

Sylvia Zwettler-Otte

# Die Melodie des Abschieds

Eine psychoanalytische Studie  
zur Trennungsangst



Trennungsangst, die den Menschen von der Geburt bis zum Tod begleitet und unser Erleben von Verlust, aber auch von Bindung bestimmt, spielt in der normalen Entwicklung ebenso wie im pathologischen Bereich eine wesentliche Rolle. Durch manifeste und latente Formen der Trennungsangst versuchen wir, dem Trennungsschmerz auszuweichen oder über ihn zu triumphieren. Diese Studie zeigt Reaktionen von Menschen auf Trennung und deren Schicksale. Die Reaktionen reichen von Flucht und Verleugnung über Depression, narzisstischen Rückzug, psychosomatische und andere Symptome bis hin zu künstlerischen Bewältigungsversuchen und der Entwicklung der Fähigkeit zu trauern und alleine zu sein.

Dr. Sylvia Zwettler-Otte ist Psychoanalytikerin/Lehranalytikerin in freier Praxis in Wien. Von 2000 bis 2004 war sie Vorsitzende der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung. Mehrere Buchpublikationen, darunter 'Die Melodie des Abschieds - Eine psychoanalytische Studie zur Trennungsangst'.

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

E-Book-Formate

pdf: 978-3-17-022809-2

epub:978-3-17-028036-6

mobi:978-3-17-028037-3

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Einführung**

## **Vorwort**

## **1 Psychoanalytische Grundlagen**

1.1 Bindung und Trennung als Grundprinzipien des Lebens

1.2 Psychoanalyse – eine Brücke zwischen Natur und Kultur

1.3 Trennung – Trauer und Depression

1.4 Angst als unlustvoller Affektzustand

1.4.1 Die Geburt als „Vor-Bild“ der Trennungsangst

1.4.2 Trennungsangst und Trennungsschmerz

## **2 Die Gefahr von Verlust und unser Wissen um Vergänglichkeit**

2.1 Folgen der Trennungsangst: Ab- oder Aufwertung von Bindung

2.1.1 Don Juan und der Trost der Vielfalt

2.1.2 Die Restauratorin

2.2 Gleichzeitiges Wissen und Nicht-Wissen – ein trickreicher Kompromiss

2.3 Der eigene Tod und die Lust des Erlöschens

2.4 Das gerettete Lustprinzip

## **3 Facetten der Trennung**

3.1 Zusammenfassung der bisher erwähnten Aspekte

3.2 Beispiele psychoanalytischer Literatur zur Trennungsangst

3.3 Trennung als Leistung

3.4 Alltägliche Übungen im Objektverlust

3.5 Chronologie von Trennungsängsten

3.5.1 Ein „gesunder“ Patient nach einem traumatischen Verlust

3.5.2 Ein „kranker“ Patient

## **4 Trennung und Alter**

4.1 Das Altersduell: Alter und Rivalität

4.2 Die Trennungsdrohung des Alters

4.3 Alter – Scham und Schuldgefühl

4.4 Das irrationale Hoffnungs crescendo

4.5 „Ohne Netz“

4.6 Jugendliches Aussehen – ein erfreuliches psychosomatisches Symptom

4.7 Lust im Alter

## **5 Trennung und ihre Schicksale**

5.1 Trauer oder Depression

5.2 Symbiose und Verleugnung von Trennung

5.3 Konflikt und Kompromiss

5.3.1 Äußere Trennung, innere Fixierung

5.3.2 Innere Trennung, äußere Fixierung

5.3.3 „Die tote Mutter“ oder „gefrorene Liebe“

5.4 Trennung und Distanz

5.5 Projektion von Trennungswünschen

5.6 Aggression und Terror

5.7 Leere

5.8 Psychosomatische Irrwege

## **6 Trennungsangst im therapeutischen Prozess**

6.1 Psychoanalyse und Psychotherapie

6.2 Die Wahl eines Analytikers

6.3 Das Setting und die Stundenfrequenz

6.4 Wochenenden und Urlaube

6.5 Übertragungsliebe und die „be-grenzte“ Liebe des Analytikers

6.6 Die Rolle des Dritten bei der Trennung

6.7 Die endliche und die unendliche Analyse

## **7 Trennung und Kreativität – Erleben und Schaffen von Kunst**

7.1 Die Fähigkeit zu trauern – ein Aspekt aus Arthur Schnitzlers Erzählung „Sterben“

7.2 Die Metapher der Versteinerung

7.2.1 Zu Stein erstarrt

7.2.2 Zum Leben erweckt

7.3 Die Reparation im Mosaik

