

Sylvia Zwettler-Otte

Die Melodie des Abschieds

Eine psychoanalytische Studie
zur Trennungsangst



Kohlhammer

Sylvia Zwettler-Otte

Die Melodie des Abschieds

Eine psychoanalytische Studie
zur Trennungsangst

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

1. Auflage 2006

Alle Rechte vorbehalten

© 2006 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Data Images GmbH

Umschlagabbildung: Alberto Giacometti, *Homme qui marche II*, 1960, © VG Bild-Kunst, Bonn 2006; Foto: Ernst Scheidegger, © Neue Zürcher Zeitung, 2005

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

Printed in Germany

ISBN-10: 3-17-018648-5

ISBN-13: 978-3-17-018648-4

*When I have seen by Time's fell hand defaced
The rich proud cost of outworn buried age,
When sometime-lofty towers I see down razed,
And brass eternal slave to mortal rage.
When I have seen the hungry ocean gain
advantage on the kingdom of the shore,
and the firm soil win of the watery main,
Increasing store with loss, and loss with store.
When I have seen such interchange of state,
Or state itself confounded, to decay,
Ruin has taught me thus to ruminate
That Time will come and take my love away.
This thought is as a death which cannot choose
But weep to have, that which it fears to lose.
(William Shakespeare, Sonette, 64)*

*Seh ich vom harten Griff der Zeit entstellt
Die stolze Pracht aus längst vergessnen Tagen,
Seh einstmals stolze Türme ich gefällt
Und ewiges Erz im Todesrausch zerschlagen,
Und seh ich das gefräßige Meer besiegen
Das Reich der Küste, seh ich umgekehrt
Gewässergrund dem Festland unterliegen,
Wie Schwund Gewinn, Gewinn den Schwund vermehrt,
Seh eins ich stets ins andre übergehn,
Seh, wie das Große allzu bald verfällt,
So lehrt mich der Verfall, dies einzusehn:
Einst nimmt sie auch den Liebsten von der Welt.
Das denken ist wie Tod; man weint zum Schluss,
solang man's hat, um das, was schwinden muss.
(Übersetzung: Christa Schuenke)*

*Mancher Dank und mancher Grund für die Entstehung dieses Buchs
gehört nicht in die Öffentlichkeit. Wohl aber ist hier der Platz, meinem Mann
zu danken für seine immerwährende verlässliche reale Präsenz, seine kluge,
unbestechliche und doch konstruktive Kritik, für seine Akzeptanz,
dass diese Arbeit für lange Zeit Priorität eingenommen hat, und für diverse
technische Unterstützungen bei Kommunikationsschwierigkeiten
mit dem eigenwilligen Computer.*

Inhalt

Einführung	9
Vorwort	11
1 Psychoanalytische Grundlagen	15
1.1 Bindung und Trennung als Grundprinzipien des Lebens	15
1.2 Psychoanalyse – eine Brücke zwischen Natur und Kultur	20
1.3 Trennung – Trauer und Depression	22
1.4 Angst als unlustvoller Affektzustand	23
1.4.1 Die Geburt als „Vor-Bild“ der Trennungsangst	24
1.4.2 Trennungsangst und Trennungsschmerz	25
2 Die Gefahr von Verlust und unser Wissen um Vergänglichkeit	28
2.1 Folgen der Trennungsangst: Ab- oder Aufwertung von Bindung	28
2.1.1 Don Juan und der Trost der Vielfalt	29
2.1.2 Die Restauratorin	30
2.2 Gleichzeitiges Wissen und Nicht-Wissen – ein trickreicher Kompromiss	32
2.3 Der eigene Tod und die Lust des Erlöschens	34
2.4 Das gerettete Lustprinzip	36
3 Facetten der Trennung	40
3.1 Zusammenfassung der bisher erwähnten Aspekte	40
3.2 Beispiele psychoanalytischer Literatur zur Trennungsangst	41
3.3 Trennung als Leistung	44
3.4 Alltägliche Übungen im Objektverlust	50
3.5 Chronologie von Trennungsängsten	53
3.5.1 Ein „gesunder“ Patient nach einem traumatischen Verlust	53
3.5.2 Ein „kranker“ Patient	58
4 Trennung und Alter	61
4.1 Das Altersduell: Alter und Rivalität	63
4.2 Die Trennungsdrohung des Alters	65
4.3 Alter – Scham und Schuldgefühl	68
4.4 Das irrationale Hoffnungscrescendo	70
4.5 „Ohne Netz“	75

