

Partner und Trennungen

Jeroným Klimeš

Lieber Leser,

Es tut mir leid, aber diese Übersetzung meiner Buch ist so schlimm, dass Deutsch sprechende Leser manchmal nicht verstehen können, was ich sagen wollte. Mein Deutsch Kenntnisse auch nicht so gut ist, um ich falsch übersetzte Fachausdrücken korrigieren kann. Also bitte ich den Leser die unverständlichen Teilen mit Englische Übersetzung zu vergleichen, oder einfach mir direkt zu kontaktieren.

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Englische Übersetzung: <http://breakups.klimes.us>

Deutsche Übersetzung: <http://trennungen.klimes.us>

jeronym.klimes@gmail.com

Übersetzung: Silke Klein, Ph.D.

Copyrighted material, do not sell!

Einleitung

Man sagt, eine Grippe dauert behandelt eine Woche, unbehandelt sieben Tage. Mit Trennungen ist das ähnlich. Wir alle würden uns wünschen, dass es so schnell wie möglich vorbei geht, doch das ist ein Trugschluss, eine Trennung ist einfach ein Prozess, der einige Zeit dauert und den man nicht sonderlich beschleunigen kann.

Wenn man jedoch über das Sprichwort mit der Grippe nachdenkt, dann stellt man fest, dass es nur zu zwei Dritteln richtig ist. Es stimmt, eine unbehandelte Grippe dauert eine Woche, aber eine verschleppte Erkältung

kann beispielsweise auch sieben Monate dauern. Ebenso ist das mit Trennungen. Auch sie müssen eine Mindestzeit dauern. Man kann jedoch verhindern, sie zu übergehen. „Übergangene“ Trennungen können einen nämlich das gesamte Leben quälen. Ziel dieses Buches ist es, dem Leser zu zeigen, wie man Trennungen meistert, ihn verstehen zu lassen, welche Kräfte dabei wirken, ihm zu sagen, was er alles tun kann, damit sich seine Situation nicht noch weiter verschlimmert und was ihn alles noch erwarten kann.

Das Buch ist für „normale Leute“ bestimmt, es beschreibt also normale, natürliche Reaktionen auf eine Trennung. Ich befasse mich hier nicht mit Fällen, in denen eine Trennung der Partner von einer ernsthafteren psychischen Störung begleitet wird – Psychose, Psychopathie, Demenz, starke Drogensucht u. ä. In solchen Fällen empfehle ich eine Konsultation mit einem Spezialisten des entsprechenden Fachs.

Beim Schreiben habe ich an zwei Lesergruppen gedacht: vor allem an diejenigen, die eine Trennung durchmachen und gern verstehen würden, was abläuft, warum es gerade ihnen passiert ist und was sie tun können. Die zweite Gruppe sind meine Kollegen – also Fachleute, die versuchen, die Betroffenen auf ihrem schwierigen Weg zu begleiten.

Beide Gruppen zufriedenzustellen ist keine leichte Aufgabe, deshalb habe ich versucht, den Text so zu schreiben, dass er gut lesbar ist, ohne zu viele Fachbegriffe und Verweise auf Fachliteratur einerseits, andererseits aber die Erscheinungen in einer Tiefe zu beschreiben, dass der Leser das Wesen des Problems wirklich verstehen kann und in der Lage ist, wirksam einzugreifen. Für alle Fälle befindet sich am Ende des Buches ein Glossar, das die wesentlichen Begriffe erklärt.

Abb. 1 (1*)

(* Diese Nummern in Klammern sind die originale Numerierung nach dem Tschechischen Original.)



Das Buch beginnt mit einer Beschreibung der Phasen, die Menschen durchlaufen, wenn ihre Beziehungen zerfallen. Wir treffen hier auf eine Reihe von Erscheinungen, die dann im weiteren Textverlauf detaillierter behandelt werden. Dabei handelt es sich um Anziehungskräfte, die eine Beziehung zusammenhalten, und Abstoßungskräfte, die sie zerschlagen. Von den Abstoßungskräften werden wir uns vor allem der Manipulation und der degenerierten Kommunikation widmen. Desweiteren treffen wir auf Phantasiegestalten, d. h. auf die Art und Weise, wie die ehemaligen Partner in unseren Gedanken konserviert sind und welchen Schaden sie dort anrichten können.

Ich wünsche allen Lesern viel Erfolg bei der Lösung ihrer eigenen und von fremden Problemen.

Jeroným Klimeš

Danksagung

Die Fertigstellung/der Abschluss eines Buches ist in der Regel eine Gelegenheit, allen zu danken, die direkt oder indirekt zu seiner Entstehung beigetragen haben. Ich nutze somit die Gelegenheit gern, um die Unterstützung durch meine Nächsten zu würdigen: meiner Frau Michaela und meiner Tochter Judita und unseren Eltern. Von meinen Freunden und Kollegen möchte ich besonders Jitka Marelová und Hana Kubíková nennen, ihre sorgfältigen Korrekturen, ihre treffenden und spritzigen Anmerkungen. Auch danke ich allen Ärzten und Schwestern, die sich während meiner gesundheitlichen Beschwerden so nett um mich gekümmert haben, hervorheben möchte ich die Ärztin Dr. Kateřina Benešová vom Institut für Hämatologie und Bluttransfusion Prag.