7.4 Venedig – durchflutet von der Melodie des Abschieds

7.5 Alberto Giacomettis schwindende Figuren

**Schlussakkord**

**Literatur**

**Personenverzeichnis**

**Stichwortverzeichnis**

*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 ruminare  
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.*

# Einführung <sup>1</sup>

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 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 Ichentwicklung 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 Sandler<sup>2</sup>

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

---

1 Übersetzung aus dem Englischen: Werner Otte

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 romantische Bezeichnung „Melodie des Abschieds“ folgt unserer Neigung, das Ausmaß und den Schrecken der Trennungsangst zu verniedlichen.<sup>1</sup>

„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, sehnsüchtigen 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:

- 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 benützt.

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“.<sup>2</sup>

Wien, im Sommer 2006

Sylvia Zwettler-  
Otte

---

<sup>1</sup> 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 viermal 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.

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 Darwins<sup>3</sup> 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 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).<sup>4</sup>

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“ (343f.).

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 Triebregungen bestehenden Schichten unserer Seele“ (350), glauben wir nicht an den eigenen Tod.

Aus der Tatsache, dass wir nach dem Tod eines anderen Menschen weiter an ihn denken, entwickelte sich die Annahme eines Fortlebens nach dem Tod. Diese späteren Existenzformen waren anfänglich nur schattenhafte, inhaltsleere Vorstellungen, wie die antiken Beschreibungen der Unterwelt zeigen. „Erst später brachten es die Religionen zustande, diese Nachexistenz für die wertvollere, vollgültige auszugeben und das durch den Tod abgeschlossene Leben zu einer bloßen Vorbereitung herabzudrücken“ (348). Konsequenterweise verlängerte man das Leben nicht nur in die Zukunft, sondern auch in die Vergangenheit und begann an Seelenwanderung und Wiedergeburt zu glauben, „alles in der Absicht, dem Tod seine Bedeutung als Aufhebung des Lebens zu rauben“.

Tatsächlich verdient die Natur, die unseren individuellen Tod als Möglichkeit und als letztendliche Gewissheit mit einprogrammiert hat, nur unser beschränktes Vertrauen, ein Vertrauen mit beschränkter Haftung sozusagen. Die Natur geht manchmal recht sorglos mit ihren Kreationen um und legt uns keinen kindlichen Glauben an eine gütige oder göttliche Autorität nahe. Denn *die Natur entfaltet in uns, die wir ja selber Teil der Natur sind, oft ungeheure Kräfte und Möglichkeiten, aber sie nimmt nicht unbedingt für uns persönlich Partei, sie ist weder für noch gegen uns, weder gut noch böse. Sie „produziert in einem verschwenderischen Prozess, der kein bestimmtes Ziel hat, gesponsert von Destruktion und Leiden“; sie ist wundervoll in ihren unendlichen Variationsmöglichkeiten und in ihrer ausgesuchten Anpassung, aber schrecklich sind die Kosten: Sie ermöglicht Leben durch Destruktion, in*

*einer paradoxen Kombination von Zerstören und Bewahren (Phillips 1999,40; 62f.).*

Man könnte freilich insofern die „Güte“ der Natur gelten lassen, als sie uns mit der Fähigkeit ausgestattet hat, uns manchen (Trennungs-) Schmerz zu ersparen und uns stattdessen tröstlichen Vorstellungen und Empfindungen hinzugeben.

