

unbefriedigende sexuelle Bindungen. Manche Menschen klammern sich an einen Partner, einen vertrauten Ort, ein Objekt – ein Möbel, ein Kleidungsstück, ein Kunstwerk – oder auch an eine tägliche Routine, die kaum zur Förderung der sinnvollen Aktivitäten beiträgt, mit denen diese Personen angeblich beschäftigt sind. Ihr oberstes Ziel besteht darin, die Furcht zu umgehen, die mit Unabhängigkeit und Selbstäußerung einhergeht: die Furcht vor der Verlassenheitsdepression.

5. Porträt der Borderline-Persönlichkeit

Normalerweise taucht das wahre Selbst mit seinen Fähigkeiten auf und gestattet es dem Kind, zum autonomen Erwachsenen zu werden, der zur Selbstaktivierung und Selbstäußerung imstande ist, der gewisse Forderungen an das Leben stellt und auch angesichts von Herausforderungen und Enttäuschungen kreativ und selbstsicher zu leben weiß. Wenn ein Kind dagegen im Verlauf der ersten drei Lebensjahre die Verlassenheitsdepression kennenlernt, dann macht das wahre Selbst gewissermaßen dicht, um zu verhindern, daß sich das Gefühl des Verlassenseins noch steigert. Dieses Dichtmachen bringt die psychische Entwicklung zum Stillstand und verursacht Beschädigungen unterschiedlichen Ausmaßes in allen Fähigkeiten des Selbst. Das Kind läßt sich auf eine Reihe von Maßnahmen ein, die es vor dem Gefühl des Deprimiertseins schützen sollen, und dies auf Kosten seiner Entwicklung und Anpassung: Es vermeidet Aktivitäten, die dem Auftauchen des wahren Selbst förderlich wären, und bewirkt damit die Beeinträchtigung aller potentiellen Fähigkeiten des Selbst. Durch dieses Abwehrbestreben tritt überdies auch ein Stillstand der Ichentwicklung ein, so daß von nun an auch das Ich auf einer primitiven Ebene funktioniert.

Bestimmte Ichfunktionen – Realitätswahrnehmung, Impulskontrolle, Frustrationstoleranz, stabile Ichgrenzen – können sich nur durch die geglückte Loslösung und Individuation entwickeln. Das Kind, das sich nicht von seiner Mutter lösen kann, wird diese – zunächst stellvertretend von der Mutter vollzogenen – Ichfunktionen nicht verinnerlichen und nicht zu seinen eigenen Funktionen machen. Es wird folglich Defizite in allen diesen Bereichen aufweisen. Wenn das Ich an einer dürftigen Realitätswahrnehmung leidet, muß das Kind sich auch weiterhin auf die Mutter oder auf eine andere Person verlassen, die ihm verständlich macht, wie die Welt funktioniert. Seine eigenen verzerrten Wahrnehmungen werden es verwirrt vor Situationen stehen lassen, die ein Kind mit einer klareren Realitätswahrnehmung leichter besteht.

Üblicherweise macht eine Mutter ihr Kind mit zunehmendem höheren Frustrationsebenen bekannt, und das Kind lernt, daß es nicht immer bekommt, was es möchte. An einem bestimmten Punkt wird das Ich des Kindes dies erkennen, akzeptieren und verinnerlichen; es wird begreifen, daß es sich hier um eine normale, wenn auch unerfreuliche Lebensstatsache handelt. Das Kind mit einem in der Entwicklung stehengebliebenen Ich dagegen wird nur schlecht imstande sein, Frustrationen zu ertragen. Dadurch, daß sie dem Kind Dinge verweigert, setzt die Mutter ihm Grenzen, so daß das Kind Selbstkontrolle lernt. Wenn die Ichentwicklung aber stehengeblieben ist, tritt gerade diese Entwicklung nicht ein und das Kind wird nicht zu einer verlässlichen Ichstärke finden.

Fließende Ichgrenzen machen es schwierig zu sagen, ob Gefühle und mentale Zustände externe oder interne Phänomene sind. Das beschädigte Ich wird ebenso leicht eine innere Verfassung auf die Außenwelt projizieren wie äußere Umstände mit inneren Gefühlszuständen verwechseln.

Wenn das wahre Selbst einen Entwicklungsstillstand erleidet und die Ichfunktionen sich nicht weiter entfalten, wird das Kind sich weiterhin sehr unterschieden auf primitive Abwehrmechanismen verlassen: auf das Verleugnen und das Anklammern, auf das Vermeiden und Distanzieren, das Projizieren und Agieren. Um dem Verlassenheitsgefühl zuvorzukommen, leugnet das Kind die Realität der Loslösung. Wohl ist es in physischer Hinsicht ein separates und autonomes Wesen, aber es fühlt, denkt und handelt nicht entsprechend. Es entwickelt die Phantasie, daß es durch Anklammern seinen Wunsch nach Wiedervereinigung mit der Mutter ausleben kann. Diese Phantasie begleitet und motiviert das Verlangen, sich eher defensiv und regressiv zu verhalten, als etwa das wahre Selbst aktiv aufzutreten zu lassen. Das Kind projiziert sein Verlangen nach der Mutter auf die Mutter, das damit – in seiner Phantasie – zu dem unstillbarem Verlangen nach ihm wird, dem Kind. Verleugnung und Anklammerung werden zu reflexiven Reaktionen, fixiert in der Persönlichkeit des Kindes, und späterhin zum bevorzugten Mittel des Umgangs mit ähnlichen Trennungsdrohungen im Leben des Erwachsenen, vor allem wo es um Inti-

mität und Loslösung geht und der betreffende Mensch sich in der Erwartung einer exklusiven Beziehung an die geliebte Person anklammert.

Gewissermaßen um sich noch weiter selbst darüber zu beruhigen, daß es die Verlassenheitsdepression jedenfalls nicht heraufbeschwören wird, lernt das Kind, solchen Gelegenheiten aus dem Wege zu gehen, bei denen es sich selbst zum Ausdruck bringen, seine Wünsche anmelden oder die einmaligen Eigenschaften seiner Person aktivieren könnte – was alles miteinander sein emotionales Gleichgewicht bedrohen, also Verlassenheitsgefühle hervorrufen könnte. Jene frühen Interaktionen, in deren Verlauf ihm die verheerenden Wirkungen der Unerreichbarkeit der Mutter bekannt wurden, werden internalisiert und geraten zu festen innerpsychischen Bildern, die gewissermaßen die Form für seine Persönlichkeitsstruktur abgeben. Dieses infantile Muster beherrscht schließlich seine Wahrnehmungen und Reaktionen auf spätere Lebenssituationen – unabhängig davon, was in diesen Situationen tatsächlich geschieht. Der Mensch lernt, daß das Leben für ihn eher erträglich ist, wenn er sich zurückhält und Situationen meidet, an denen er – durch Selbstaktivierung und Selbstäußerung – wachsen könnte. Der Verzicht auf Wachstum scheint ein geringer Preis dafür, daß er sich sicher fühlt.

