sucht.

Hinzu kommt, dass dann ein Phänomen in Liebesbeziehungen auftritt, das ich als »Vergeschwisterung« oder »Hänsel-und-Gretel-Ehe« bezeichnet habe: Der Partner verliert nicht nur seine Rolle als sexuell begehrenswerte Person, sondern kann sogar in eine aversive Position geraten, in der Sexualität zu einem Tabu wird. Dieses Phänomen haben auch Westermarck (1902) und Sheper (1983) beschrieben.

Geborgenheit

Wir sind nicht gern einsam. Menschen sind gesellige Lebewesen. Wir setzen uns ungern in leere Restaurants oder Cafés, wenn wir allein unterwegs sind. Auch wenn wir die anderen Gäste nicht kennen, geben sie uns ein Stück Sicherheit und Geborgenheit – das ist einer der Gründe, warum in Wien und Paris die Literatencafés im letzten Jahrhundert so eine Blütezeit erlebt haben. Geborgenheit ist ein Grundbedürfnis, das wir ohne andere nicht erreichen. Manchmal erzeugen natürlich auch Räume ohne andere Menschen Geborgenheit. Allerdings glaube ich, dass hier Erinnerungen aus dem Unbewussten mobilisiert werden, die mit Erfahrungen von Geborgenheit bei anderen Menschen zu tun haben. Wir sehen ein Zimmer, das Elemente des Wohnzimmers der Großmutter hat, bei der wir uns immer sehr wohl- und sicher gefühlt haben. Wir erinnern uns nicht an das Wohnzimmer der Großmutter. Vielmehr erinnern wir uns unbewusst an das Gefühl der Geborgenheit, das durch das alte Sofa oder den Geruch des Zimmers, in dem wir uns im Hier und Jetzt geborgen fühlen, ausgelöst wird. Ein Patient hat mir einmal gestanden, dass er sein Wohnzimmer bei sich zu Hause exakt so wie mein Behandlungszimmer gestaltet

habe. Er war trotz mannigfacher erotischer Abenteuer ein tief einsamer Mensch, der sich in der Behandlung zum ersten Mal getraut hat, vor allem sich selbst einzugestehen, dass ihm Geborgenheit fehlt und er große Angst davor hat, sich darauf einzulassen. Auf die Angst davor möchte ich später eingehen.

Spiegelung und Unterstützung

Dem Psychoanalytiker Heinz Kohut ist es zu verdanken, dass wir heute eine präzise Vorstellung davon haben, wie sich unser Selbstwertgefühl entwickelt und was wir brauchen, um es stabil zu halten. Nur wenige Elemente sind nötig, um dem jungen Menschen dazu zu verhelfen, ein stabiles und gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Zunächst ist der »Glanz in den Augen der Mutter« wichtig, damit sich der Säugling nicht nur gesehen, also als existent wahrgenommen fühlt, sondern auch spürt, dass andere sich an seiner Existenz freuen. Dieses existenziell notwendige Bedürfnis behalten wir ein Leben lang. Wenn wir in eine neue Gruppe kommen, einen neuen Arbeitsplatz annehmen oder jemanden kennenlernen, fühlt es sich gut an, wenn wir den Glanz in den Augen der anderen sehen. Wenn wir merken, wenn wir spüren, dass der oder die anderen sich über uns freuen. Und welch schlechter Anfang ist es, wenn wir nur sachlich begrüßt werden oder, was noch fataler ist, misstrauisch oder argwöhnisch empfangen werden.