4.6	Jugendliches Aussehen – ein erfreuliches psychosomatisches Symptom	80
4.7	Lust im Alter	83
5	Trennung und ihre Schicksale	91
5.1	Trauer oder Depression	91
5.2	Symbiose und Verleugnung von Trennung	92
5.3	Konflikt und Kompromiss	94
5.3.1	Äußere Trennung, innere Fixierung	94
5.3.2	Innere Trennung, äußere Fixierung	96
5.3.3	„Die tote Mutter“ oder „gefrorene Liebe“	98
5.4	Trennung und Distanz	99
5.5	Projektion von Trennungswünschen	102
5.6	Aggression und Terror	103
5.7	Leere	103
5.8	Psychosomatische Irrwege	105
6	Trennungsangst im therapeutischen Prozess	109
6.1	Psychoanalyse und Psychotherapie	109
6.2	Die Wahl eines Analytikers	111
6.3	Das Setting und die Stundenfrequenz	123
6.4	Wochenenden und Urlaube	125
6.5	Übertragungsliebe und die „be-grenzte“ Liebe des Analytikers	126
6.6	Die Rolle des Dritten bei der Trennung	130
6.7	Die endliche und die unendliche Analyse	133
7	Trennung und Kreativität – Erleben und Schaffen von Kunst	135
7.1	Die Fähigkeit zu trauern – ein Aspekt aus Arthur Schnitzlers Erzählung „Sterben“	135
7.2	Die Metapher der Versteinering	139
7.2.1	Zu Stein erstarrt	139
7.2.2	Zum Leben erweckt	145
7.3	Die Reparation im Mosaik	150
7.4	Venedig – durchflutet von der Melodie des Abschieds	152
7.5	Alberto Giacomettis schwindende Figuren	154
	Schlussakkord	159
	Abbildungen	161
	Literatur	169
	Personenverzeichnis	172
	Stichwortverzeichnis	174

Einführung¹

Mit sehr großer Freude habe ich den Vorschlag von Dr. Sylvia Zwettler-Otte angenommen, eine kurze Einführung zu ihrem Buch zu schreiben. In den vergangenen Jahren ist eine Anzahl von Publikationen zum Thema Trennung erschienen, aber soweit ich weiß, hat keine einen so umfassenden Überblick über diesen Gegenstand geschaffen. Darüber hinaus hat die Autorin eine so einmalige Art, schwierige und komplexe Themen klar und flüssig zu beschreiben, wobei sie ihre große klinische Erfahrung zur Unterstützung der Leser einsetzt und ihre Ausführungen mit einer Vielfalt sprechender Beispiele illustriert.

Trennung ist ein universelles und immer wiederkehrendes Ereignis im menschlichen Leben, und ich wäre geneigt zu sagen, dass Trennung und Trennungsangst zu den frühesten Antrieben für die psychische Entwicklung gehören. In der Interaktion und im gegenseitigen Austausch zwischen dem Kind und seiner Mutter entwickelt sich von Geburt an ein spezieller und einzigartiger Dialog. Wir nehmen an, dass in den frühen Entwicklungsphasen die psychologischen Grenzen des Babys fließend und wenig definiert sind. Jedoch im Zeitraum weniger Monate wird dem Baby zunehmend bewusst, was Bedürfnisse befriedigt, lustvoll und vertraut ist und was nicht, und der Mutter-Kind-Dialog wird immer spezifischer und schärfer auf subjektive Erfahrungen abgestimmt. Die „Mutter“ wird als ein Objekt aus der subjektiven Mutter-Kind-Matrix „geschaffen“, während gleichzeitig parallele Prozesse stattfinden, durch die das Baby sein eigenes Körperbild und seine Selbstrepräsentation aufbaut.