In seinen Beziehungen wird ein solcher Mensch sich entweder anklammern oder aber distanziert und emotionell unengagiert bleiben, aus Furcht, verletzt oder zurückgewiesen zu werden. Er lernt, daß er vielen Herausforderungen des Lebens besser aus dem Weg geht und sich an andere Menschen entweder in Besitzermanier anklammern oder sie in einer gewissen emotionalen Distanz von sich halten sollte, um sich sicher fühlen zu können. Denn tief drinnen erinnert er sich, daß seine Mutter ihm, als er ein Kind war, dann belohnender begegnete, wenn er den Herausforderungen des Lebens und den Beziehungen zu anderen Menschen aus dem Wege ging und seine wahren Gefühle für sich behielt.

Da das Kind von jeher gelehrt hat, sich von der Mutter gelöst zu haben, und sie noch immer als die bestimmende Hälfte seines Erlebens betrachtet, lassen sich seine Probleme und

Schwierigkeiten auf die Mutter projizieren. Schmerz, Leiden, Unglück, Enttäuschung, Frustration sind nicht einfache Dinge des Lebens, sie sind alle in gewisser Weise ihr Werk, nicht seines. Oder – andersherum – das Kind sieht in allen diesen Erfahrungen allein die Frucht seiner eigenen Unzulänglichkeit. Das innerpsychische Muster ist so komponiert, daß das Kind und später der Erwachsene kein realistisches Verständnis der Ursachen – oder der Lösungen – für seine Schwierigkeiten hat.

Nachdem der Mensch den Konflikt auf die Umgebung projiziert hat, so daß er ihn im eigenen Innern nicht mehr empfindet, wird er ihn nun buchstäblich »ausagieren«. In der Regel wird er es wegen seiner Überempfindlichkeit gegenüber der Möglichkeit einer Zurückweisung vermeiden, sich der Verlassensdepression zu stellen und mit ihr umzugehen – indem er nämlich die schmerzliche Beziehung zur Mutter mit einer anderen Person in der Rolle der Mutter auslebt. So wird, was verinnerlicht war und in der Vergangenheit Schmerz verursachte, nach außen gekehrt und so angegangen, als wäre es ein in der Gegenwart bestehendes äußeres Problem. Es wird die Illusion erzeugt, daß man die Dinge im Hier und Jetzt bewältigt. Das Agieren setzt sich immer aus zwei Komponenten zusammen: zum einen aus dem psychodynamischen Aspekt – der verinnerlichten Beziehung und dem zugehörigen Schmerz –, zum anderen aus der eben jetzt stattfindenden Interaktion mit einem Zeitgenossen, bei der das ursprüngliche Szenario der Zurückweisung wiederholt wird.

Zum Agieren muß allerdings nicht immer auch ein Partner gehören. Wir sprechen vom Agieren auch im Zusammenhang mit dem – gewöhnlich selbstzerstörerischen – Verhalten, zu dem ein Mensch seine Zuflucht nimmt, um die Verlassensdepression abzuwehren. Alkohol oder der Konsum anderer Drogen, übermäßiges Arbeiten und andere suchtmännliche Verhaltensweisen können von der Depression ablenken.

Neben diesen primitiven Abwehrmechanismen hat der Entwicklungsstillstand noch eine andere Konsequenz: das Ich steht weiterhin unter dem Diktat des Lustprinzips – es sucht Lust und vermeidet Unlust –, anstatt das Realitätsprinzip zu entwickeln, die Fähigkeit, mit der Realität zu Rande zu kommen, ob sie nun

erfreulich ist oder nicht.¹ Schmerz bedeutet weiterhin den Schmerz der Verlassensdepression; Lust bleibt das oberflächliche »Wohlfühl«, das sich daraus ergibt, daß die Verlassensdepression eben *nicht* erfahren wird. Diese kurzzeitige Betrachtung bleibt bestehen, wenn das Kind älter wird, und hat zur Folge, daß ein großer Teil seines Ich um die Umwandlung vom Lust-Ich zum Realitäts-Ich herumkommt. Am Ende wird das »Lust-Ich« zum pathologischen Ich, das sich beeilt, den engen Richtlinien des falschen Selbst zu folgen, um Unlust zu vermeiden, anstatt sich mit der Realität abzugeben. Das Realitätsprinzip, auf dem die wahre Selbstaktivierung und Selbstäußerung gründen könnten, wird kaum entwickelt.

Der Spaltungsmechanismus, der gewöhnlich in den Hintergrund tritt, wenn das wahre Selbst auftaucht, hält sich als eine wichtige Form der Abwehr gegen die Verlassensdepression. Die widerstreitenden Bilder der guten und der bösen Mutter, des guten und des bösen Kindes und die mit diesen assoziierten Gefühliszustände (Geliebt- oder Zurückgewiesensein) bleiben bewußt, werden aber getrennt gehalten, so daß sie sich nicht wechselseitig beeinflussen. Es ist, als wären sie in zwei separaten Kammern weggeschlossen. Das gern geübte Mittel des Spaltens begünstigt und unterstützt die übrigen Abwehrmechanismen sowie die Ich-Defizite. Das zweigeteilte Weltbild, wie es durch das Spalten entsteht, verstärkt die primitive Abwehr, denn aus der Sicht der betroffenen Person ist die Welt noch immer so strukturiert, wie sie es in den ersten Lebensmonaten war: Die Selbstrepräsentanz besteht aus einem guten Selbstbild, gebunden an ein gutes Mutterbild, und einem schlechten, unzureichenden oder in seinem Wert beschnittenen Selbstbild, verknüpft mit dem schlechten Mutterbild.

¹ Freud, S. (1911). »Formulations on the Two Principles of Mental Functioning« in J. Strachey (ed. and trans.): The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, vol. 12, pp. 218–226. Das Kind steht anfangs unter dem Regiment des Lustprinzips, dem Bestreben, Lust zu suchen und Unlust zu vermeiden. Enttäuschungen, auf die es in diesem Bestreben trifft, führen zu einem neuen Prinzip – dem Realitätsprinzip –, der Erkenntnis, daß das, was sich ihm präsentiert, real ist, auch wenn es nicht lustvoll ist.