Dabei muss der Glanz in den Augen des anderen ehrlich sein, »von innen kommen«. Die Authentizität in der Begegnung ist ein weiteres, wesentliches menschliches Bedürfnis und eine Grundvoraussetzung befriedigender menschlicher Kontakte und Beziehungen. Jede Form der gespielten, künstlichen, ange-

lernten oder erzwungenen Freundlichkeit verhindert den unmittelbaren Kontakt und die Nähe zum anderen. Wir können leicht erkennen, wenn ein anderer unehrlich ist, auch wenn gespielte Freundlichkeit oder gespieltes Interesse der Regelfall in unserer Kultur geworden zu sein scheint. Dabei will ich nicht unterstellen, dass diese Menschen sich aus Kalkül verstellen. Ich denke, es ist eher zu einer Unsicherheit geworden, sich im Kontakt mit anderen zu öffnen. Die häufigste Angst ist es, dadurch verletzbar zu werden, dass andere uns Fehler nicht verzeihen und wir ein schlechtes Bild beim anderen hinterlassen, das nur schwer oder gar nicht mehr korrigierbar erscheint. Oder dass wir vom anderen abgelehnt oder gar verlassen werden könnten. Oder dass wir erfahren könnten, dass wir dem anderen nicht wichtig waren und uns in der Wahrnehmung seiner Freundlichkeit und Zuwendung zu uns getäuscht haben. Aber neben der Enttäuschungsprophylaxe spielt oft, vielleicht sogar noch häufiger als die Angst vor Enttäuschung, die Angst vor Erfüllung eine große Rolle. Oder wie Oscar Wilde es in »Lady Wintermeres Fächer« ausdrückte: »Es gibt nur zwei Tragödien im Leben. Die eine besteht darin, dass man nicht bekommt, was man sich wünscht, und die andere darin, dass man es bekommt.«

Ein junger Mann kam zu mir in die Behandlung, weil er Angst vor der Begegnung mit dem weiblichen Geschlecht hatte. Er hatte in seiner Universität gute Sozialkontakte, war beliebt und anerkannt. Was zu seinem Glück noch fehlte, war eine Freundin. Doch hieran scheiterte er. Im analytischen Prozess fanden wir heraus, dass er Angst vor Ablehnung und dem Verlust seines Rufes hatte – er fürchtete, als Lustmolch aus der Universität geworfen zu werden. Dies ließ sich nicht bearbeiten – seine Ängste verstärkten sich nur. Ich entschloss mich, ihm eine Aufgabe zu stellen, die ihn aus seiner inneren Zwickmühle herausbringen sollte: Er sollte in der Cafeteria vier Studentinnen ansprechen und sich mit ihnen verabreden. Vorher würde ich

ihm keine weiteren Stunden mehr geben. Schon bald kam er wieder. Keine der Angesprochenen hatte unwirsch oder ablehnend reagiert. Im Gegenteil: Alle hatten sich darüber gefreut. Die ersten drei waren in einer festen Bindung und wollten Verwicklungen aus dem Weg gehen. Die Vierte gab dem Patienten ihre Telefonnummer. Als ich ihn fragte, ob er sich schon verabredet habe, gestand er mir mit gesenktem Haupt, dass er den Zettel mit der Telefonnummer in der Cafeteria vergessen hatte. Damit wurde auch ihm klar, wie groß seine Angst vor der Erfüllung dieses Herzenswunsches war.

Dem jungen Mann ging es nicht primär um Sexualität, sondern um die Nähe zu einem geliebten Menschen. Davor hatte er Angst, denn die vierte Studentin hatte dieses Bedürfnis offensichtlich auch.

Nun könnte man schnell geneigt sein, diese Not auf klinische Ursachen zurückzuführen, welche sicherlich oft für die Scheu vor Nähe verantwortlich sind. Bei der Mehrzahl der Menschen sind es andere Ursachen. Nicht nur, dass wir unsere Fähigkeit zur Nähe verloren haben, wir haben auch ein Unbehagen und Angst vor Nähe entwickelt.

Die Angst und die Vorsicht, die daraus entstehen, erscheinen zunächst etwas paradox.