Zerstörung und Erhaltung, Trennung und Bindung, Sexualität und Destruktion sind Funktionen jener beiden antagonistischen Grundtriebe, die Freud in einer seiner letzten theoretischen Arbeiten als Lebens- und Todestrieb zusammengefasst hat. Gelegentlich werden sie auch mit den aus der Mythologie stammenden griechischen Namen Eros (= Liebe) und Thanatos (= Tod) bezeichnet.<sup>5</sup> Das Ziel des Lebenstriebes ist die Herstellung und Erhaltung größerer Einheiten, also *Bindung*, während der Todestrieb Zusammenhänge auflöst, *trennt* und so zerstört. Das letzte Ziel des Todestriebs ist es, das Lebende in den anorganischen Zustand zurückzuführen. „In den biologischen Funktionen wirken die beiden Grundtriebe gegeneinander oder kombinieren sich miteinander. So ist der Akt des Essens eine Zerstörung des Objekts mit dem Endziel der Einverleibung, der Sexualakt eine Aggression mit der Absicht der innigsten Vereinigung. Dieses Mit- und Gegeneinander der beiden Grundtriebe ergibt die ganze Buntheit der Lebenserscheinungen“ (Freud 1938,71f.). Im Anorganischen setzt sich die Analogie der beiden Grundtriebe im Gegensatzpaar von Anziehung und Abstoßung fort. Freud nahm an, dass der Todestrieb, solange er im Innern wirkt, stumm ist, und dass wir ihn erst wahrnehmen können, wenn er sich als Destruktionstrieb nach außen wendet. Der innen verbleibende Anteil tötet letztlich das Individuum, wenn dessen Libido – so nannte Freud die Energie des Lebenstriebes – „aufgebraucht oder unvorteilhaft fixiert ist. So kann man allgemein vermuten, das Individuum stirbt an seinen inneren Konflikten, die Art hingegen an ihrem erfolglosen Kampf gegen die Außenwelt, wenn diese sich in einer Weise geändert hat, für die die von der Art erworbenen Anpassungen nicht zureichen“. In „Das Ich und das Es“ (Freud 1923, 284) überlegt Freud die unterschiedliche Aufteilung des Todestriebs im Individuum, er wird „teils durch Mischung mit erotischen Komponenten unschädlich gemacht, teils als Aggression nach außen abgelenkt,“ und ein großer Teil setzt seine innere Arbeit

unbehindert fort; es könne aber bei der Melancholie das Überich zu einer „Art Sammelstätte der Todestribe“ werden.

Freud hatte zwar für die Energie des Lebenstrieb den Begriff *Libido* eingeführt, aber keinen analogen Terminus für den Todestrieb gefunden. Später wurde dafür manchmal die Bezeichnung *Destrudo* verwendet. Während Destruktion eindeutig eine zerstörerische Handlung bezeichnet, ist der Begriff der Aggression (vom lateinischen *aggredi = herangehen*) breiter gefächert: Man kann in feindseligem Sinn an jemanden herangehen, aber auch, um ihn zu erobern und zu besitzen, wie es im Sexualakt geschieht, für den ein gewisses Ausmaß an Aggression notwendig und normalerweise nicht mit Zerstörung gleichzusetzen ist<sup>6</sup>.

In einer umfassenden Revision von Freuds Trieb- und Strukturtheorie schlug Schmidt-Hellerau (1995,316ff.) den Begriff *Lethe* als Pendant zur *Libido* vor; der Terminus *Lethe* stammt ebenfalls aus der Mythologie und war im Griechischen der Name des Flusses, der die Lebenden von den Toten trennte: Die Toten mussten Wasser aus dem Fluss Lethe trinken, um vor dem Eintritt in die Unterwelt, den Hades, alle Erinnerungen an die Ereignisse des irdischen Lebens zu löschen; Lethe bedeutet „Vergessen“; dadurch verweist der Begriff auf das Unbewusste und den Energiefluss des Triebes. Diesen Sinn finden wir auch in der Alltagssprache, wenn von „Lethargie“ die Rede ist.

Wenn seelische Energie in eine Vorstellung bzw. in ein Objekt investiert wird, spricht man in der psychoanalytischen Triebtheorie von *Besetzung (Kathexis)*. Manche klinischen Phänomene lassen sich am besten mit diesem ökonomischen Begriff erklären, z.B. die Trauer nach der Trennung von einem Objekt: Die Verarmung des Beziehungslebens während der Trauer wird durch eine unwillkürliche Überbesetzung des verlorenen Objekts verursacht; sie hat zur Folge, dass nicht mehr genug Besetzungsenergie für andere Objekte vorhanden ist, da nur eine bestimmte Quantität von Besetzungsenergie zur Verfügung steht.

