

Serge K. D. Sulz

Psychotherapie-Repetitorium zum Sammeln

Angst – sie regiert dich und dein ganzes Leben, ohne dass du es weißt

Folge 2

■ Die zweite Angst: Trennungsangst, Angst vor dem Alleinsein

Setzen wir zunächst unsere Wanderung durch die frühkindliche Entwicklung fort. Gehen wir von dem günstigen Fall aus, dass ich willkommen war auf der Welt und keinen Grund hatte, mich in die bessere Welt im Mutterleib zurückzusehnen oder zurückflüchten zu wollen. Dann kommt ein ereignisreiches Leben auf mich zu, wie es Daniel Stern (1991) in seinem „Tagebuch eines Säuglings“ sehr gut beschrieben hat. Diese absolut empfehlenswerte, kurzweilige und spannende Lektüre gehört zur Allgemeinbildung.

Mein erster Geburtstag mit dem amüsanten und verwunderlichen Getue der Erwachsenen ist schon einige Zeit vorbei. Ein neues Zeitalter bricht an, nach der Zeit des Vierbeiners, der sich auf allen Vieren schon recht gut voranbewegen konnte, kommt die Ära des Homo erectus, des aufrecht gehenden Menschen. Nachdem meine bisherigen Taten noch illusionär als großartige Erfolge von mir und meiner mich applaudierend anstrahlenden Mutter gebucht wurden, kommen jetzt laufend Misserfolge, die auch von der wohlmeinenden Mutter nicht mehr mit Bravo- und Toll-Rufen zu Erfolgen umfunktioniert werden können. Mein „Die Welt gehört mir“-Bewusstsein ist dahin. Immer öfter sitze oder liege ich mit einem sehr schmerzenden Körperteil, den ich zum wievielten Male beim Sturz angeschlagen habe, als ein Häufchen Elend am Boden. Die tröstenden Worte der Mutter sind kein Trost, denn sie können mein Grandiositätsgefühl nicht mehr herstellen. Es ist endgültig verloren, ich bin entthront, entmacht. Die Welt ist von mir nicht mehr beherrschbar. Ich muss ganz von vorn anfangen: Erst richtig laufen lernen. Und es gibt noch so viele andere Dinge, die die älteren Kinder und Erwachsenen können und die ich noch nicht kann!

Das Laufen – eigentlich das Gehen – führt mich naturgemäß von der Mutter weg. Das gibt mir wieder Selbstvertrauen, solange es gut geht. Meine Beine tragen mich rasch ziemlich weit weg von der Mutter, in Gegenden, die ich noch nicht kenne, spannend, aufregend, abenteuerlich. Irgendwann will ich wieder heim, aber wo geht es denn zur Mutter? Ich finde den Weg zurück nicht. Ich rufe sie, sie hört nicht. Endlich, da taucht sie auf, mit sorgenvollem Blick, der fragt, ob mir was passiert ist. Die Tränen werden weggewischt, vergiss es. Bei einer anderen Erkundung fällt die Kellertür zu, und es wird plötzlich ganz dunkel, ich falle einige Stufen der Treppe

hinunter und tue mir arg weh, weine, schreie, niemand hört mich und niemand kommt. Angst und Schmerz vermischen sich, ich krabble die Kellertreppe hoch, schaffe es aber nicht, die Türklinke zu erreichen, weine und rufe noch einmal ganz laut. Da geht die Tür auf, schlägt mir gegen den Kopf. Diesmal kann es keinen angemessenen Trost geben, ich höre erst auf zu weinen, nachdem alle Trostversuche ergebnislos abgebrochen worden sind.

Dies sind kleine Szenen des Kinderalltags. Für einige Kinder ist es allerdings eine Zeit, in der das Paradies endgültig verloren geht und das Leben bedroht ist. Sie machen in dieser Zeit die reale Erfahrung, dass sie allein in der Welt nicht überleben können und dass zuverlässiger Schutz durch die Mutter nicht besteht, dass sie deshalb sehr darauf achten müssen, nicht aus dem Blickfeld der Mutter zu gehen oder die Mutter nicht aus den Augen zu verlieren. Denn: Wenn meine Mutter mich nicht findet, bin ich verloren, bzw. wenn ich meine Mutter nicht mehr finde, bin ich verloren. Ich muss im Nest bzw. in der Nähe des Nestes bzw. der schützenden Fittiche der Mutter bleiben, weil die weite Welt so voll Gefahren ist, denen ich schutzlos ausgeliefert bin. Alleinsein ist ein alarmierendes Warnsignal vor Schutzlosigkeit. Jemand haben ist zum Überleben wichtig. Hauptsache, es ist jemand da. Je sicherer ich sein kann, dass er da bleibt, umso mehr befinde ich mich in Sicherheit. Je zuverlässiger diese Person ist, umso angstfreier kann ich sein. Je mehr diese Person eine Ausstrahlung eines Felsen in der Brandung hat, umso beschützter kann ich mich fühlen. Je sicherer diese Person mich führen und leiten kann, umso mehr kann ich mich ihr anvertrauen.