Die Psychoanalyse drückt dies so aus, daß das Kind nicht zur »Objekt Konstanz« gelangt und sich den anderen Menschen sein Leben lang als – positiven oder negativen – Teilen, nicht aber als Ganzheiten zuwenden wird, unfähig zum festen Engagement in einer Beziehung, wenn es frustriert oder wütend ist, und nur unter Schwierigkeiten in der Lage, sich das Bild der geliebten Person vor Augen zu rufen, wenn diese Person nicht physisch anwesend ist. Ein solcher Mensch wird niemals wirklich begreifen, daß die Mutter *eine* vollständige Person ist, die das Kind manchmal belohnt und manchmal vor den Kopf stößt. Er wird sie sich immer als zwei separate Entitäten denken, die eine gütig, die andere böse.

Ebensowenig wird er jemals ein einziges und einheitliches Selbstkonzept entwickeln, das er in seinen guten und bösen Aspekten als sein Selbst erkennt. Vielmehr wird er weiterhin ein »gutes« Selbst, das sich unreif, anklammernd, passiv und willensschwach verhält, von einem »bösen« Selbst trennen, das wachsen, sich behaupten, aktiv und unabhängig sein will. Die »gute« Mutter billigt das »gute« Kind, während die »böse« Mutter das »böse« Kind mißbilligt. Die »gute« Mutter fördert und ermutigt das regressive Verhalten, während die »böse« Mutter sich angesichts des auftrumpfenden Verhaltens des Kindes feindselig, kritisch und zornig gibt.

Das Spalten läßt in der psychischen Struktur des Kindes ein schädliches Leitmotiv aufkommen, das mit den Themen Belohnung für Anklammern und Rückzug für Loslösung arbeitet. Immer und immer wieder in den frühen Interaktionen zwischen Mutter und Kind aufgeführt, werden diese Themen schließlich als stereotype, fixierte und unveränderliche innerpsychische Bilder und Gefühle verinnerlicht und am Ende in die Persönlichkeitsstruktur des Erwachsenen eingeschlossen. Belohnung und Rückzug, jetzt auf der innerpsychischen Ebene, dominieren mit der Zeit seine Wahrnehmung des Lebens und seine Reaktion auf das Leben. Er wird für regressives Verhalten belohnt und für ein von Selbstbehauptung und Autonomie zeugendes Verhalten durch »Verlassen« bestraft.

Um sich von der Verlassenheitsdepression und den schlechten Gefühlen im Zusammenhang mit seinem Selbstbild zu befreien,

verzichtet das Individuum auf Selbstbehauptung im realen Leben und setzt an ihre Stelle jenes oberflächliche »Wohlgefühl«, das vom Anklammern kommt. Eben dieser Prozeß bringt das »reduzierte falsche Selbst« hervor, die Grundlage der Borderline-Persönlichkeit. Reduziert deshalb, weil das schlechte Selbstbild Schwäche und Unsicherheit spiegelt, und falsch deshalb, weil es auf einer Phantasie beruht. Das Anklammerungsverhalten basiert auf der Phantasie (modelliert nach Erinnerungen an Interaktionen in der Kindheit), daß die Menschen dem, der sich anklammert bzw. die Selbstaktivierung vermeidet, Stützung bieten werden. Diese Phantasie wird auf die Außenwelt projiziert (manchmal sogar auf Menschen, die Stützung gar nicht bieten), und der Patient »fühlt sich gut«. Es mag paradox klingen, daß ein Mensch sich in der Gesellschaft anderer »gut fühlen« kann, wenn diese anderen gar nicht stützend auftreten. Doch zeigt diese Situation deutlich, daß der Patient das eigentliche und wichtige Thema leugnen kann, um sich auf das bißchen Stützung zu konzentrieren, das seiner Projektion aufhilft. Das sich selbst perpetuierende Rasonnement des falschen Selbst wirkt unerbittlich: Jeder Versuch, das beschädigte wahre Selbst zu aktivieren, führt zur Depression, was weiteres defensives Verhalten erfordert, um weitere Depression zu vermeiden.

Noch als Erwachsene fühlen sich Menschen mit einem reduzierten Selbst wie damals als Kinder: schlecht, schuldig, häßlich, hilflos, untauglich und leer, weil sie sich niemals behauptet haben; sie werden sich nur dann »gut« und tatsächlich »geliebt« fühlen, wenn sie sich gegenüber der Person, an die sie sich im Blick auf ihre emotionale Versorgung klammern, passiv, willfährig und unterwürfig geben. Gefangen in diesem Schraubstock, der es ihnen nicht gestattet, sich ehrlich zum Ausdruck zu bringen und zu behaupten, ist ihr emotionales Leben von chronischer Wut, von Enttäuschung und von dem Gefühl gekennzeichnet, in ihrer Existenz gewissermaßen zunichte gemacht worden zu sein. Die Verlassenheitsdepression lauert ständig gleich hinter der nächsten Ecke, und das falsche Selbst hindert den Menschen daran, um diese Ecke zu gehen.

Für das reduzierte Selbst ist der »Beweis«, daß es geliebt wird, unerlässlich, damit es sich gut fühlt. Phantasien von der Wieder-

vereinigung mit der Mutter werden auf die Umgebung projiziert und im Blick auf sofortige Gratifikation ausagiert. Das falsche Selbst weigert sich, die Dynamik der augenblicklichen Situation zu prüfen, die es erfordern könnte, die Gratifikation aufzuschieben und Verzicht zu üben, um den Bedürfnissen anderer zu genügen oder eigene Bedürfnisse in wirklich realistischer Weise zu befriedigen. Die Wiedervereinigungsphantasie verdunkelt die Realität der zwischenmenschlichen Interaktionen. Das Verhalten wird, wenn man es in einen Bezug zu den tatsächlichen Umständen bringt, unangemessen, allein motiviert von dem Wunsch nach unmittelbarer Befriedigung und Erfüllung der Wiedervereinigungsphantasien, die – wenn sie sich multiplizieren – begleitet sind von einer immer noch zunehmenden Realitätsverleugnung. Wenn der Mensch schließlich erwachsen ist, hat sich ein langerprobtes Muster von Phantasie und Verleugnung so in seine Lebensweise integriert, daß er angemessene Verhaltensweisen zur Befriedigung seiner Bedürfnisse gar nicht mehr entdecken kann.