In der normalen Entwicklung erreicht jedes Baby, ungefähr im Alter von sieben oder acht Monaten, eine kritische Phase in seiner psychischen Reaktion auf seine Mutter, was notwendigerweise durch die Entwicklung seiner Ich-Grenzen erzwungen wird. Bis dahin waren andere Personen, besonders die Mutter, in einem beträchtlichen Ausmaß Teil des eigenen Ichs, aber das Hin und Her seiner psychischen Entwicklung führt das Baby zu einem höheren Grad der Bewusstheit der Getrenntheit. Der fortlaufende Dialog mit der Mutter bekommt plötzlich eine neue Bedeutung als Quelle des Trosts, der Sicherheit und des Wohlbefindens, da das Baby die Notwendigkeit fühlt, dem wachsenden Erkennen, dass die Mutter eine von ihm getrennte Person ist, entgegenzuwirken.

Es ist das die Zeit, in der die meisten Babys Furcht vor Fremden zeigen, die berühmte „Acht-Monats-Angst“, wie sie René Spitz so überzeugend beschrieben hat. Man kann dies als das Ergebnis eines ungewohnten, unsicheren Wahrnehmungs- und Gefühlseinbruchs in den vertrauten, erwarteten Dialog mit der Mutter verstehen, ein Dialog, der es dem Baby normalerweise ermöglicht, die Kluft

1 Übersetzung aus dem Englischen: Werner Otte

der Trennung zu überbrücken und die früheren Gefühle wiederherzustellen, die mit der ursprünglichen engen Bindung einhergingen, als die Mutter und das Ich des Babys nicht unterscheidbar waren. Zu diesem Zeitpunkt macht die eigene Ich-entwicklung sowie die gesteigerte Wahrnehmungs- und Differenzierungsfähigkeit das Baby sehr verletzlich.

In „Hemmung, Symptom und Angst“ beschreibt Freud, wie jeder von uns Verlust im Alltag erfährt, eine Erfahrung, die uns auf Trennung und Verlust generell vorbereitet. Freud dachte, dass der Geburtsakt eine prototypische Erfahrung von Trennung und Angst ist. Aber er bestand darauf, dass es auch andere Erfahrungen gibt, z. B. wenn das Kind alleingelassen, in der Dunkelheit oder bei Fremden ist anstatt bei jemandem, der ihm vertraut ist, wie die Mutter. Freud schreibt: „Diese drei Fälle reduzieren sich auf eine einzige Bedingung, das Vermissen der geliebten (ersehten) Person“ (GW XIV, 167). Freud fährt fort mit einer grundlegenden Unterscheidung zwischen Angst, Schmerz und Trauer als Folgen von Trennung.

Das Thema der Trennung und der sie begleitenden Angst und des Schmerzes ist so fundamental, weil im Lebenszyklus Verluste und Abschiede alltäglich sind. Jeder Wechsel bringt die Anforderung mit sich, einen Aspekt eines vergangenen Zustands, der sich gerade ändert, aufzugeben. Um fähig zu sein, Veränderungen ganz zu integrieren, muss das Ich imstande sein, über die Verluste der Vergangenheit zu trauern und sich dem Neuen anzupassen, um eine befriedigende Integration der Gegenwart zu erreichen. Der Zustand unserer inneren Welt, unsere Beziehungen zu unseren inneren Objekten, wird uns bei dieser schwierigen Aufgabe helfen oder behindern. In diesem Buch, „Die Melodie des Abschieds“, erzählt uns Dr. Sylvia Zwettler-Otte mit Genauigkeit und Vielfalt von den vielen Aspekten dieser grundlegenden menschlichen Aufgabe.