Mein Dank gilt auch allen bekannten und anonymen Comiczeichnern, die die abstrakten Prozesse illustriert haben. Dadurch konnten diese sehr schön veranschaulicht werden. Ein Dankeschön geht ebenso an Vojtěch Kučera vom Verlag Portál für seine geduldige redaktionelle Arbeit.

Kapitel 1

Die verschobenen Trennungsphasen

Im ersten Kapitel des Buches werden die Phasen behandelt, die die Partner bei Trennungen am häufigsten durchlaufen. Dabei soll gezeigt werden, wie diese Phasen gegenseitig verschoben sind und welche Auswirkungen das auf die Kommunikation hat, wie sich die Arten der Manipulation und weitere Formen der Interaktion zwischen den Partnern, einschließlich denen in der Phantasie, verändern. Betont werden auch die Aufgabe des Psychologen im Laufe der einzelnen Trennungsphasen und die Kriterien, anhand derer man beurteilen kann, ob die Partnerbeziehung noch Hoffnung auf Rettung hat. Die einzelnen Erscheinungen werden hier lediglich beschrieben. Ihre Erklärung finden Sie in den nächsten Teilen des Buches.

Es gibt eine ganze Reihe von Trennungstypen, doch eines ist allen gemeinsam. Es geht ihnen eine Zeit voraus, in der die Partner prüfen, ob sie gemeinsam klarkommen. Deshalb investieren sie in die Beziehung Zeit, Geld, Phantasie, Anstrengungen, Zugeständnisse, kurz gesagt: sie opfern so einiges, um der Beziehung die Möglichkeit zu geben, sich zu entwickeln und zu leben. Das ist selbstverständlich riskant, doch es investieren auch diejenigen, die das Gefühl haben, nicht zu lieben, dass sie der andere nur herumhetzt, dass sie nur irgendwie von den Ereignissen herumgeschleift werden. Auch sie überlegen und stellen sich vor, wie das Leben mit dem Partner sein könnte.

Die eigentliche Trennung ist dann die Notwendigkeit, diese Investitionen zu vergessen und mit einem Verlust zu gehen. Dieser Verlust ist immer beiderseitig, muss jedoch nicht symmetrisch sein. Ein Partner kann um ein Vielfaches mehr verlieren als der andere. Um diese Tatsache flammen zwischen den Parteien oft raffinierte Manipulationen und Rachephantasien auf.

Beziehungen zerfallen aus inneren und äußeren Umständen. Die äußeren Umstände sind nur schwer zu beeinflussen. Nur schwerlich kann man verhindern, dass unser Partner jemandem anderen auf Arbeit begegnet. Auch sind eine Krankheit oder eine erzwungene räumliche Trennung nicht aufzuhalten. Deshalb richten wir hier unser Augenmerk vor allem auf die inneren Ursachen für den Zerfall einer Beziehung, denn diese sind zu beeinflussen. Doch auch das ist nicht einfach.

Partnern kann man ebenso wenig wie Ertrinkenden vorwerfen, sie hätten sich nicht um Rettung bemüht. Im Gegenteil, oft richten sie durch ihre hartnäckigen Bemühungen viel Schaden an, was dann eine Trennung eher beschleunigt. In den Fällen, in denen ein Betroffener keine Aktivität mehr entwickelt, handelt es sich in der Regel um Resignation, die aus dem Gefühl entsteht, dass alles sinnlos ist, dass die Bemühungen ihr Ziel verfehlen und dass er nicht mehr weiß, was er tun soll.

Die Aufgabe des Psychologen besteht darin, die Lebensfähigkeit einer Beziehung zu beurteilen, die einzelnen Phasen zu verstehen und ihre Patienten vor allem vor ihren eigenen Abwehrreaktionen, die gegen ihr eigenes Interesse gerichtet sind, zu schützen.

Bedingungen für die Phasen

Eine der häufigsten Fragen, die uns von unseren Patienten gestellt werden, ist: „Ist unsere Beziehung noch zu retten? Müssen wir uns trennen? Können wir noch Freunde bleiben?“ Auf diese Fragen kann man Antworten finden, aber das ist nicht einfach. Der Grund dafür liegt offenbar darin: Je reifer die Persönlichkeiten der Partner sind, desto weniger haben sie das Bedürfnis, sich zu trennen, umso eher finden sie einen gemeinsamen modus vivendi. Trennen sie sich trotzdem, sind ihre Trennungen kultiviert, sie erfolgen in Würde, sie schützen die Kinder und sich selbst. Die Trennung hat dann einen ernsthaften und nachvollziehbaren Grund, sie geht schnell vonstatten und wird nicht von Manipulationen oder Krieg um Vermögen und Kinder geführt. Die Partner sind nach der Trennung nicht von den Anziehungskräften überrascht, weil sie von Anfang an wussten, auf was sie sich einlassen und was sie verlieren. Bei einer solchen Form ist die Trennung sozusagen eine gemeinsame Entscheidung. Doch wie viele solcher Trennungen gibt es?

In der Tschechischen Republik und in den USA beispielsweise werden über 50 % der Ehen geschieden, und die meisten Scheidungen sind ebenso naiv und unreif wie es die Umstände waren, die die Partner einst zueinander führten. Eine unreife Entscheidung am Beginn einer Trennung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Trennung noch rückgängig zu machen und die Beziehung noch zu retten ist. Doch bewegt man sich hier in einem Teufelskreis, denn je unreifer eine Entscheidung (und somit auch die Persönlichkeit) ist, desto weniger ist der Partner in der Lage, eine Beziehung zu schaffen, aufrecht zu erhalten, zu erneuern und paradoxerweise auch zu beenden. Gott sei Dank und leider leben wir aber mit Partnern nicht deshalb zusammen, weil diese reife

Persönlichkeiten wären, sondern deshalb, weil wir sie gern haben. Wir teilen mit ihnen nicht nur das Gute, sondern auch das Böse, wie die ihre und letztlich auch unsere Unreife.