Es ist wohl bezeichnend, wenn wir der Energie des Lebenstriebes (*Libido*) somit zwei Begriffe (*Destrudo*<sup>7</sup> und *Lethe*) für die Energie des Todestriebes gegenüberstellen, äußert sich doch für uns der Todestrieb tatsächlich in zwei Erscheinungsformen: in einer aggressiv-zerstörerischen, destruktiven einerseits und in einer sanften,

unmerklichen und dadurch vielleicht umso mehr lebensbedrohlichen andererseits. Die moderne psychoanalytische Theorie kann den scheinbaren Widerspruch zwischen Destrudo und Lethe aufklären. André Green hat – ausgehend von Freuds Todestriebhypothese – eine neue Konzeption des Todestriebs vorgelegt und die große Bedeutung jener Destruktionsform nachgewiesen, die im Abzug der libidinösen Besetzung von einem Objekt besteht (Green 2005,222).

Demnach kann die Vernichtung eines Objekts durch eine Bündelung von Besetzungsenergie in destruktiven Handlungen ebenso angestrebt werden wie durch die völlige Abwendung von dem Objekt, also durch einen totalen Abzug der Besetzung. Letzteres nimmt sozusagen die erfolgte Vernichtung des Objekts bereits als Faktum, es existiert nicht mehr. Wie so oft verweist auch unsere Sprache auf diese Möglichkeit, wenn man von jemandem sagt: „Für mich ist er gestorben“ und damit meint, man habe seine Existenz durch völlige Nichtbeachtung ausgelöscht. In der Kindererziehung ist längst bekannt, dass Kinder Liebesentzug oft vernichtender erleben als aggressive Bestrafung.

Green hat den Abzug der Besetzung von einem Objekt als *Disobjektalisierungsfunktion* bezeichnet und die Annahme eines negativen Narzissmus eingeführt, der dazu führt, dass sich der Besetzungsabzug zuerst gegen die Objekte und dann gegen das eigene Ich richtet; ein solcher verheerender Prozess verursacht zunächst eine Ich-Verarmung und dann Desintegration sowie Verlust der Identität und der Organisation des Ichs.

Fassen wir zusammen: Der Lebenstrieb bewirkt mit seiner seelischen Energie, der Libido, Bindung. Er ermöglicht uns – wie wir es in der Sprache der psychoanalytischen Wissenschaft ausdrücken –, Objekte mit dieser Libido zu besetzen, oder – wie wir es poetisch nennen- jemanden oder etwas zu lieben. Die Besetzung des Objekts kann zu einer differenzierten Wahrnehmung des Objekts in seiner Individualität und Einzigartigkeit führen. A. Green hat dies als *Objektalisierungsfunktion* bezeichnet und der *Disobjektalisierungsfunktion* des Todestriebs gegenübergestellt (Green 1997,160; 219); während die Objektalisierungsfunktion des Lebenstrieb die Bindung verstärkt, löst die Disobjektalisierungsfunktion seines Antagonisten, des Todestriebs, die Bindung auf, trennt und zerstört sie und raubt den Objekten ihre

Spezifität und ihre Einzigartigkeit, wie sie in der Liebe wahrgenommen wird.

*Trennung* ist also eine Funktion des Todestriebes; sie löst die Bindung an ein Objekt auf. Sie kann ein willkürlicher Akt oder ein unwillkürlicher, unbewusster Vorgang sein; letzterer vollzieht sich in der Entwicklung des Individuums meist schmerzlos. Ein Beispiel dafür wäre, wie für Kinder allmählich ein Spielzeug unwichtig wird: Der bisher so innig geliebte Teddy etwa, der überall mit hin musste, wird immer häufiger vergessen und bleibt eines Tages für immer in einer Ecke zurück. Das Kind hat sich aufgrund seiner normalen, gesunden Entwicklung von ihm getrennt, es braucht ihn nicht mehr als „Übergangsobjekt“, wie D.W. Winnicott jene Brücken zwischen einer wichtigen Bezugsperson und dem Kind nannte; Übergangsobjekte haben die Funktion, den Trennungsschmerz mithilfe eines leichter und ständig verfügbaren Ersatzobjektes zu überbrücken.