Dennoch wird der nun Erwachsene es irgendwie schaffen, und sich sagen, daß seine Sicht des menschlichen Verhaltens – der zufolge es belohnende und entziehende Teileinheiten gibt – ja durchaus funktioniert. Und in einem gewissen Umfang trifft das ja auch zu. Er hat gelernt, das entziehende Verhalten derjenigen, die er liebt, durch Verleugnung und Rationalisierung abzuwehren, etwa indem er sich sagt: »Er greift mich an, weil er aufgeregt ist, nicht weil er mir gegenüber gewöhnlich so fühlt.«

Doch wenn es auch noch so stark empfunden wird – dieses Gefühl, geliebt zu werden, ist nicht realistisch und nicht angebracht, denn es beruht auf einem falschen Bild des Selbst und der anderen Person. Nur Liebe, die auf ehrlicher Selbstäußerung und der Annahme des anderen Menschen beruht, kann eine gesunde Beziehung am Leben erhalten. Der Mensch mit dem falschen, dem reduzierten Selbst ist verunsichert und kann nicht durch die defensiven Strukturen seines Lebens, Denkens und Wahrnehmens der Realität hindurchsehen. Er spürt – versteht aber nicht – den hohlen Kern im Zentrum seines Lebens. Er hat zu lange mit Täuschung, Phantasie und den Mythen des falschen Selbst gelebt.

Während ich meinen Patienten zuhörte, die dieses Dilemma über die Jahre hinweg auf immer wieder andere Weise zur Sprache brachten, fiel mir auf, wie ähnlich ihre Geschichten den beiden klassischen Volksmärchen *Schneewittchen* und *die sieben Zwerge* und *Aschenputtel* sind. In der Wiedergabe der frühkindlichen Erfahrungen scheint sich das archetypische Muster dieser beiden Geschichten zu spiegeln, in denen es um eine junge Tochter und ihr Dilemma geht: Soll sie ihr wahres Selbst zum Ausdruck bringen oder einen Kotau vor dem machen, was ein falsches Selbst werden könnte und was ihr einen pathologischen Handel vorgeschlägt, um sie vor der Verlassenheitsdepression zu bewahren?

In beiden Geschichten gibt es die buchstäblich gute und die böse Mutter. Die gute, natürliche Mutter ist nach ihrem zu frühen Tod für immer in der Phantasie bewahrt. Sie wird niemals zur wirklichen Mutter werden, die sich auf frustrierende Aktivitäten einläßt, die ihr Kind bedrohen oder entfremden würden; sie wird niemals ihre Unterstützung, Zustimmung oder Liebe zurückhalten. Diese letztere Rolle ist eindeutig der sich aufdrängenden Mutter vorbehalten, der Stiefmutter, die stets als böse Frau oder garstige Hexe beschrieben wird.

Interessant ist, daß in beiden Märchen der Vater überhaupt keine Rolle spielt. Die Einzelheiten sind verschieden, doch scheint der Vater entweder fern und nicht in die Dinge einbezogen oder aber auf Reisen zu sein. Daß es den Vater nicht mehr gibt, wird vertuscht oder rationalisiert. Viele Patienten sind so verstrickt in den heftigen Konflikt mit der Mutter, daß es ihnen zu Beginn der Therapie gar nicht in den Sinn kommt, daß der Vater ja gar nicht zur Stelle war, um die wichtige Aufgabe zu übernehmen, das Kind in eine Welt einzuführen, die größer gewesen wäre als die der Mutter. Selbstverständlich wird die Wut auf den Vater nach Kräften abgewehrt und kommt erst zu einem späteren Zeitpunkt in der Behandlung ans Licht.

Die böse Stiefmutter ist in keinem Fall blutsverwandt mit dem jungen Mädchen, und die meisten Versionen dieser Geschichten scheuen keine Mühe, sie in den dunkelsten und scheußlichsten Farben zu malen. Sie ist eitel, hochmütig, stolz, haßerfüllt, narzißtisch, gemein, egozentrisch, eifersüchtig, neidisch und – soweit es Schneewittchens Stiefmutter, die böse Königin, angeht –

eine Möchtermörderin. In der Geschichte vom Aschenputtel multiplizieren sich die schlechten Eigenschaften der Stiefmutter in deren beiden Töchtern, die nicht nur die gleiche Feindseligkeit zur Schau stellen, sondern auch noch häßlich sind. So haben wir in der Form des Märchens das gespaltene Mutterbild: eine gute Mutter, die das Mädchen liebt, die aber gestorben ist, und eine böse zweite Mutter, die entschlossen ist, die Herzenswünsche ihrer Stieftochter zu vereiteln.

Im Märchen von Schneewittchen kann die Königin die Schönheit des Mädchens nicht ertragen. Sie und nur sie möchte die Schönste im ganzen Land sein. An die Stelle des Wortes »Schönheit« könnten wir auch die Worte »wahres Selbst« setzen. Die Schönheit der Tochter bedroht die Mutter – sie repräsentiert nämlich das wahre Selbst des Mädchens, das soeben dabei ist, zu entstehen, sich zu lösen und zur eigenständigen und einmaligen Person zu werden. In diesem Prozeß wird die Mutter – die kein wahres Selbst besitzt – verlassen.

In der Geschichte vom Aschenputtel möchte die böse Stiefmutter das Mädchen nicht am Leben ihrer beiden anderen Töchter (Erweiterungen ihrer selbst) teilhaben lassen und verweigert der Stieftochter jede Erfüllung oder Befriedigung. In der amerikanischen Version des Märchens wird Aschenputtel zur Rolle der Dienstinne verdammt und gezwungen, zusammen mit den Mäusen in einer Dachkammer zu leben. Sie wird also in allegorischer Weise als ein Mensch dargestellt, der die Interessen und Wünsche seines wahren Selbst unterdrücken muß, weil er seine gesamte Zeit mit untergeordneten Aufgaben und Haushaltsdingen zu füllen hat, die kaum Ansprüche an seine Begabung und seine Kreativität stellen. Die Arbeit ist schmutzig, und Aschenputtel geht in Lumpen, was die Schönheit des Mädchens noch einmal sabotiert; dies wiederum verstärkt die Wut der Stiefmutter und ihr Bedürfnis, ihre beiden Töchter zu idealisieren, womit sie die eigene Verlassenheitsdepression umgeht.

Die böse Königin in *Schneewittchen* heckt eine Reihe teuflischer Pläne aus, um ihre Stieftochter zu Tode zu bringen. Merkwürdigerweise haben manche Patienten das Gefühl, sie könnten ihre Mutter im Grunde nur zufriedenstellen, wenn sie sich selbst umbrächten. Auf die Psyche bezogen, bedeutet dies die Tötung des

wahren Selbst in dem Sinne, daß es niemals auftauchen und wachsen darf.

Ein ähnliches Thema, das viele Patienten aus ihrem Leben kennen, ist der Gedanke, daß Aschenputtel um Mitternacht wieder an ihren alten Platz zurückkehren muß. Patienten haben immer und überall das ausgeprägte Gefühl, daß das, was gut läuft, nicht von Dauer ist. Für sie scheinen die Dinge immer auf des Messers Schneide plaziert – auch wenn sie sich eine Zeitlang ihres Lebens freuen, erwarten sie doch, in ihr Gefühl des Verlassenseins zurückgestoßen zu werden.