Die vorliegende Interpretation setzt ein gewisses Maß an Unreife voraus, die eigentlich die Bedingung für den Eintritt der beschriebenen Phasen darstellt. Die folgenden Wesenszüge sind die häufigsten und allgemeinsten Zeichen für eine unreife Trennung.

1. Asymmetrie der Entscheidung. Die Trennung ist keine gemeinsame Entscheidung, sondern die einseitige Aktion eines Partners. Beispielsweise hat ein tschechischer Dissident, nachdem er wegen seiner Untergrundtätigkeit für fünfzehn Jahre ins Gefängnis gehen sollte, seiner Frau angeboten, sie müsse nicht auf ihn warten¹. Das ist ein Trennungsangebot, das auf einer gemeinsamen Entscheidung basiert. Ihre Beziehung überstand schließlich die fünfjährige Trennung, wengleich die Frau mir sagte: „Es war nicht einfach.“ Das ist sicher ein Zeichen für eine große persönliche Reife und eines riesigen Opfers. In der Beschreibung der Phasen werden wir jedoch davon ausgehen, dass einer der Partner gegen den Willen des anderen und oft unerwartet mit dem Vorschlag auf Trennung kommt. Dies legt den Grundstein für die anfängliche Asymmetrie der Entscheidung und unterteilt die Partner in denjenigen, der die Trennung vorschlägt und den Verteidiger der Beziehung.

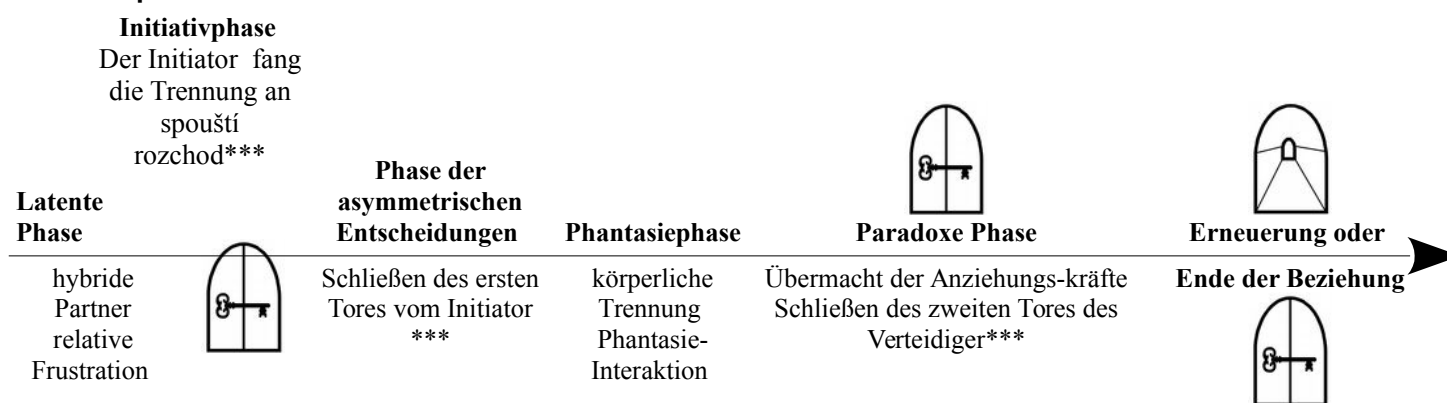
2. Manipulation. Nicht nur die Entstehung der Beziehung (das Werben), sondern auch das Ende einer Beziehung wird von verstärkten Neigungen zur Manipulation begleitet, die im Laufe der Beziehung schwächer werden und sozusagen schlummern. Eine Krise zwischen den Partnern löst einen Kriegszustand aus –wer gewinnt, alles Gemeinsame muss in ihre und seine Sachen geteilt werden. Auf einmal scheint es, als sei alles entsprechend weniger da. Vor der Trennung reicht ein Staubsauger, nach der Trennung braucht man zwei. Ein gemeinsames Heim und die Kinder können jedoch nicht mal zwei genommen werden ...

Aus diesen und weiteren Gründen taucht ein Denken im Stile „entweder – oder“ auf, die Schuld wird mental verteilt – wer für alles kann, das Spiel, wer der Stärkere ist, chronische Manipulationen, die Frage, wer „oben auf“ sitzt und wer „abgesahnt“ hat usw. Der manipulative Krieg führt auch zu einer Unterschätzung der Anziehungskräfte.

3. Unterschätzung der Anziehungskräfte. Der Trennungsinitiator erwartet in erster Linie, dass er sich mit der Trennung all dessen entledigt, was ihn an der Beziehung stört. Er ahnt jedoch nicht, was ihm die Beziehung und der Partner fortwährend und unabsichtlich geben, weil er es als selbstverständlich ansieht. Er weiß nicht, dass es bei Trennungen am schwersten ist, die langfristig wirkenden Anziehungskräfte zu überwinden. Diese Kräfte erwachen jedoch erst in der Phantasiephase und in der paradoxen Phase, wo der Trennungsinitiator von ihrer Stärke überrascht wird. Dadurch entsteht eine weitere Chance zur Erneuerung und Rettung der Beziehung. Die Unterschätzung der Anziehungskräfte ist bei Trennungen oft eine Illusion, wie in dem Film *Kramer gegen Kramer*.