Anne-Marie Sandler²

35 Circus Road
London NW8 9JG
Tel: +44 (0)207 286 3937
Fax: +44 (0)207 289 4800
E-Mail: amsandler@clara.co.uk

2 Anne-Marie Sandler ist Lehranalytikerin und Supervisorin in der Britischen Psychoanalytischen Gesellschaft, deren Präsidentin sie war. Sie war außerdem Präsidentin der European Psychoanalytic Federation, Vizepräsidentin der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung und Direktorin des Anna Freud Centre.

Vorwort

Trennung ist ein Thema, das man zum Ausgangspunkt einer Betrachtung unseres gesamten Seelenlebens machen könnte, ruft es doch nach seinem Gegenpol, der *Bindung*; diese wiederum hat mit *Liebe* zu tun, von der es unzählige Vorläufer und Ausformungen gibt, die alle in verschiedener Weise mit *Sexualität*, *Zärtlichkeit*, *Hingabe*, *Begehren*, *Freundschaft*, *Selbstliebe*, *Leidenschaft* etc. verbunden sind und wiederum zum schmerzlichen Kontrapunkt von *Trennung*, *Verlust*, *Verrücktheit*, *Tod* etc. hinüberleiten können. *Trennung* hat mit *Entwicklung* zu tun, und sie führt uns – wie die Liebe – zu den Anfängen unseres Lebens zurück und weist auf unsere Vorstellungen vom Ende unseres Lebens voraus. Trennungsängste ziehen sich in den unterschiedlichsten Nuancen und Intensitäten durch unser aller Leben: von der Geburtsangst bis zur Todesangst. Die Trennungsangst ist ein psychisches Phänomen, das im Kampf gegen die Vergänglichkeit mitwirkt, Nachkommen zu zeugen und zu gebären, sie lässt aus dem Wunsch nach Ewigkeit heraus Kunstwerke schaffen, die das eigene Leben überdauern sollen – *exegi monumentum aere perennius* – ein Denkmal habe ich errichtet, dauernder als Erz, sagte Horaz (Oden, 3/30/1) über seine Gedichte; und sie lässt Religionen gründen, welche die Trennungsängste absorbieren und Wiedervereinigung oder ewige Verschmelzung in Aussicht stellen.

Die Psychoanalyse ist ein Verfahren zur Erforschung und Untersuchung seelischer Vorgänge, die anders kaum zugänglich sind; sie ist eine psychotherapeutische Methode zur Behandlung seelischer Störungen und Erkrankungen; sie ist eine Wissenschaft mit einer umfassenden Theorie psychischer Funktionen, und sie ermöglicht auch einen kultur- und gesellschaftskritischen Ansatz. Die Psychoanalyse weiß viel zum Thema von Bindung und Trennung, von Trennungsangst und Trennungsschmerz und von unseren Reaktionen auf diese psychischen Phänomene zu sagen.

In der Psychoanalyse haben wir die Möglichkeit, vergangenes Erleben Gegenwart werden zu lassen, es entfaltet sich unwillkürlich in der Übertragung des Analysanden und stößt auf ein Echo in der Gegenübertragung des Analytikers, wodurch überhaupt erst fassbar wird, was aus den weiten unterirdischen Räumen des Unbewussten auftaucht.

Trennung und Bindung kann „gesund“ oder „krankhaft“ sein, beide können als „gut“ oder „schlecht“ erlebt werden; beide können Angst auslösen und so die Vorstellung einer Gefahr signalisieren. Und doch überwiegt die Angst bei der Trennung, während wir bei der Bindung eher geneigt sind, den positiven, tröstlichen und lustvollen Aspekt im Auge zu haben.

Dem Thema der Trennung – so scheint es – können wir uns nur mit Abwehr nähern. Auch der Titel des Buchs zeugt von einer solchen Abwehr: Die romanti-

sche Bezeichnung „Melodie des Abschieds“ folgt unserer Neigung, das Ausmaß und den Schrecken der Trennungsangst zu verniedlichen.¹

„Melodie“ ist eine Einheit in einer Folge von Tönen verschiedener Höhe und verschiedener Intervalle; Rhythmus, Tempo, Klangfarbe, wiederkehrende Motive und Verschränkungen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Das Thema der Trennung lässt sich als eine ähnliche Einheit in unserem Erleben auffassen; es spielt sich in unendlichen Variationen ab, mit wiederkehrenden Motiven und Umformungen, es tritt in unterschiedlichen Abständen hervor und wieder in den Hintergrund, es nimmt verschiedene Färbungen und Intensitäten an, von einer zarten, sehnächtigen Stimmung bis zum Schrei als verzweifelter Ausdruck existentieller Bedrohung, wie wir ihn zum Beispiel aus Edward Munchs berühmtem Gemälde heraushören.