Manche Kinder haben so große Angst vor Trennung vom beschützenden Elternteil, dass sie ihre natürlichen Tendenzen, die Welt zu erkunden und zu erobern, völlig aufgeben. Manche fühlen sich dabei unglücklich, sie spüren noch, dass ihnen etwas fehlt. Aber sie könnten es nicht in Worte fassen, selbst wenn sie schon sprechen können. Sie sind in einer Zwickmühle: Im Nest bei der Mutter ist es zu eng und zugleich geschützt, und sie fühlen sich erfolglos. Draußen in der Welt ist es weit, frei, lebendig, und sie fühlen sich erfolgreich, bis sie ihre Ungeschütztheit wahrnehmen und voll Angst zur Mutter zurückmüssen. Da bleibt nur ein unglückliches Quengeln. Vielen dieser Kinder hilft jedoch die Angst, die Welt nicht mehr interessant zu finden, d.h. nicht ohne führenden, schützenden Begleiter. Sie entwickeln eine ausgezeichnete Begabung, sehr

gute, sehr tragfähige Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Und sie fühlen sich pudelwohl in dieser Beziehung oder diesen Beziehungen. Auf diese Weise bannen sie ihre zentrale Angst vor Trennung und vor Alleinsein völlig, vergessen sie sogar. Ihr Selbstbewusstsein wächst – zu Recht, denn sie sind wahrhaft sehr kompetent im Umgang mit Menschen. Und so kommt der Tag, an dem sie auch ganz selbständig sein wollen. Sie wagen sich zunehmend aus ihrer tragenden Beziehung heraus. Doch irgendwann kommt der vielleicht nur kleine Schritt, der eine Schritt, der zu weit wegführt vom Nest und Großalarm auslöst – eine Panik, mit der des noch nicht zweijährigen Kindes vergleichbar, das seine Mutter im vollen Kaufmarkt aus den Augen verloren hat und sie nicht mehr findet. Diese Panik ist ein Schuss vor den Bug, der davor warnen soll, die heimischen Gewässer zu verlassen. Er wirkt entweder prompt, d.h., das Boot, das aus dem Hafen auslaufen wollte, bleibt im Hafen und wird zu einem Hausboot umgebaut, das nicht mehr hochseetauglich ist, oder es wird weiter versucht, auszubrechen. Dann hören aber auch die Warnschüsse, sprich die Angst, nicht auf. Es gibt nur zwei Möglichkeiten: sich in die Beziehung fügen oder allein voll Angst sein.

Welche Kinder entwickeln zwischen einem und zwei Jahren als zentrale Angst die Angst vor Trennung und Alleinsein?

Es beginnt vermutlich schon im Alter zwischen einem halben und einem Jahr. In dieser Zeit haben Mutter und Kind die Aufgabe, eine emotionale Bindung aufzubauen, die mit einem Jahr dem Kind ein gutes, zuverlässiges Gefühl des Gebundenseins oder Eingebundenseins gibt (nach der Bindungstheorie von Bowlby, 1976). Abgesehen von den schon gestörten Beziehungen zwischen Mutter und Kind, wie sie bei der Existenzangst beschrieben wurden, ist für manche Mutter diese Zeitenwende ihres Kindes vom Vierbeiner zum Zweibeiner problematisch. Das Weggehen und Wiederannähern ihres Kindes aktualisiert auch in ihrer Psyche das Thema von Trennung und Verlust einerseits sowie von Freiheit und Selbstverwirklichung andererseits. Da kann der Wunsch nach Urlaub vom Kind stark werden oder die Sehnsucht nach dem anderen Leben – ohne Kind. Oder die wohltuende symbiotische Nähe geht durch das sich ständig wegbewegende Kind verloren. Die Mutter muss ihr Kind wieder etwas mehr an die Welt abgeben, verliert ihr Kind noch einmal mehr an die Welt. Das erste Mal nach der Geburt, das zweite Mal nach dem Abstillen, das mit dem Wachstum der Zähne zusammenhängt. Und jetzt das dritte Mal mit dem Laufenlernen: ein weiteres Loslassen.