In beiden Geschichten spielen die Errettungsphantasie und magische Bundesgenossen eine Rolle, die den Konflikt schließlich lösen. Die sieben Zwerge heißen das Mädchen willkommen, geben ihm ein Heim und lieben es. Manche Psychologen machen darauf aufmerksam, daß die Zwerge für verkümmerte Aspekte von Schneewittchens Persönlichkeit stehen, die unter dem Einfluß der bösen Königin nicht wachsen und gedeihen konnten. Am Ende wird Schneewittchen von dem schönen Prinzen gerettet. In der Geschichte von *Cinderella* erscheint die gute Fee und verhilft dem Mädchen dazu, das Tanzfest zu besuchen. In manchen Versionen der Geschichte ist diese Figur auch die leibliche Mutter, die als Geist aus dem Totenreich zurückkehrt, um ihrer Tochter beizustehen. *Cinderella* kommt nicht rechtzeitig vom Tanzfest zurück, erleidet ihre Strafe, wird dann aber ebenfalls von dem schönen Prinzen befreit.

Solche Errettungsphantasien üben eine große Faszination auf das jüngere Kind aus, das noch nicht gelernt hat, mit der Realität zu Rande zu kommen, und die gleiche Art Phantasie spricht auch Patienten an, deren Fähigkeit, mit dem Leben fertigzuwerden, von ihrem falschen Selbst erheblich beeinträchtigt ist. Manche hoffen gegen alle Vernunft, daß sie den richtigen Partner, die richtige Arbeit oder die richtige Lebensweise finden und so ihr Problem lösen werden; andere glauben nicht mehr an eine solche Lösung ihres Problems.

Daß diese beiden Geschichten (und andere mehr) auf eine so große Resonanz treffen, bedeutet nicht, daß fast jeder Mensch am Syndrom des falschen Selbst leidet und sich in den Heldinnen wiedererkennt, die darum kämpfen, aus dem verderblichen

häuslichen Leben auszubrechen, das ihr Schicksal zu sein scheint. Im übrigen ist diese Interpretation der Geschichten nicht die einzig mögliche. Auch Kinder, deren Entwicklung normal verläuft, haben – ebenso wie gesunde Erwachsene – ihre Freude daran, und dies aus allen möglichen Gründen und nicht zuletzt deshalb, weil diese Geschichten so unterhaltsam sind. Daß Kinder sich diesen Stoffen und Gestalten aber so begierig zuwenden, liegt daran, daß sie sie in der Regel zum ersten Mal in einem Alter hören, in dem diese Themen für sie von größter Bedeutung sind. Kennzeichen und Verlauf der Geschichten ruhen auf einem soliden psychologischen Fundament: dem universalen Kampf um Loslösung und Individuation, um Nähe und Trennung. Sowohl Kinder, die sich normal entwickeln, als auch solche, die auf dieser frühen Lebensstufe einen Stillstand erleiden, führen den essentiellen Konflikt mit der Mutter in allen seinen Teilen ganz deutlich und dramatisch vor: die Furcht vor dem Verlassenwerden, die Abwehr in Form des Spaltens und Leugnens; die Projektion der zornigen Gefühle auf die Stiefmutter; die Errettungsphantasien.

Märchen nehmen selbstverständlich ein glückliches Ende. Im wirklichen Leben dagegen gibt es den wunderbaren Prinzen nicht, der den Konflikt bewältigt. Das heißt, das Kind mit einem falschen Selbst wird vergebens nach dem magischen Retter Ausschau halten; es muß sich durch die Jahre der Kindheit hindurchkämpfen, in ständiger Auseinandersetzung mit dem Umstand, daß die Mutter dem Auftauchen seines wahren Selbst negativ gegenübersteht und dies immer wieder zu erkennen gibt. Je älter es wird, desto größer wird die Diskrepanz zwischen seinem chronologischen Alter und seinem psychologischen Funktionieren. Das Kind entwickelt eine »Borderline-Störung«, die sich parallel zu seiner Auseinandersetzung mit den Anforderungen der einzelnen Lebensphasen immer fester etabliert. Die Verlassenheitsdepression wird zunächst in einem Alter erfahren, in dem das kleine Kind nicht darüber nachdenken und sich nicht darüber äußern kann, was hier eigentlich geschieht. Es hat ganz einfach das Gefühl, daß der Fluß des Lebens auf grausame Weise unterbrochen ist und es sich am Rande der Vernichtung bewegt, wenn ihm die lebensnotwendige Unter-

stützung der Mutter verlorengeht oder vorenthalten wird. Auf dem Weg in die Adoleszenz und ins Erwachsenenalter erwirbt das Kind die Fähigkeit, über das, was es fühlt, nachzudenken, die Intensität dieser Gefühle zu beschreiben und ihre Ursachen, so wie es sie im Augenblick sieht, zu benennen. Das klinische Bild, das der Patient dem Therapeuten bietet, ist durchaus detailliert und explizit, und es ist trotz der Variationen von Alter, Geschlecht, Beruf und Lebensstufe auch einigermaßen vorhersagbar, denn das Dilemma der Borderline-Persönlichkeit entsteht aus einer verbreiteten Dynamik, die ihrerseits durch frühe familiäre Gegebenheiten und Interaktionen geprägt ist, zu denen gelegentlich noch Probleme mit der physischen Gesundheit treten.

Das Verlassenheitsgefühl entsteht immer durch ein Trennungs- oder Verlusterlebnis oder durch eine Situation, die Selbstbehauptung und Autonomie erfordert und damit die gegen die Depression errichtete Verteidigungslinie durchbricht, so daß der Mensch dem vollen Ansturm der Verlassenheitsdepression ausgesetzt ist. In solchen Augenblicken wird ihm klar, wie unzureichend sein falsches Selbst die schmerzlichen Gefühle der Depression verhindert. Enttäuschung und Ernüchterung sind die Folge. Das falsche und reduzierte Selbst sorgt dafür, daß er sich leer und verletzlich fühlt und immer befürchten muß, daß seine Abwehr durchbrochen wird. Und das trifft ein. Jeder Trennungsstreß, der der ursprünglichen traumatischen Loslösungserfahrung des kleinen Kindes gleicht, kann die Verlassenheitsdynamik auslösen.

Jene voraussagbaren Geschehnisse im normalen Lebenszyklus, an denen gesunde Kinder wachsen, können im Fall des Kindes mit einem reduzierten Selbst einen Zusammenbruch auslösen. Die Übergänge und Wendepunkte des Lebens bedrohen seine Abwehr und bringen die Verlassenheitsdepression mit sich, wenn es feststellt, daß die Ressourcen, auf die es sich stützen möchte, nicht ausreichen.