Das Buch ist für alle gedacht, die mit Trennung befasst sind; für interessierte Laien, für Studierende der Psychoanalyse, der Psychologie, der Medizin, der Pädagogik und der Sozialberufe. Für die Ersteren sind dort, wo es nötig erschien, grundlegende Informationen eingefügt. Für Fachkollegen – und zwar sowohl für die „Theoretiker“ als auch für die „Praktiker“ der Psychoanalyse und der psychodynamisch orientierten Psychotherapien – könnte das Buch aus zweierlei Gründen interessant sein:

- 1 Die Bezeichnung „Melodie des Abschieds“ tauchte auf Internationalen Psychoanalytischen Kongressen in einer Arbeitsgruppe auf, die sich mit sogenannten „Shuttle-Analysen“ befasste: Das sind Analysen, bei denen kein reguläres Setting vielmals in der Woche möglich ist und die deshalb geblockt durchgeführt werden müssen. Es sind Analysen, bei denen aus äußeren Gründen – unter dem Szepter der Realität – Trennungen von Anfang an dominieren: z. B. wenn jemand eine psychoanalytische Ausbildung machen möchte, aber in einem Land lebt, in dem es noch keine psychoanalytischen Institute und keine Lehranalytiker gibt. Es bleibt dann nur die Möglichkeit, in das nächste Land zu reisen, in dem Lehranalytiker arbeiten. Da es für die meisten nicht machbar ist, für mehrere Jahre ins Ausland zu gehen, muss man sich einen Lehranalytiker suchen, der in der Lage und bereit ist, sehr individuelle Arrangements mit dem potentiellen Kandidaten zu treffen und z. B. vier Analysestunden wöchentlich an Wochenenden bzw. von Freitag bis Montag durchzuführen, oder wochenlang analytische Arbeit (etwa während eines Urlaubs des Kandidaten) mit langen Phasen (während derer der Kandidat in seiner Heimat seiner beruflichen Arbeit nachgeht) abwechseln zu lassen. Solche „Shuttle-Analysen“ gibt es seit etwa einem Jahrzehnt, und sie werfen natürlich ganz spezielle technische Probleme auf, über die sich Analytiker verschiedener Länder auf den europäischen und internationalen Konferenzen in eigenen Arbeitsgruppen austauschen. In diesem Rahmen bestätigte sich die Erfahrung, dass auch unter solch schwierigen Umständen ein psychoanalytischer Prozess in Gang kommen kann, dass aber in diesen Analysen das Thema der Trennung ständig präsent sei und immer eine „Melodie des Abschieds“ anklinge. Ich war sehr erstaunt über diesen romantischen Ausdruck, denn was ich selbst in einer solchen Shuttle-Analyse zu beobachten bekam, war blanker Horror bei jeder Trennung. In den folgenden Jahren revidierten die Kollegen einhellig ihre Sicht: Sie hätten das Problem der Trennung gewaltig unterschätzt und vielleicht mit dem verharmlosenden Titel „Melodie des Abschieds“ selber versucht, das volle Ausmaß von Trennungsängsten und -schmerzen bei den Analysanden abzuwehren. Die realen notwendigen Trennungen innerhalb von Shuttle-Analysen beschwören nicht nur frühere und früheste, oft traumatische Trennungserlebnisse mit ungeheurer Intensität herauf, sondern sie scheinen jeden Mangel, jedes Defizit, jedes Versagen der frühen Umwelt, jede Leere, die sich anstelle hilfreicher oder stimulierender Reaktionen breitgemacht hat, mit einer besonderen Schärfe hervortreten zu lassen.