Die beziehungstechnische Unreife, auf die diese drei Charakteristiken verweisen, ist die Voraussetzung für die Entstehung der im Folgenden beschriebenen Phasen. Es gibt viele weitere Arten einer Unreife der Persönlichkeit, die sowohl die Beziehung als auch den Verlauf der anschließenden Trennung verkomplizieren können, z. B. die Unfähigkeit definitiver Entscheidungen, Selbsthass, das Bedürfnis nach einer symbiotischen Beziehung, psychopathische Reaktivität (siehe Glossar) usw.

Graphik 2



Schema der einzelnen Phasen und wichtigsten Prozesse, die darin verlaufen. Jede Phase bringt Fragen und Antworten mit sich, bietet bestimmte Möglichkeiten und nimmt andere. Ein Charakteristikum dieser Phasen ist das verschobene und asymmetrische Erleben der Partner.

1 Petr Uhl und Anna Šabatová

Latente Phase

Eine Partnerschaft kann als beidseitiges Angebot eines gemeinsamen Lebensweges betrachtet werden – psychisch und physisch. Ebenso kann man Störungen des Zusammenlebens als Kreuzungen sehen, wo sich die Schicksalswege der Partner trennen. Auch dieses Auseinanderdriften kann sich auf psychischer und physischer Ebene zeigen. Auf physischer Ebene stellt dies eine erzwungene Trennung dar, die Arbeit an einem entfernten Ort usw. Auf psychischer Ebene wären dies Unstimmigkeiten, situative und systematische Missverständnisse, unterschiedliche Erwartungen und Weltanschauungen. An der Grenze zwischen psychischer und physischer Trennung liegen Krankheiten, von somatischen bis hin zu psychischen. Sofern der Grad der Trennung einen kritischen Wert erreicht, wird einer der Partner die formale Trennung vorschlagen. Dieser Moment bildet in der Regel nur den Höhepunkt einer länger dauernden Krise, die die Partner entweder unterschätzt oder einfach keinen Rat gewusst haben.

Jede Beziehung wird dadurch möglich, dass die Anziehungskräfte der Partner stärker sind als die Abstoßungskräfte. Die Festigkeit einer Kette ergibt sich aus der Festigkeit ihrer einzelnen Glieder; eine Beziehung zerfällt auch dann, wenn die Abstoßungskräfte bei wenigstens einem Partner überhand nehmen. Dieser gibt auch als Erster nach und schlägt dem anderen die Trennung vor. Dadurch entsteht eine Asymmetrie zwischen dem Initiator, der die Beziehung beenden will, und dem Verteidiger (Defensor), der sie aufrecht erhalten will. Die Terminologie Initiator – Verteidiger ist gut geeignet, da sie geschlechtsneutral ist – sowohl Initiator als auch Defensor können in einem Paar Mann oder Frau sein.

Die latente Phase äußert sich in einem Anwachsen des inneren Gefühls des Sich-voneinander-Wegbewegens, was sich einer der Partner immer dringlicher vergegenwärtigt. Der andere merkt dies oft gar nicht, er verdrängt, unterschätzt oder übersieht z. B. die Wirkungen seiner eigenen cholerischen Ausbrüche auf den Partner. Manchmal ist er sich dessen bewusst, doch er weiß nicht, was er tun soll. Eine solche Resignation zeigt sich nach außen hin in einer Rhetorik vom Typ: „Das ist nicht mein Problem, sondern das meines Partners. Er sollte das mit sich selbst klären.“ Gerade diese Verschiebung der Verantwortung führt zu chronischer Blindheit und de facto auch zur Unfähigkeit, fachliche Hilfe in dieser Phase in Anspruch zu nehmen. Trotz allem kristallisiert sich in der Zeit bei dem Partner, der stärker von den Problemen gefährdet ist, die Entscheidung für die Trennung heraus. (Genau nach der psychologischen Regel: Die Probleme, d. h. in diesem Fall die Trennung, werden von demjenigen hervorgerufen, der im Nachteil zu sein scheint.) Diese Phase ist zumeist sehr lang. Sie umfasst oft mehrere Jahre, in der sich beide Partner einander sehr entfremden können.

Jeder von ihnen aber erlebt die Zeit in dieser Phase anders. Der künftige Initiator befindet sich in dieser Zeit in größerer Spannung, somit fließt seine subjektive Zeit schneller dahin. Sein Partner – der Defensor, der die Beziehung verteidigt – ist noch relativ gut drauf und wird in Zukunft behaupten, in dieser Zeit habe sich nichts Besonderes ereignet, alles sei in Ordnung gewesen.

Für den Therapeuten ist es wichtig, sorgfältig – wenngleich rückwirkend – zu untersuchen, wozu es in dieser Phase gekommen ist, denn über sie wird später überwiegend nur der Partner sprechen, der sich für die Trennung entschieden hat – der Initiator. Der Verteidiger wird sich an diese Zeit nicht erinnern, er wird diese nicht als wichtig betrachten und wahrscheinlich dem Initiator vorwerfen, nur Schmutz aus der Vergangenheit hervorzuzerren, als sei nichts Schönes an der Beziehung gewesen.