Daß wir eine gewisse normale Abhängigkeit des noch recht jungen Kindes akzeptieren, trägt dazu bei, eine in die Form des Anklammerns gekleidete Abwehr und damit die Tatsache, daß das wahre Selbst sich nicht entwickelt, nicht wahrzunehmen oder sie gar zu verschleiern. Die Abwehr kann zwar ins Wanken

geraten, wenn das Kind in den Kindergarten aufgenommen wird oder in ein Zeltlager geht; solange es in diesen Jahren aber keinen schweren Trennungsstress zu erleiden hat, gelingt es dem Kind, irgendwie durchzukommen, ohne daß seine Schwierigkeiten bemerkt werden.

Je älter das Schulkind wird, desto komplexere emotionale und soziale Aufgaben stellen sich ihm, die Ansprüche an sein autonomes Verhalten werden größer, und die Unzulänglichkeiten treten deutlicher hervor. Mit jedem neuen Lebensjahr kommen immer wieder neue und andere Anforderungen auf das Kind zu, auf die es nicht adäquat reagieren kann; sein Wachstum und seine Reife werden nicht gefördert. Wenn es schließlich auf eine höhere Schule geschickt wird, werden seine Abwehrmuster noch weniger imstande sein, die Verlassenheitsdepression zu verhindern.

Daß so viele Symptome des beschädigten Selbst in der Adoleszenz sichtbar werden, ist nicht verwunderlich. Denn die Erwartung wird immer größer, daß das Kind selbständiger und unabhängiger wird. Die Schule stellt höhere Anforderungen an die Zeit und Kraft des Kindes als früher. Eventuelle Schulwechsel bedeuten, daß das Kind auf viele neue Kameraden trifft. Daß Teenager neben der Schule noch einen Job haben, wird immer üblicher und bedeutet erhöhte Anforderungen an ihre Fähigkeit, sich selbständig zu zeigen, ihre Zeit einzuteilen, mit den Erwachsenen umzugehen und ihren Aufgaben in kreativer und autonomer Weise nachzukommen. Auch die Freundschaften, die Verabredungen, erste sexuelle Kontakte beanspruchen das Selbstgefühl des Adoleszenten und stellen seine Wertvorstellungen auf die Probe.

Diese Jahre, in denen die Realität hereinbricht und der junge Mensch kaum noch ein Versteck entdecken kann, können für den Borderline-Teenager verheerend sein. Um sich gegen die Verlassenheitsdepression zur Wehr zu setzen, wird er unter Umständen agieren. Oft sieht dieses selbstzerstörerische Agieren so aus, daß er Drogen nimmt oder zum Alkohol greift, um die Depression abzumildern oder zu ersäufen, daß er in seinem sexuellen Verhalten wahllos und unbeständig ist, daß er von zu Hause fortläuft, die Schule schwänzt, Autoritätsfiguren provoziert, daß

er stiehlt, rücksichtslos Auto fährt, gewalttätig wird und so mit dem Gesetz in Konflikt gerät. Dieses symptomatische Verhalten verweist auf die drohende Depression und auf die Spannung, die damit einhergeht. In seiner Rolle als Schüler geht der Borderliner der Forderung nach Selbstbehauptung und Selbstäußerung gerne aus dem Weg, indem er nur mittelmäßige Leistungen zeigt, was sich dann in seiner Beurteilung niederschlägt. Der Schlußabschluß kann diese Form der Abwehr dann natürlich endgültig niederreißen – jetzt wird man in die Welt der Erwachsenen gestoßen; man muß das College besuchen oder sich ins Arbeitsleben eingliedern. Häufig zeigen sich Anzeichen der Verlassenheitsdepression im letzten High-School-Jahr, und die Symptome werden stärker, je näher der Tag des Abschlusses rückt.

Das erste Jahr im College kann für den Studenten, der sich noch nicht von den Eltern emanzipiert hat, außerordentlich belastend sein. Das College-Milieu verlangt in der Regel nach neuen Formen der Abwehr; manche Studenten »überleben« hier allerdings auch in der Weise, daß sie die bisher geübte Abwehr gewissermaßen nur verfeinern. Sie agieren weiterhin, und sie geben sich auch jetzt noch, in einer sozusagen verlängerten Adoleszenz, mit mittelmäßigen Leistungen zufrieden. Das allerdings verschiebt den unvermeidlichen Bruch nur auf das letzte Jahr im College. Es kommt immer wieder vor, daß ein jugendlicher den Oberkurs nicht schafft, und dies in der halb bewußten Absicht, eben noch ein weiteres Jahr am College zu bleiben.

Wenn das junge Erwachsenenalter erreicht ist, stellen sich Schwierigkeiten im Bereich der Arbeit und der vertrauten Beziehungen ein. Die Abwehr des Borderliners sieht häufig so aus, daß er zu Hause bleibt und Krankheit oder eine andere kritische Situation als Begründung dafür nennt, daß er der Situation am Arbeitsplatz aus dem Weg geht, wo allzu hohe Anforderungen an seine Autonomie und seine Fähigkeit zur Selbstäußerung und Selbstaktivierung gestellt werden. Geht er arbeiten, dann wird er seine Arbeit unter Umständen oberflächlich leisten und gerade so viel tun, daß ihm sein »sicherer« Job erhalten bleibt, der weit unter seinen Fähigkeiten und Interessen liegt. Eine anspruchsvollere Tätigkeit aber würde ihm ein höheres Maß an Selbstaktivierung und Selbstäußerung abverlangen. In der Therapie klagt der

Borderliner in der Regel darüber, daß seine Arbeit ihm nicht befriedigt oder daß er Schwierigkeiten mit seinen Kollegen und Vorgesetzten hat. Dabei ist es häufig so, daß der Patient das Problem auf andere projiziert, um sich ihm nicht selbst stellen zu müssen.

In diesen Jahren des Übergangs von der Adoleszenz ins Erwachsenenalter ist ein höheres Maß an Selbstaktivierung und Autonomie gefordert. Damit nimmt die Trennungsangst zu, die manche Menschen umgehen, indem sie bei den Eltern wohnen bleiben, obwohl sie es sich leisten könnten, allein zu leben. Das ist in der Regel keine sehr glückliche oder brauchbare Situation; es verweist nämlich nur noch deutlicher auf den Umstand, daß der junge Erwachsene seine Individuation umgeht und nicht imstande ist, als Erwachsener unter seinesgleichen zu funktionieren. Es ist aber nun einmal so, daß seine Verlassenheitsgefühle ihn zwingen, »erwachsene« Lebensziele zu opfern, um sein inneres Gleichgewicht zu wahren. Er muß nicht notwendig im klinischen Sinne krank sein, aber er zahlt einen hohen Preis für sein Wohlbefinden und ist dennoch allen möglichen Bedrohungen ausgeliefert, die das Verlassenheitsgefühl zum Ausbruch bringen könnten.