Umgang mit anderen

Was wir anderen zufügen, kommt auf uns zurück

Tenzin Wankshuk kommt aufgeregt zu mir: »Der Lama hat gesagt, Ihr sollt heute zu ihm kommen. Zum Tee.« Der Lama, welcher Lama? Na, da oben in der Gompa. Ich komme mir

irgendwie überrumpelt vor, aber auch etwas schuldig. Hätte ich das wissen müssen? Hätte ich um eine Audienz beim Lama ersuchen müssen? Habe ich einen großen Fauxpas begangen? Ich kann ihm gar nichts mitbringen. Meinen letzten Katak, den üblichen weißen Schal als Geschenk für einen buddhistischen Würdenträger, hatte ich bei einem Headlama gelassen, dessen Name ich leider vergessen habe. Ich kann ihm nichts schenken. Außer meine Zeit. »Spricht der Lama Ladakhi?«, will ich von Tenzin wissen. »Nein, nur Urdu.« Unser Dolmetscher bei dieser Forschungsreise spricht nur Ladakhi und mindestens genauso schlechtes Englisch wie ich. Er ist Student für Elektrotechnik in Srinagar. Und er besitzt die Begabung, Stimmungen zu zerstören. Eine gute Gelegenheit, die Nervensäge nicht mitzunehmen.

Tashi Tsering steht oben an der Brüstung seiner Gompa. Mit scheinbar gelassener Unbeteiligtheit beobachtet er, wie wir Westeuropäer die steile Strecke hochhecheln. Oben heißt er uns mit einer Verbeugung willkommen. Er bittet uns in einen Raum, den wir vermutlich als Wohnzimmer bezeichnen würden. Jedenfalls gibt es hier einen Tisch und einen unbeschreiblichen Ausblick über das Zanskartal. Tashi Tsering kommt mit einem großen Kessel dampfenden Tees aus der Küche zurück. Als er ihn einschenkt, bin ich beruhigt: kein Buttertee. Eine Delikatesse im Himalaya, aber nicht für meinen Magen. Es wäre mir sehr peinlich gewesen, wenn ich ihm diese Delikatesse vor die Tür seiner Gompa gekotzt hätte. Tashi Tsering öffnet eine Schachtel mit Keksen. Wir trinken den Tee, knabbern die Kekse und schauen zum Fenster hinaus. Wechseln die ganze Zeit kein Wort. Schauen uns nicht einmal an. Und trotzdem entsteht kein beklemmendes Gefühl. Dann steht der Lama plötzlich auf und gibt uns durch Handzeichen zu verstehen, dass es bald dunkel wird und wir besser im Hellen gehen sollten. Wir verabschieden uns mit einer gegenseitigen Verbeugung. Der Lama hatte recht, es wurde rasch dunkel.

Unten kommen uns schon Tenzin Wankshuk und sein Sohn Dorshe mit Petroleumlampen entgegen. Wir gehen zu ihm. Essen Chapatis und trinken Tee. Plötzlich klopft es an der Tür. Tashi Tsering, der Lama, steht vor der Tür. Ich bin völlig verduzt. Was denn sei, will ich von unserem Gastvater wissen. Der Lama hält mir eine halb volle Plastikflasche mit Wasser entgegen. Die hatten wir dort vergessen.

Aber das wäre doch nicht nötig gewesen, will ich zu verstehen geben. Doch, insistiert Tenzin Wankshuk. Das hätte sonst ein schlechtes Karma gegeben. Eine Wasserflasche für fünf Rupien, also etwa fünf Cent. Und Tashi Tsering ist ohne Lampe gekommen.