In dieser Phase gibt es die größte Chance, die Beziehung zu erhalten, gleichzeitig aber gibt es dafür die wenigsten Gelegenheiten. Die Partner begeben sich in dieser Zeit einfach noch nicht zum Psychologen.

Relative Deprivation

Eine Freundin besprach mit mir ihre Absicht, sich von ihrem bisherigen Partner zu trennen. Sie hatte die Aussicht auf eine neue Beziehung mit einem hochgestellten Mann, der ihr einen lukrativen Urlaub im Ausland angeboten hatte. Sie wollte kein doppeltes Spiel spielen, und so dachte sie darüber nach, ob es nicht besser sei, die erste, nicht sehr funktionstüchtige Beziehung zu beenden. Bei der Analyse ihrer Situation brachte ich ihre Gefühle zum Ausdruck:

„Besser die Taube auf dem Dach als den Spatz in der Hand.“

„Na klar!“, rief sie aus, „das ist ja das Sprichwort!“

„Keineswegs, das Sprichwort lautet umgekehrt“, berichtete ich sie.

„Wirklich? Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach? Aha...“, wunderte sich die Freundin.

Der Fehler, den sie machte, bringt voll und ganz ihre Lebensposition in der latenten Phase zum Ausdruck.

Sprichwörter drücken oft das genaue Gegenteil dessen aus, was die Menschen fühlen. Sie sollen weise Ratgeber sein und über den kurzfristigen, oft schusseligen Taten des Menschen stehen und ein Gegengewicht zu

ihnen bilden. Bei diesem Sprichwort ist das nicht anders – auch dieses wiegt das menschliche Gefühl auf. Verlockender ist die Perspektive einer neuen Beziehung als die Sicherheit des Alten. Dieses Gefühl haben die künftigen Trennungsiniciatoren. Es ist sehr intensiv, und die Betroffenen sind bereit, fast alles zu tun, um sich zu beweisen, für die Trennung einen ausreichenden Grund zu haben. Diese Erscheinung bringt der nachfolgende Cartoon in witziger Weise zum Ausdruck, wo der Schwan bellt, um sich zu beweisen?, dass er ein Hund sei und seine Frau verlassen könne.

Abb. 3 (2*)



© United Media/Bulls

In Wirklichkeit sind diese Erscheinungen jedoch nicht besonders zum Lachen. Sie werden oft in Märchen beschrieben (z. B. in Werichs *Fimfarum*): Eine Frau will ihren Mann loswerden und gibt ihm solche Aufgaben, die er nicht erfüllen kann. Eine nicht erfüllte Aufgabe aber begründet Schuld, die einen vermeintlichen Grund für eine Trennung darstellen kann. So nehmen die Menschen normalerweise häusliche Gewalt als Tabu, und so ist es für sie unverständlich, dass beispielsweise hysterische und manipulative Frauen Streits provozieren, die auf körperliche Gewalt hinauslaufen. Hysterische Frauen stört jedoch körperliche Gewalt weniger als Langeweile in der Beziehung. Die von ihnen provozierte Gewalt ist kein Grund für eine Trennung, sondern dient als selbstüberzeugende Erinnerung und subjektiver Beweis, dass es an der Zeit ist, den Partner zu ändern; eventuell, um die Umgebung davon zu überzeugen, wie böse derjenige war. Das Verhalten hysterischer Frauen ist theatralisch und extrem, trotzdem trifft man auch in der normalen Bevölkerung in geringerem Maße auf dieselbe Erscheinung.

Die beschriebenen Zustände erklärt die Theorie der relativen Deprivation (Kunczik, 1995). Diese ursprünglich soziologische Theorie untersucht die Beziehung zwischen objektiver Frustration und dem, wie diese subjektiv erlebt wird (d. h. die Beziehung zwischen objektiver und subjektiver Frustration). Es zeigt sich nämlich, dass es nicht so stark auf das absolute Maß des Leidens ankommt, sondern auf den Vergleich (die Relation) mit einem anderen Zustand, mit anderen Möglichkeiten, eventuell mit der Situation einer Referenzgruppe. Je größer das Bewusstsein und die Hoffnung sind, dass man die bestehende Situation verbessern kann, desto mehr stört einen die entsprechende Frustration und desto mehr Energie wird auf die Veränderung der bestehenden Situation aufgewendet. Es gibt nämlich keine direkte Proportionalität, d. h. je größer der Hunger, desto mehr beschwert man sich. Wichtig ist eher die Situation der Referenzgruppe dieses Menschen. Wenn beispielsweise die Menschen in seiner Umgebung auch Hunger leiden, nimmt er den Hunger als selbstverständlichen Bestandteil seines Lebens hin. Der Blick auf seine hungernden Kameraden gibt ihm die Information, dass man gegen den Hunger nichts ausrichten kann. Mit anderen Worten, der Grad der sich vergegenwärtigten Deprivation ist proportional zu den wahrgenommenen Möglichkeiten ihrer Beseitigung. Leidet jemand unter irgendeiner Unannehmlichkeit, wird ihn diese subjektiv umso mehr stören, als er überzeugt davon ist, dieses Problem loswerden zu können. Am meisten frustriert die Unerreichbarkeit eines Ziels, das man direkt vor Augen hat.