- Es versucht, das Problem der Trennungsangst mehr aus dem Konzept der Triangulierung heraus zu verstehen als primär aus dem dyadischen Konzept. Es geht bei den meisten Formen der Trennungsangst nicht nur um die schwierige Auflösung der Mutter-Kind-Symbiose, sondern auch um die von Beginn an wirksame Bedeutung des Dritten, des Vaters, der im Begehren der Mutter und in der Realisierung des Kindes präsent ist und für das Kind gleichzeitig zur Ursache aller störenden Ablenkungen der mütterlichen Aufmerksamkeit und der Trennungen von ihr wird. Diese ödipale Situation ist die Grundlage der Triangulierung und der aus ihr resultierenden Konflikte, die bei Trennungen von zentraler Bedeutung sind.
- Psychoanalytiker und Psychotherapeuten sind heute viel mehr als früher mit psychischen Erkrankungen konfrontiert, die als Borderline-Störungen zusammengefasst werden. Bei ihnen steht eine ungewöhnlich stark ausgeprägte Trennungsangst oft im Mittelpunkt der Symptomatik, sodass sich ein erweitertes Verständnis dieses seelischen Phänomens als nützlich erweisen kann.

Das Material, das in diesem Buch verwendet wird, stammt natürlich in erster Linie aus Psychoanalysen und psychoanalytischen Psychotherapien, aber auch aus psychologischen Beratungen. Letzteres ermöglicht ebenso wie die Tatsache, dass Psychoanalysen nicht nur zu therapeutischen Zwecken, sondern auch als Forschungsmethode und zur Persönlichkeitsentwicklung unternommen werden, dass die fließenden Übergänge gesunder und krankhafter Phänomene und Entwicklungen erscheinen. Und noch aus einer weiteren Quelle stammt manches, was hier Niederschlag gefunden hat: Persönliche Erfahrungen – eigene und solche aus der näheren Umgebung – fließen unwillkürlich mit ein, auch wenn man als Psychoanalytiker keineswegs unentwegt auch außerhalb der Praxis ans Analysieren denkt, wie es sich manche gern vorstellen, weil sie gleichzeitig fürchten und wünschen, durchschaut zu werden und den Kegel unserer Aufmerksamkeit auf sich zu richten.

Bei Fallbeispielen stellt sich immer die Frage, wie größtmögliche Diskretion gewahrt werden kann. Man hat grundsätzlich zwei Wege, die absolute Vertraulichkeit der Fallgeschichten zu schützen: Entweder man ändert Details so, dass die Person nicht identifiziert werden kann, oder man bittet die betreffende Person um ihr Einverständnis, dass ihre Geschichte mit leichten Veränderungen veröffentlicht werden kann. Eine dieser beiden Möglichkeiten habe ich in jedem Fall benutzt.

Wie hilfreich für das Verständnis unseres Seelenlebens auch die Werke bedeutender Dichter und Schriftsteller sind, hat bereits Freud betont, und es kommt ebenso in der modernen psychoanalytischen Literatur (z.B. Kohon 1999a; Green & Kohon 2005) immer wieder zum Ausdruck; so schreibt Green: Die psychoanalytischen Modelle der Seele wurzeln „in der Inspiration der literarischen Größen der Vergangenheit“; er erwähnt als Beispiele Euripides, Shakespeare, Racine, Goethe, Stendhal, Baudelaire, Tschekow, Strindberg und Proust und bezeichnet sie als Lehrmeister der Psychoanalytiker – „masters of the psychoanalysts“ (XIII). „Die Literatur ist eine unerschöpfliche Quelle der Anregung unseres Denkens“ (Green 2000, 283). Der Unterschied zwischen den Wahrheiten, die wir in der Dichtung und Literatur finden, und denen in der psychoanalytischen Wissenschaft besteht darin, dass Erstere da und dort wie Blitze aufleuchten, während die psychoanalytische Theorie versucht, die Zusammenhänge solcher Wahrheiten

zu begreifen und sie systematisch darzustellen. Winnicott (in: Kohon 1986, 173) bemerkt in seiner Arbeit „Fear of Breakdown“ einleitend: „Wenn an dem, was ich sage, etwas Wahres daran ist, wird es natürlich schon von den Dichtern der Welt behandelt worden sein, aber die Blitze von Einsicht („flashes of insight“), die in der Dichtung vorkommen, entheben uns nicht der mühseligen Aufgabe, Schritt für Schritt von Unwissenheit weg zu unserem Ziel zu kommen“.²