Man mag an die Wiedergeburt glauben oder nicht. Der Lama tut es. Vielleicht will er auch nur ganz sichergehen, falls es stimmt. Im buddhistischen Glauben ist es wichtig, ähnlich wie im christlichen Glauben, dass die Bilanz zwischen guten und schlechten Handlungen stimmt, sie spielt für das nächste Leben eine gewichtige Rolle. Die Bilanz von Taten, die anderen geschadet haben, und solchen, die für andere gut waren. Während auf der christlichen Seite am Ende eine göttliche Instanz darüber entscheidet, wo man im Jenseits leben darf, scheint es im Buddhismus ein Gesetz zu sein. Wer viel Gutes oder gar nur Gutes auf seinem »Karma-Konto« angesammelt hat, darf hoffen, als Mensch wiedergeboren zu werden. Vielleicht sogar in einer besseren Stellung, als Lama, als Lampoche oder als Dalai Lama. Wer am Ende einen schlechten oder gar negativen Kontostand aufweist, kommt als Tier oder Insekt oder als Wurm wieder zur Welt. Sie ahnen, wie die Reihenfolge ist. Im neuen Leben muss er dann in der Form, in der er »reinkarniert« wird, wieder »Punkte sammeln«. Versuchen Sie das mal als Kakerlake! Obwohl, das sind eigentlich ganz nette Tiere. Sehen nicht schick aus, fressen aber nur so viel, wie sie brauchen, verbreiten keine Krankheiten und überstehen den Atomkrieg. Wenn wir den Menschen dage-

gehalten: Der »frisst« (oder sammelt) mehr, als er braucht, verbreitet Krankheiten und hat den Atomkrieg erfunden. Einzig bleibt ihm sein (aus Menschensicht) besseres Aussehen.

Ich behaupte, und meine Erfahrungen geben mir da recht, dass alles, was wir anderen »antun«, auf uns zurückkommt. Ich frage Tamara, eine gute Freundin, wie ich das wiedergutmachen kann. Tamara hat mir geholfen, als mir ein schweres Schicksal widerfahren ist. Ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Tamara sagt ganz bescheiden: »Ich brauch nichts, ich habe alles, was ich brauche, bin glücklich. Hilf irgendjemand anderem, der wirklich Hilfe braucht, so wie du jetzt, dann kommt es schon irgendwie wieder zu mir zurück. – Ich glaube«, verrät sie mir mit leiserer Stimme, »dass wir alle miteinander in Verbindung stehen. Und wenn es einmal um die Welt reist, es kommt irgendwann zu mir zurück.« Ein paar Jahre später hat sie einen tollen Mann kennengelernt, genau den richtigen, ein Juwel von Mann. Das hatte ihr doch noch gefehlt.

Wenn Sie nicht so mystisch veranlagt sind: Zum einen spüren andere, welche innere Haltung wir haben. Wir spüren, ob der Autoverkäufer ehrlich ist, ob wir beim Vorstellungsgespräch gut ankommen oder ob jemand ein Schlitzohr oder ein Halunke ist, ob der nette Mann, der uns gerade angesprochen hat, nur auf ein schnelles Abenteuer aus ist. Zum anderen prägen Handlungen auch unseren Charakter. Irgendwann spürt man, und das immer deutlicher, ob jemand seine Mitmenschen ernst nimmt oder ob er sie nur benutzen oder ausnehmen will, ob er vom »Stamme Nimm« ist.

Melanie Klein, eine bekannte englische Psychoanalytikerin, hat einmal den Begriff des »guten Objekts« geprägt. Damit meint sie eine innere Instanz unserer Persönlichkeit, die der Person selbst, aber auch anderen wohlgesonnen ist. Ob sie das Schwache schätzt und schützt, ob sie hilft, wenn es notwendig ist. Dieses innere gute Objekt bringen wir Menschen als Keim

bei unserer Geburt mit, ebenso wie den Gegenspieler: das böse Objekt. Es kommt auf uns an, welche Pflanze wir gießen und pflegen und welche wir vertrocknen lassen. Aufgabe der Psychoanalyse ist es, das gute Objekt im Menschen wiederzuentdecken, zu befreien oder wiederzubeleben. Psychoanalytiker und Psychotherapeut bin ich übrigens auch geworden, weil ich mich so zeitlebens mit dem »guten Objekt« beschäftigen kann.

Wer Gutes tut, bringt sein gutes Objekt zum Blühen. Ich spreche hier nicht von altruistischem Verzicht. Ich bin allerdings auch weder utilitaristischer Hedonist noch Anhänger von Epikur. Ich bin nicht einmal Akademiker – ich bin am ehesten Peripatetiker. Einfache Lösungen sind mir suspekt, ich bin lieber auf der Suche.