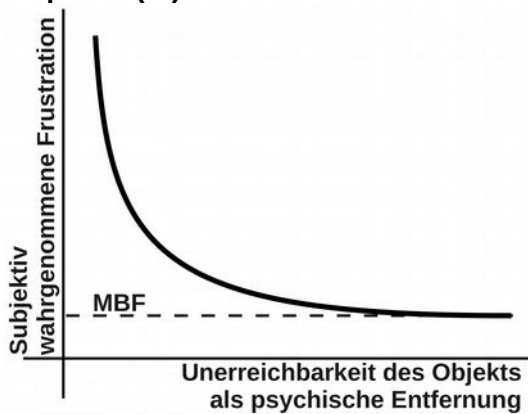
Relative Frustration kann viele unlogische Verhaltensweisen nicht nur von Menschen, sondern auch von Tieren erklären. Beispielsweise sollen die Jäger in den Urwäldern besondere Affenfallen verwenden – sie legen in eine kleine Öffnung eine Banane. Der Affe kann mit der Hand hineinlangen, aber nachdem er die Banane ergriffen hat, kann er den Arm durch die schmale Öffnung nicht mehr herausziehen. Die Jäger machen sich die Tatsache zunutze, dass der Affe nicht in der Lage ist, eine Banane loszulassen, die er einmal in der Hand hält. Von außen betrachtet ist es absurd, das eigene Leben wegen einer Banane zu riskieren. Auch ein Affe würde das nicht tun, wenn die Banane zwei Meter von ihm entfernt läge, doch die relative Frustration bläht deren Wert absolut unrealistisch auf, wenn sie so nah bei ihm liegt oder er sie sogar direkt in der Hand hält.

Derselbe Mechanismus idealisiert Trennungen. In der latenten Phase hat die relative Frustration einen

destruktiven Einfluss auf den Trennungsinitiator. Dieser leidet zwar ganz gesetzmäßig unter den unangenehmen Eigenschaften des Partners, doch der Grad, in dem ihn diese stören und ob ihm diese unerträglich erscheinen, hängen davon ab, wie stark er die Möglichkeit einer Trennung zulässt. Wenn sich ein Mann sagt: „Ich lasse mich scheiden und habe dann Ruhe“, dann wird ihm in diesem Moment die Partnerin absolut unmöglich und das weitere Zusammenleben unerträglich vorkommen. Nach diesem Gefühl wird er sich verhalten, wobei sich die familiäre Situation noch weiter zuspitzt.

Manchmal ist es kurios, umständliche Behauptungen zu hören, mit denen sonst sehr intelligente Menschen absolute Unbrauchbarkeit und die dunklen Seiten ihrer Partner, von denen sie sich trennen wollen, belegen. So argumentierte ein Mann beispielsweise damit, dass ihm seine Frau nie einen Tee gekocht habe. Diese wendet jedoch ein, auch jetzt, in der Zeit einer schweren partnerschaftlichen Krise, gieße sie ihm oft einen Teebeutel mit heißem Wasser auf, und die Tasse bringe sie ihm dann an seinen Arbeitsplatz. Darauf reagierte er ernsthaft, dies sei kein Teekochen, denn den Teebeutel in der Tasse habe er für sich schon vorbereitet. Diese absurden Debatten dienen jedoch nur einem einzigen Ziel – sich selbst davon zu überzeugen, dass ich genügend triftige Gründe habe zu gehen. Das Verhalten der Partnerin ist nur ein Vorwand, der meine Pläne rechtfertigt. Ein ähnliches ;des Wirkens relativer Deprivation ist auch beim Ringen von Eltern um den Umgang mit ihren Kindern zu finden. Hier begründet die geringste Inkonsequenz bei der Ausführung der Entscheidung des Gerichts die Hoffnung auf einen Erfolg dieses manipulativen Kampfes, der dann unkontrolliert wuchert und vor allem den Kindern schadet.

Graphik 4 (2*)



Die Kurve veranschaulicht die Veränderungen in der subjektiv erlebten Frustration bei konstanter absoluter Frustration und bei sich verändernder Erreichbarkeit des Objektes. Die absolute Frustration ist objektiv definierbar. Beispielsweise einen Tag hungern, einen Monat ohne Sex verbringen, keinen MP3-Player haben. Diesen absoluten Grad der Frustration nehmen die Menschen jedoch unterschiedlich wahr, und dieser belastet sie in unterschiedlichem Maße, je nachdem, welche Anforderungen an ihre Beseitigung gestellt werden. Die höchste Frustration tritt ein, wenn sie das Gefühl haben, dass diese leicht zu beseitigen ist. Am wenigsten stört es sie, wenn sie überzeugt davon sind, dass man nichts ändern kann. Die Erreichbarkeit des Objekts leiten sie zu einem hohen Maße durch die Sicht auf ihre Referenzgruppe ab. Wenn alle Mitschüler einen MP3-Player haben, warum dann ich nicht. Wenn niemand einen MP3-Player hat, dann stört dessen Fehlen niemanden.

Die Strichlinie deutet die minimale Basisfrustration (MBF). Das ist die minimal empfundene Frustration ohne Berücksichtigung der Entfernung des Objektes. Primärbedürfnisse haben einen MBF ungleich Null. So ist beispielsweise einen Tag hungern unangenehm, ganz abgesehen davon, ob die Menschen um uns herum Hunger leiden oder nicht. Sekundäre Bedürfnisse hingegen, z. B. der erwähnte Besitz eines MP3-Players, haben eine MBF = Null. Sofern niemand einen MP3-Player hat, wissen wir auch nicht, dass er uns fehlen könnte.