Nicht alle Menschen mit einem beschädigten wahren Selbst sind »untüchtig«. Viele sind in ihrer Arbeit sogar sehr erfolgreich. Die künstlerisch Begabten finden eine Nische in der Schauspielerei, der Bildhauerei, beim Schreiben, Malen, Fotografieren oder Filmemachen. Oder sie machen Gebrauch von ihrem hohen IQ und ihrer Tendenz zur Intellektualisierung, indem sie Jura, Medizin, Architektur oder Betriebswirtschaft studieren. Bei näherem Hinsehen wird sich vermutlich herausstellen, daß dahinter gar nicht der Wunsch nach Selbstäußerung steht, sondern das Bestreben, den Erwartungen der Mitmenschen zu genügen. Manchen geht es um die Illusion der persönlichen Nähe oder auch um »Nähe« innerhalb festgelegter Grenzen – hier wäre an die Beziehung des Anwalts zu seinem Mandanten oder des Arztes zu seinem Patienten zu denken. Im übrigen zeigt sich immer wieder, daß dieser Typ von der Sorge umgetrieben ist, ob er auch genug leistet, und daß sein persönliches Leben sehr unbefriedigend ist.

Das falsche Selbst kann sogar außergewöhnlich begabte Menschen beherrschen, die in diesem Fall gerne eine Karriere einschlagen, von der ihnen ein »stellvertretendes« Leben ermöglicht wird, in dem sie innerhalb sicherer und schützender Grenzen mit Emotionen und Aktivitäten umgehen können, denen sie in ihrem persönlichen Leben aus dem Wege gehen, weil sie Ängste heraufbeschwören. Wenn man Reporter, Fotograf, Psychiater oder Geistlicher ist, also einen Beruf hat, zu dessen Merkmalen die Distanz zu anderen gehört, kann man sich in das Leben anderer Menschen hineinprojizieren und sich mit den dort ablaufenden Lebensdramen identifizieren, ohne sich im eigenen Leben voll auf die gleichen Emotionen und Aktivitäten einzulassen. Der Reporter eines Geschehens kann das Gefühl haben, er sei wirklich daran beteiligt. Ein Geistlicher oder Therapeut kann in seiner Phantasie die Freuden und Schwierigkeiten einer engen Beziehung erfahren, ohne sich vor der Selbstaktivierung, der Selbstäußerung oder der Zurückweisung fürchten zu müssen, wie sie mit einem wirklichen Engagement oder mit wirklicher Intimität notwendig einhergehen. Seine Bereitschaft zur projektiven Identifikation, seine dürftigen Ichgrenzen und seine Unfähigkeit, die Realität zutreffend zu sehen, tragen sämtlich dazu bei, daß er eine stellvertretende Befriedigung erlebt, indem er in das Leben anderer Menschen hineinschlüpft.

Das rebellische Agieren, wie es für die Adoleszenz typisch ist, läßt nach, wenn der Borderliner über die Zwanzig und die Dreißig hinaus ist und die wirklichen Probleme mit dem wahren Selbst nun im Bereich seiner Arbeit und seiner engen Beziehungen auftauchen. Ein Mensch, der es bis jetzt nicht verstanden hat, sich auf eine anhaltende enge Beziehung einzulassen, muß sich auf Einsamkeit einrichten. Die Alternative lautet, eine enge Beziehung einzugehen, dabei aber auch die Furcht vor dem Verschlungen- oder dem Verlassenwerden auf sich zu nehmen.

Der Borderline-Typ, der verheiratet ist und Kinder hat, tut sich schwer in seiner elterlichen Rolle, denn er kann die Versuche der Kinder, sich als Individuen zu behaupten, nicht unterstützen. Daß Schwierigkeiten ins Haus stehen, läßt sich daran ablesen, daß auch bei den Kindern Borderline-Symptome auftauchen und der Erwachsene als Vater bzw. Mutter Wut und Enttäuschung

empfindet. Solange die Kinder noch klein sind, werden sie es vermutlich akzeptieren, als Erweiterungen ihrer Eltern behandelt zu werden, und die eigenen Wünsche innerhalb des engen Umkreises dessen halten, was die Eltern zulassen. Wenn sie allerdings in das Stadium der Adoleszenz eintreten, werden sie angesichts der neuen Forderung nach Unabhängigkeit rebellisch agieren, während der Vater bzw. die Mutter wütend oder depressiv reagieren.

In den mittleren Jahren läßt der Generationenkonflikt gewöhnlich nach. Jetzt kann es allerdings zur Depression kommen, wenn die Borderline-Persönlichkeit erkennt, daß die Zeit verrinnt und die Träume und Phantasien der Jugendzeit sich vielleicht niemals erfüllen werden. Es ist interessant zu sehen, wie oft es mit dem Näherrücken des vierzigsten Lebensjahres zu einem Loslösungs-/Individualitätsstreß kommt, der häufig so schwerwiegend ist, daß der betroffene Mensch sich in Behandlung begibt. Es wird gesagt, das Leben beginne mit vierzig, aber daß so viele gesunde Menschen eine sogenannte *Midlife-crisis* erleben, weist eher auf die – bewußte oder unbewußte – Furcht, daß das Leben mit vierzig zu enden beginnt. Wir erkennen jetzt deutlicher, daß die Grundstruktur unseres Lebens längst errichtet ist und größere Veränderungen sich wohl kaum noch daran anbringen lassen. Mit diesen Dingen sieht sich zwar jeder Mensch konfrontiert; sie sind aber besonders bitter und destruktiv für den in der Lebensmitte angelangten Borderliner, der sein Leben lang die phantasierte Befriedigung an die Stelle der wahren Erfüllung gesetzt hat. Nun, da er in die zweite Lebenshälfte eintritt, stellt er fest, daß er die Augen nicht länger vor Dingen verschließen kann, die er sein Leben lang gelehnt und gegen die er sich sein Leben lang gewehrt hat. Was er gehofft hatte zu erreichen, ist nicht eingetreten; Beziehungen, wie er sie sich gewünscht hätte, ist er nicht eingegangen, oder sie sind zerbrochen; Gelegenheiten, etwas wiedergutzumachen, sind entweder vorbei oder im Schwinden begriffen. Da ist so mancher Zug abgefahren. Derartige Erkenntnisse können Verlassenheitsgefühle auslösen und eine Depression nach sich ziehen, die sehr viel schwerwiegender ist als die normale *Midlife-crisis*.

Die späteren Jahre, die so viele Veränderungen, so viele Verlu-

ste an Menschen und Dingen mit sich bringen, erfordern eine emotionale Flexibilität und ein Anpassungsvermögen, wie sie der Borderline-Typ, der ja niemals imstande war, mit Veränderung und Verlust fertigzuwerden, in der Regel nicht aufbringt. Diese sogenannten goldenen Jahre können für solche Menschen alles andere als golden sein.