Eine Mutter, die panisch reagiert, wenn sie ihr aus den Augen verlorenes Kind nicht gleich wiederfindet, steckt das Kind mit ihrer Verlustangst an. Das Kind lernt von der Mutter die Trennungsangst. Andere Mütter werden ärgerlich, wenn das Kind ihren Einflussbereich verlässt. Verschiedene Drohungen werden dem Kind gegenüber ausgesprochen. Natürlich schlagen diejenigen wie eine Bombe ein, die vom Kind als realistisch eingeschätzt werden. Seinem Entwicklungsstand entsprechend sind es Drohungen, die mit Trennung und Verlust zu tun haben. Vieles wird gedankenlos dahingesagt, natürlich nicht wörtlich gemeint und vereinzelt ausgesprochen nicht folgenschwer. Oft wiederholt können aber solche Drohungen

doch die Grundhaltung der Mutter ihrem Kind gegenüber zeigen: „Dann wirst du in den Keller gesperrt“, „Dann holt dich der Lumpensammler ab“, „Dann hast du gar keine Mama mehr“, „Dann bist du nicht mehr mein Kind“.

Weniger dass so etwas gesagt wird, ist wichtig. Vielmehr ist von Bedeutung, wenn es jemand sagt, dessen uneingestandener Haltung es entspricht, die vom Kind längst aufgenommen wurde. D.h., das Kind versteht sehr gut, dass es doch so gemeint ist. Für das Kind bleibt als Weltbild, dass es sich nur in Reichweite der Mutter überleben lässt.

Eine dritte Variante ist die Mutter, die mein Weggehen nicht überleben würde. Sie braucht jemanden, kann nicht allein sein. Da ich ihr Augapfel bin, muss ich bei ihr bleiben. Wiederum wird etwas Schreckliches geschehen, wenn ich in die Welt hinausgehe. Noch bin ich so ein kleiner Erdmensch, der die Mutter braucht. Ihr Tod ist mein Tod. Also halten mich notfalls Angst und Panik zurück. Trennungsangst ist demnach eine wichtige Hilfe, um überleben zu können. Sie hilft mir, die für mich lebensnotwendigen Bedingungen aufrechtzuerhalten und mein emotionales Überleben zu sichern.

■ Die dritte Angst: Angst vor Kontrollverlust

Gehen wir wieder in unserer eigenen Geschichte zurück. Als dreijähriges Kind gewinne ich Kontrolle über meine Impulse. Wenn ich Hunger habe, muss ich nicht gleich essen, kann schon ein bisschen warten. Wenn mich die Blase drückt, kann ich noch warten, bis ich auf dem Klo angekommen bin. Mein Handeln ist nicht mehr unmittelbar durch das gerade vorherrschende Bedürfnis bestimmt. Ich kann z.B. meinen Wunsch, ein Spielzeug haben zu wollen, schon in Verhandlungen mit dem Vater einbringen. Eine mir angemessen erscheinende Gegenleistung soll ihn dazu bewegen, mir das Spielzeugauto zu kaufen, z. B. an drei Tagen Mittagsschlaf halten oder einmal das ungeliebte Gemüse aufessen. Durch solche Verhandlungen gewinne ich Kontrolle über das Verhalten des anderen Menschen und dadurch über die gegenwärtige Situation. Ich kann das Verhalten des anderen steuern und bin weder meinen Bedürfnissen und Impulsen noch der Willkür des anderen ausgeliefert. Ich merke auch, wie die Eltern jetzt anders mit mir reden, wie sie davon ausgehen, dass ich einen Willen habe, dass ich ja oder nein sagen kann, wie ich es will. Ich kann selbst eine Entscheidung treffen. Mein Nein scheint die Eltern oft zu nerven, sie nennen das Trotz. Dabei muss ich doch ausprobieren, was so ein Nein alles bewirkt. Und vor allem, wie und wo ich überall Grenzen ziehen kann zwischen mir und meinen Eltern, wo ich bin, wo meine Eltern sind, und wo sie und ihre Bestimmung aufhören, weil ich da bin und selbst bestimme.