Relative Deprivation kann sich in einer der folgenden Vorstellungen äußern (in diesem Falle einer Frau, analog für einen Mann):

1. Träumen von den Qualitäten eines perspektivreichen Partners (real oder nur in der Vorstellung)
2. Träumen von der Befreiung von schlechten Eigenschaften des derzeitigen Partners nach der Trennung (und wiederum Abwägen eventueller Verluste)
3. Vergleich der eigenen Situation mit dem Leben der Freundin, der Nachbarin, der Kollegin u. ä. (d. h. übertragener Vergleich des derzeitigen Mannes mit einem anderen im Rahmen einer Referenzgruppe)

Sobald sich dieser Vergleich zu Ungunsten des bisherigen Partners entwickelt, wird der künftige Initiator an eine Veränderung denken. Zuerst sind es Gedanken, die sich nicht vertreiben lassen. Dann manchmal Wellen ernsthafter Überlegungen und Zweifel. Zum Schluss ein Flirt, Untreue, eine Serie von Streits und ähnliches Handeln, die schlussendlich zum Auslöser für die Trennung werden.

Hybrider Partner

In dem Moment, indem der künftige Initiator über eine Trennung nachzudenken beginnt, spaltet sich für ihn langsam die Vorstellung vom Partner bzw. genauer gesagt seiner mentalen Repräsentanz. So als lebe er auf einmal mit zwei Partnern: einer ist real und gegenwärtig. Der ist aber in seinen Augen nicht viel wert. Der andere ist perspektivreich, also zu einem Großteil ein idealisiertes Phantasieobjekt. Es taucht der sog. hybride Partner auf – ein Partner bestehend aus dem realen Partner und der Phantasiegestalt des neuen, perspektivreichen Partners.

Dieser Prozess ist auch in anderen Bereichen der Psychologie typisch. So spaltet sich beispielsweise bei unfruchtbaren Paaren die mentale Repräsentanz des Kindes, das sie nicht zeugen können: in das eigene, erträumte, das sie nicht haben können, und das reale, das ihnen zur Adoption angeboten wird, das ihnen nicht schön (alt, behindert, dumm, schwarz, mit „schlechten“ Genen belastet, hässlich) vorkommt. Letztendlich stellen auch die Taube und der Spatz in dem erwähnten Sprichwort ein hybrides Objekt dar – beide sind die reale Gestalt und die Phantasiegestalt für das Stillen des Hungers.

Der hybride Partner leidet also unter einer Reihe Verzerrungen. Vor allem wird alles Schlechte, was den Betreffenden ereilt hat, dem derzeitigen, realen Partner zugeschrieben. Und wiederum alles Gute, so als verheiße dies ein helles Morgen, dem neuen Partner. Auch wenn der reale Partner etwas Nettes tut, verbindet sich dies als Verheißung mit dem neuen Partner: „Das alles könnte ich mit dem neuen Partner auch haben und

noch viel mehr.“

Bei der Aufspaltung kommt zum Tragen, dass die Abstoßungstendenzen sehr stark sind, jedoch nur auf eine kurze Entfernung und Zeit wirken – also nur diejenigen betreffen, die nah sind, also die realen Partner. Die Anziehungskräfte sind schwächer, wirken aber auf längere Entfernung und Zeit – sie schlagen sich in der Idealisierung nicht anwesender Phantasiepartner nieder.

Die relative Frustration verzerrt die Wahrnehmung der Trennung. Der künftige Initiator nimmt den bestehenden Zustand als Selbstverständlichkeit, auf die er Anspruch hat. Er befasst sich nur damit, was er gewinnen und wie er das meiste abbekommen kann. Diese Lebensgefühle in Form von Ansprüchen sind sehr heikel und in der Regel mit manipulativen Haltungen verbunden. Daraus geht ebenso hervor, dass jeder Mensch in unterschiedlichem Maße darunter leidet. Leider ist es so: je mehr er darunter leidet, desto weniger ist er in der Lage, sich dies klarzumachen. In der Regel führt erst eine Reihe von sehr ähnlichen Enttäuschungen und Trennungen zu einem Verständnis des besonderen Prozesses, der nur aus der bloßen Annäherung vom Dach in die Hand aus der Taube einen Spatz macht. Dies ist jedoch ein sehr schmerzvoller Weg, der über schwere persönliche Verluste führt.

Von Alltagsaktivitäten überlagerte Prozesse

Die Existenz eines hybriden Partners muss nicht sonderlich augenfällig sein – sie zeigt sich in chronischer Unzufriedenheit in der Beziehung, einem Vergleich des bisherigen Partners mit anderen Leuten aus der Umgebung, dem dringenden Bedürfnis, der Beziehung zu entfliehen, dem Gefühl, dass man es nicht weiter aushält u. ä. All diese Äußerungen können jedoch erfolgreich durch Verteilung der Schuld verdeckt werden, wovon später die Rede sein wird, wobei an dem Paar nach außen hin nichts Auffälliges sein muss.

Viele beschweren sich nach einer Trennung, am meisten habe sie verletzt, dass ihnen der Partner bis zum letzten Moment gesagt habe, wie sehr er sie liebe, und fünf Stunden später habe er erklärt, sie zu verlassen. Sämtliche Überlegungen über eine Trennung können nämlich nur im Kopf des künftigen Initiators ablaufen, der nach außen hin bis zum letzten Moment alle normalen Aktivitäten beibehält: Liebesbeweise, Zärtlichkeiten, Berührungen, Umarmungen u. ä.