Aber nicht alle Trennungen vollziehen sich so schmerzlos; es gibt eben verschiedene Formen der Trennung, so wie es verschiedene Formen des Todes gibt, vom sanften Gleiten in den Tod, bei dem Körper und Seele gleichsam in Einklang zu sein scheinen und die Welt der Objekte langsam loslassen, bis zum verzweifelten Todeskampf, der von Todesfurcht und wildem Trennungsschmerz beherrscht wird. Die Melodie des Abschieds kann aus leise-sehnsüchtig rufenden Tönen oder aus ohrenbetäubenden Dissonanzen bestehen; in ihr mischen sich Libido und Aggression wie in der Liebe, die zärtlich-sanfte Formen ebenso annehmen kann wie wildes, ungehemmtes Begehren.

## **1.2 Psychoanalyse – eine Brücke zwischen Natur und Kultur**

Bevor wir auf die psychische Arbeit eingehen, die jede Trennung von uns verlangt, möchte ich kurz die Position der Psychoanalyse bei der Betrachtung des Trennungsproblems skizzieren, das man ja aus den verschiedensten Perspektiven studieren kann, z.B. aus einer biologischen, einer soziologischen, einer juristischen, einer

entwicklungspsychologischen oder eben auch aus einer psychoanalytischen Perspektive.

Es ist kein Zufall, dass bereits einige naturwissenschaftliche Fachausdrücke wie „organisch“ und „anorganisch“, „Trieb“ etc. gefallen sind, dass sich aber auch schon Hinweise auf Kunst – auf Malerei und Dichtung – aufgedrängt haben. Ich denke, dass einer unserer bedeutendsten Theoretiker der Psychoanalyse, André Green, vor kurzem ganz zu Recht schrieb, dass die Psychoanalyse aus natürlichen und kulturellen Quellen gespeist wird: „Sie bildet eine Brücke zwischen Natur und Kultur“ (Green 2005b, 632). Green meint an dieser Stelle, dass die Psychoanalyse „weder eine Wissenschaft noch ein Zweig der Hermeneutik“ sei, sondern „eine Praxis, die auf klinischem Denken basiert, das zu theoretischen Hypothesen führt“. Er erinnert an Freuds eigene Definition der Psychoanalyse, die er 1922 für eine Enzyklopädie schrieb: „Psychoanalyse ist eine Methode, eine Behandlung, und eine Theorie.“ An einer anderen Stelle (Green & Kohon 2005,22) bezeichnet Green jedoch die Psychoanalyse sehr wohl als „grundlegende Wissenschaft“ für das Wissen vom menschlichen Geist. Diese scheinbaren Widersprüche sind wohl lediglich Ausdruck des Bemühens klarzustellen, dass die Psychoanalyse ebenso wenig wie ihr Gegenstand – unser bewusstes *und unbewusstes* Seelenleben – mit festen, definierbaren, wiederholbaren und überprüfbaren Prinzipien fassbar ist.

Vom Anfang der Psychoanalyse an wurde immer wieder die Frage ihrer Wissenschaftlichkeit aufgeworfen. Ich persönlich zweifle nicht daran, dass man die Psychoanalyse natürlich als Wissenschaft betrachten kann, wenn man ihre Spezifität berücksichtigt; aber wenn jemand anderer Meinung ist, weil er den Wissenschaftsbegriff eng definieren will, würde das an dem unschätzbaren Wert des Wissens, das uns die Psychoanalyse zugänglich macht, auch nichts ändern. Mir erscheint die Frage selbst nicht sehr fruchtbar, und ich werde hier auch nicht ausführlich darauf eingehen. Sicher ist die Psychoanalyse keine positivistische Wissenschaft, sie unterscheidet sich von anderen wissenschaftlichen Modellen, wie Gregorio Kohon (Kohon 1999a,156) ausführt:

- Das Objekt der Psychoanalyse existiert an der Grenze zwischen Individuum und Gesellschaft, zwischen dem Selbst und den anderen,