Kontrolle haben heißt also ein Mehrfaches:

Ich nehme willentlich Einfluss auf meine Impulse, ich steuere und bestimme mich und mein Verhalten, bin meinen Impulsen nicht mehr ausgeliefert.

Ich nehme willentlich Einfluss auf den anderen Menschen, steuere sein Verhalten, bin seiner Willkür nicht mehr ausgeliefert.

Weder meine Impulse bestimmen mich und mein Verhalten, noch andere Menschen bestimmen mich, sondern ich selbst bestimme über mich und mein Verhalten. Mein Thema heißt also Kontrolle versus Ausgeliefertsein oder Selbstbestimmung versus Fremdbestimmung oder Macht versus Ohnmacht oder Kontrolliertsein versus unkontrolliertes Impulsivsein. Habe ich gerade hier durch die gewonnene Kontrolle ein unerträgliches Ausgeliefertsein beendet, habe ich mich durch Selbstbestimmung der Fremdbestimmung entledigt, habe ich mich mit Macht aus einer schrecklichen Ohnmacht befreit, habe ich durch Selbstdisziplin und Selbstkontrolle die schädlichen Auswirkungen meiner unkontrollierten Impulsivität verhindert, so muss ich Kontrollverlust fürchten als einen Rückfall in ein finsternes Zeitalter, dem ich mit Mühe entronnen bin.

- Wenn Ausgeliefertsein eine permanente Unvorhersehbarkeit dessen bedeutet, was der andere Mensch jetzt gleich mit mir anstellen wird (Wird mir Gutes widerfahren oder Schlimmes? Meint er es jetzt gerade gut mit mir, oder werde ich Blitzableiter für seine Launen sein?);
- wenn Fremdbestimmung eine ständige Bestimmung gegen meine Wünsche ist, ein ständiges Frustrieren meiner Bedürfnisse, ein Unterbinden meiner eigenen Vorhaben;
- wenn Ohnmacht bedeutet, das ich wehrlos der Willkür und Laune des Mächtigen ausgeliefert bin und dieser seine Macht benutzt, um mir zu schaden;
- wenn unkontrolliertes Impulsivsein bedeutet, dass ich unmäßige Aggressionen auf die Menschen loslasse, das ich beschämend triebhaft handle, dass ich verrückt werde,
- dann führt Kontrollverlust zur Apokalypse. Ich werde mitsamt meiner Welt untergehen.

Also muss ich alles tun, Kontrolle zu bewahren, dieses souveräne Gefühl, mich und die Situation, d.h., die anderen Menschen im Griff zu haben, so dass nichts Unvorhersehbares durch mich oder mit mir geschieht.

■ Einige Beispiele

Indem ich die Führung einer Gruppe übernehme, verhindere ich, dass jemand anders mich führt und kontrolliert. Indem ich Spielregeln aufstelle, verhindere ich, Regeln, die ein anderer aufstellt, unterworfen zu sein. Indem ich kritisiere, verhindere ich, dass der andere auf die Idee kommt, mich zu kritisieren. Indem ich überwache, ob der andere gegen Gesetze verstößt, verhindere ich, dass der andere meine Gesetzesverstöße überwacht. Indem ich Polizeifunktion einnehme, verhindere ich, dass der andere das tut.

Je schrecklicher ich meine eigene Ohnmacht empfinde, umso mehr Macht muss ich zu erringen versuchen. Wenn ich nicht die Macht über andere habe, bin ich ohnmächtig. Ich muss Macht haben, um überleben zu können. Haben die anderen die Macht, werde ich in meiner Ohnmacht umkommen. Das ist die Gefahr von außen.

Ebenso kann es gegen die unkontrollierbare Gefahr von innen gehen. Wenn ich durch Sport meinen Körper beherrsche, kann er nicht ungestüm die Herrschaft über mich erringen. Wenn ich mit festem Willen entscheide, können meine Bedürfnisse nicht mein Handeln bestimmen. Wenn ich mit klarem Verstand und Kalkül vorgehe, können meine Gefühle mich nicht überfluten. Wenn ich überzeugt und energisch für den Frieden kämpfe, können meine unzivilisierten Aggressionen nicht über mich kommen. Wenn ich autonom und kompetent bin, kann mich kein Bedürfnis nach Geborgenheit, nach Wärme oder Verständnis überkommen.

■ Korrespondenzadresse

Prof. Dr. phil. Dr. med. Serge K. D. Sulz
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Nymphenburger Str. 155 | 80634 München
Prof.Sulz@cip-medien.com