Wien, im Sommer 2006

Sylvia Zwettler-Otte

² Alle Übersetzungen aus englischen Originaltexten stammen von der Autorin, sofern nicht anders angegeben.

1 Psychoanalytische Grundlagen

1.1 Bindung und Trennung als Grundprinzipien des Lebens

Trennung ist nur möglich, wo Bindung besteht. Trennung und Bindung setzen also mindestens eine Zweiheit voraus; sie können von einer Seite, von keiner oder von beiden Seiten gewollt sein; sie können „gut“ oder „schlecht“, „normal“ oder „krank“, schmerzhaft oder lustvoll sein. In unserem alltäglichen Sprachgebrauch haftet der Trennung gewöhnlich ein Beigeschmack von seelischem Schmerz und Widerstreben an.

Wenn hier gleich zu Beginn *Trennung* zum zentralen Thema wurde, wiederholt sich unwillkürlich etwas, was unserem natürlichen Erleben zu entsprechen scheint: Wir setzen *Bindung* als eine Selbstverständlichkeit voraus, die nicht einmal der Erwähnung bedarf. So wie das Kind zunächst eine Einheit mit der Mutter bildet und die zunehmende Ablösung, die mit dem Geburtsakt einen dramatischen ersten Höhepunkt erreicht, anfangs gar nicht fassen kann: Die Mutter, oder auch nur ihre Brust, wird einige Zeit weiter als ein Teil des eigenen Körpers erlebt, und sobald ihre Abwesenheit durch die Spannung von Triebbedürfnissen (Hunger und Durst) voller Unlust wahrgenommen wird, protestiert der Säugling mit Schreien und Weinen. Die Trennung wird hier bereits als ein grundlegendes Organisationsprinzip der Natur erkennbar, das sich unserer willkürlichen Beeinflussung weitestgehend entzieht; im Tod, der endgültigen Trennung, wird dieses Organisationsprinzip ein letztes Mal sichtbar.

Adam Phillips befasst sich in seiner Studie über die Vergänglichkeit „Darwin's Worms“ mit den Ähnlichkeiten in den Theorien Darwins³ und Freuds: Leben und Körper ist für beide synonym; beide beschreiben unser körperliches Leben als erstaunlich anpassungs- und widerstandsfähig, aber auch als äußerst verletzlich, mit

3 Obwohl Freud – nach seinen eigenen Angaben – durch Darwins Evolutionstheorie zur Wahl seiner wissenschaftlichen Laufbahn gelangt war, plante er später, die Psychoanalyse nicht mit Darwins Lehren, sondern mit denen Lamarcks in Beziehung zu setzen: Er erklärte im Oktober 1916 Karl Abraham seinen Plan, der allerdings nie ausgeführt wurde: „Die Absicht ist, Lamarck ganz auf unseren Boden zu stellen und zu zeigen, dass sein ‚Bedürfnis‘, welches die Organe schafft und umschafft, nichts anderes ist als die Macht der unbewussten Vorstellung über den eigenen Körper, wovon wir die Reste bei der Hysterie sehen, kurz, ‚die Allmacht der Gedanken‘. Die Zweckmäßigkeit wäre dann wirklich psychoanalytisch erklärt; es wäre die Vollendung der Psychoanalyse“ (Jones 1962, Bd. 3, 366 f.).

der Neigung zu vielen Todesarten und überschattet von der Realität des Todes; sie sehen den Tod als ein Organisationsprinzip und unsere Versuche, ihm zu entkommen – durch religiösen Glauben oder durch Vorstellungen von einer „gütigen“ Natur – als Irrwege, auf die wir durch unser Wunschdenken gelangen. Modernes Leben – schreibt Phillips – kann sich im Erleben von Verlust verzehren, ungetröstet durch Religion (Phillips 1999, 14). Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes *Religion* ist *Bindung* (siehe Abbildung 1 im Anhang).