Davon abgesehen, daß ein Mensch mit einem beschädigten Selbst schon unter den normalen und voraussehbaren Ereignissen im Lebenszyklus leidet, ist er auf jeder Lebensstufe auch besonders empfindlich angesichts zufälliger Geschehnisse, die mit Trennung und Verlust einhergehen und damit eine Bedrohung seiner anklammernden Abwehr bedeuten. Wenn die Person, an die ein solcher Mensch sich geklammert hat, sich zurückzieht, die gemeinsame Wohnung oder die Stadt verläßt, wegen einer neuen Arbeit oder einer Krankheit jetzt nicht mehr so ohne weiteres zur Verfügung steht wie früher oder aber stirbt, dann kann die emotionale Erschütterung des Borderliners die Verlassenheitsdynamik auslösen und die Depression zu einem Crescendo steigern, das professionelle Hilfe erforderlich macht.

James F. Masterson

Die Sehnsucht nach dem wahren Selbst

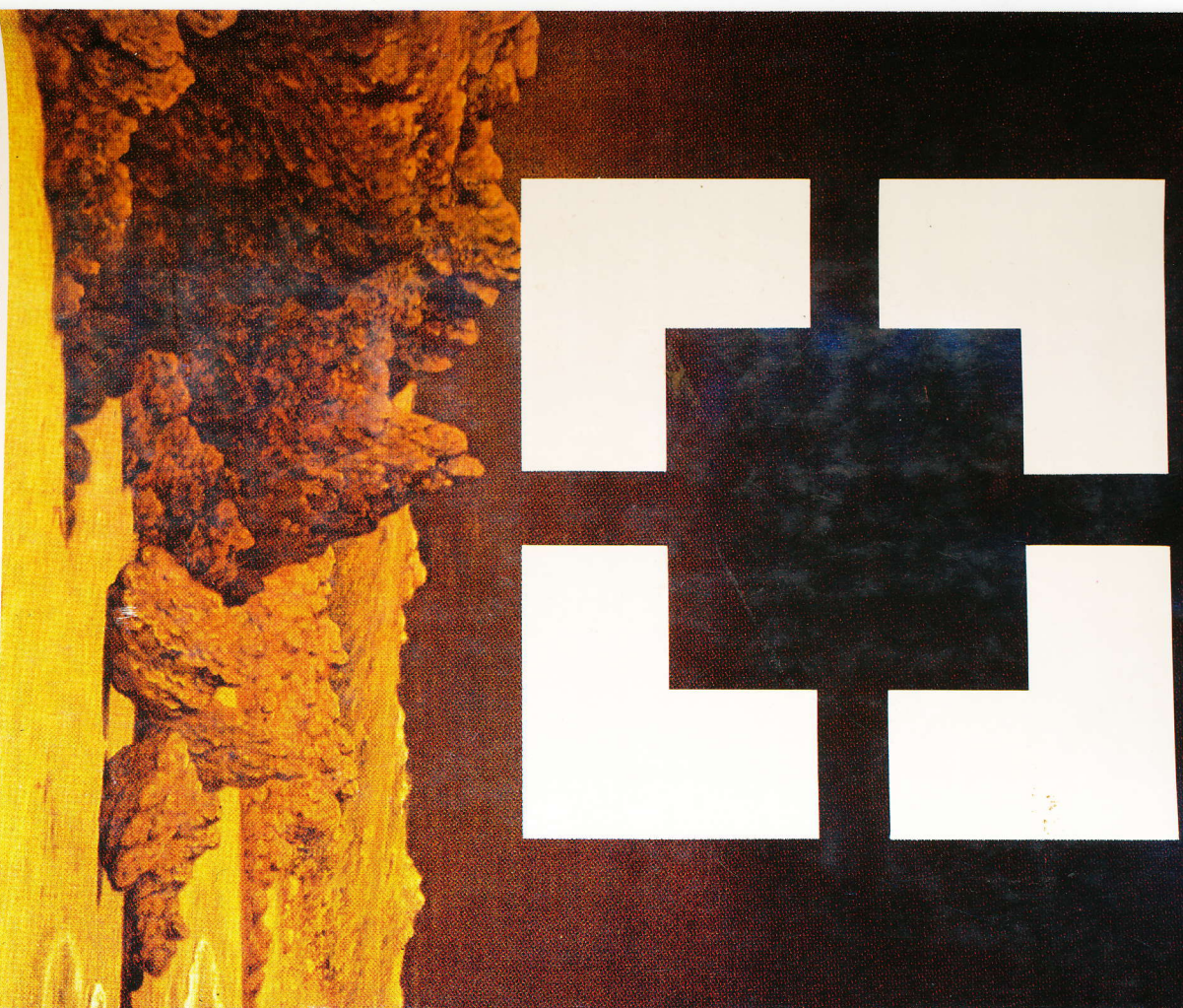
Der Psychiater James Masterson entschlüsselt eines der rätselhaftesten emotionalen Probleme unserer Zeit: Warum leiden so viele Menschen an einem tiefstzenden Gefühl von Sinnlosigkeit, Leere und Überdruß?

»Einer der herausragendsten Psychiater unserer Zeit, James F. Masterson, entwirrt ein Stück weit die Rätsel von Persönlichkeitsstörungen, angesichts derer die Fachwelt noch immer ratlos ist. Dieses gedankenreiche und so menschliche Buch bringt Licht in die bislang trüben Strudel der Seele und macht deutlich, wie ein beschädigtes Selbst ein selbstschädigendes Verhalten hervorbringen und jeden schöpferischen Ausdruck ersticken kann. Der Autor bietet praktische Interventionen an, so daß Psychotherapeuten verschiedenster Richtung, ja, auch aufgeschlossene Laien, die Kraft zur Veränderung wieder entdecken können.«
(Jeffrey K. Zeig, Direktor der Milton H. Erickson Foundation)

»Eine klare, prägnante Beschreibung eines der rätselhaftesten emotionalen Probleme unserer Zeit, geschrieben von einem der gegenwärtig bedeutendsten klinischen Pioniere auf diesem Gebiet. Das Buch öffnet eine Tür zu den Geheimnissen der Persönlichkeitsstörungen und gibt Anlaß zur Hoffnung auf therapeutische Veränderung.«
(Helen Singer Caplan)

James F. Masterson **Die Sehnsucht nach dem wahren Selbst**

Klett-Cotta



Klett-Cotta

Die Sehnsucht nach dem wahren Selbst

James F. Masterson



9 783608 957341

ISBN 3-608-95734-0