Wir können uns mit dieser naturwissenschaftliche Perspektive sachlich befassen, solange wir das seelische Erleben, das damit verbunden ist, von uns fernhalten. Freud stellte 1915 in seiner Arbeit „Zeitgemäßes über Krieg und Tod“ fest, dass unser Verhältnis zum Tod kein aufrichtiges ist. Wir sprechen zwar davon, dass „jeder der Natur einen Tod schulde, ... dass der Tod natürlich sei, unableugbar und unvermeidlich“ (Freud 1915, 341), in Wirklichkeit aber können wir uns den eigenen Tod nicht vorstellen; wenn wir es versuchen, bleiben wir trotzdem weiter Zuschauer: Im Unbewussten ist jeder von uns von seiner Unsterblichkeit überzeugt. Davon zeugen auch manche zynischen Witze wie z.B. die einem Ehemann zugeschriebene Äußerung: „Wenn einer von uns beiden stirbt, übersiedle ich nach Paris“ (352). Insofern stimmt es, dass unser Verhältnis zum Tod nicht aufrichtig ist: Wir tun so, als würden wir ihn zur Kenntnis nehmen, wir machen sogar Testamente, um alles für danach zu regeln und so unseren Willen zu expandieren, aber immer wieder verraten wir uns – wie in diesem Witz –, dass wir uns eigentlich nicht wegdenken können.

Die Todesangst fordert viele Einschränkungen: Sie verbietet vielen von uns großartige Unternehmungen wie Flugversuche, Expeditionen oder Experimente. Und viele heldenhafte und überragende Leistungen sind nur unter Ausblendung der Todesgefahr möglich geworden. Freud zitiert als Beispiel einer solchen Forderung, den Tod außer Acht zu lassen, den Wahlspruch der Hansa: „*Navigare necesse est, vivere non necesse*. Seefahren muß man, leben nicht“ (343).⁴

Wer zu solcher Todesverachtung nicht bereit ist, kann „in der Welt der Fiktion, in der Literatur, im Theater Ersatz suchen für die Einbuße des Lebens. Dort finden wir noch Menschen, die zu sterben verstehen, ja die es auch zustande bringen, einen anderen zu töten“ (343 f.).

Und auf dem Gebiet der Fiktion finden wir auch „jene Mehrheit von Leben, deren wir bedürfen“: wir können in Identifizierung mit dem einen Helden sterben, ihn überleben und mit dem nächsten Helden in einen tödlichen Kampf ziehen. *Das Geheimnis des Heldentums ist es, die Gefahr einer endgültigen Trennung durch den Tod zu verleugnen und in einem Gefühl unerschütterlicher und unrealistischer Sicherheit den Gefahren zu trotzen*. Die rationelle Begründung dazu bezieht sich auf abstrakte, allgemeine Ideale, die – nach unseren Worten – wertvoller wären als das Leben. Im Unbewussten aber, „jenen tiefsten, aus Trieb-

4 Diese lateinische Übersetzung eines griechischen Zitats von Plutarch bezog sich ursprünglich auf den Feldherrn Pompeius, der angeblich mit diesen Worten Matrosen, die bei einem schweren Sturm besorgt um ihr Leben nicht ausfahren wollten, motiviert und sie zur Abfahrt bewegen hat. Die Überwindung der Todesangst kann also durch die Intensivierung der Bindung an ein Ideal oder eine charismatische Persönlichkeit gelingen. Natürlich spielen sich solche inneren Kämpfe zwischen Ängsten und Wünschen – ob sie nun kurz oder lang dauern – weitgehend unbewusst ab.