Diese Spaltung des Verhaltens und des Denkens ist auch in anderen Bereichen der Psychologie zu finden, beispielsweise bei einer religiösen oder ideologischen Konversion beim Eintritt in ein weniger normatives Umfeld (Klimeš, 1996). Man kann also annehmen, dass Trennungen bei Paaren „wie ein Blitz aus heiterem Himmel“ kommen, die eine formalisierte bis ritualisierte Kommunikation pflegen, wo ein Partner deutliche Angst vorm Verlassen-werden hat oder seine realen Gefühle nur schwer teilen kann und stattdessen nach außen ein „Alles-ist-gut-Spiel“ spielt.

Unfähigkeit, negative Gefühle zu benennen

Eine weitere verräterische Erscheinung, die es fast unmöglich macht, die latente Phase aufzudecken, ist die Unfähigkeit der Patienten, negative Erscheinungen in der Partnerschaft zu benennen. Wieder zu Beginn ein einfaches Beispiel aus einem anderen Bereich. Mädchen mit einer Anorexie haben Probleme bei der Unterscheidung von negativen Gefühlen. Geschehe, was wolle, alles endet schließlich mit dem Satz: „Hm, ich bin zu dick, wäre ich dünner, wäre alles anders.“ Diesen Satz wiederholen sie, wann immer ihnen etwas Unangenehmes zustößt – wenn sie die Eltern im Wohnzimmer hören, wie sie streiten, wenn ein Junge sie verlässt, wenn sie traurig sind, wenn sie allein sind oder müde. Auf all diese Situationen reagieren sie mit einem einzigen Satz: „Ich bin zu dick.“ Man muss sich vergegenwärtigen, dass diese Mädchen das Wort „Müdigkeit“ kennen, doch nicht in der Lage sind, ihnen ein eigenes Erlebnis zuzuordnen.

Die meisten Leser werden die Definition von Hypervigilanz (erhöhte Wachheit) verstehen, doch wahrscheinlich wird sich darunter kaum jemand ein konkretes Erlebnis vorstellen können. Vielleicht haben sie im Laufe ihres Lebens schon manchmal unter Hypervigilanz gelitten, wussten aber überhaupt nicht, dass die Psychiater diesem seltsamen und recht unangenehmen Zustand einen solchen Begriff zugeordnet haben. Ebenso haben kleine Kinder keine Begriffe zur Beschreibung sexueller Erlebnisse. Die lernen sie erst in der Pubertät (deshalb müssen sie bei Befragungen sexuellen Missbrauch an anatomischen Puppen veranschaulichen). Auch hat nicht jeder Erwachsene ein eigenes Erlebnis beim Begriff „Sodbrennen“.

Ähnliche Lücken im Wortschatz haben tragische Folgen für die Partnerschaft. Die Patienten sind nicht in der Lage, ihren Partner so zu beschreiben, wie er ist, wie er funktioniert und welche Kräfte ihn bewegen. Der Psychologe hört nur, welche Probleme der Patient mit ihm hat. Er beschreibt seinen Partner als undurchsichtigen Generator unsinniger Aktionen: „Herr Doktor, stellen Sie sich nur einmal vor, was er gemacht hat ...“ – „Und warum hat er das getan?“ – „Ich weiß nicht. Er ist einfach blöd.“ In ähnlicher Form reagieren

ohne Verständnis dieses Prozesses die Eltern von Mädchen mit Bulimie: „Ein Stück Butter auf einmal herunterschlingen – das ist doch nicht normal!“

Abb. 5 (3*)



Die Psychologie entstand, als die Menschheit feststellte,
dass der Begriff „Blödmann“ nicht ausreicht.

Wenn der Psychologe Probleme dieser Art findet, dann ist es in der Regel nicht möglich, die Behandlung nur auf reine Beratungstätigkeit zu beschränken, denn die Patienten verstehen das, was er sagt, in der Regel nicht. Das ist so, als würde er seine Ratschläge in der Sprache der Ureinwohner von Papua-Neuguinea erteilen. In solchen Fällen ist ein längerfristiges Training mit dem Patienten notwendig, damit dieser das Verhalten des Partners und seine Motive versteht, um seine negativen Zustände beim richtigen Namen zu nennen oder um seine eventuelle Unart loszuwerden, alles zu klären, indem er alle Brücken hinter sich abreißt.

Beispiel 6 (*)

Eine nahestehende Freundin beschrieb mir bei gelegentlichen Begegnungen ihre Probleme mit ihren Geliebten. Sie hatte an jedem Finger zehn davon und wusste immer nicht, ob und wie sie ihren Mann verlassen sollte. So machte es mich wirklich sprachlos, als sie etwa nach den drei Jahren, die wir uns kannten, beklagte, ihr Mann ironisiere sie ständig und erniedrige sie vor Bekannten in der Öffentlichkeit. Ich wollte sie dazu bringen, mir zu erklären, warum sie nicht schon früher darüber gesprochen habe. Sie war nämlich in der Lage, ohne Scheu alle möglichen sexuellen Ausrutscher und Tollheiten zu beschreiben. Auch wenn sich ihr Mann seit dem Beginn ihrer Beziehung so verhalten hatte, hatte es mehrere Jahre gedauert, ehe sie das Problem benennen konnte. Hätte sie drei Jahre früher begonnen, gegen diesen kommunikativen Missstand anzukämpfen, so glaube ich, dass man ihre Ehe hätte retten können. Ihr Mann hatte sie nämlich gern, und außer dieser erwähnten rüpelhaften Unsitte war er in der Lage, sich anständig um seine Familie zu kümmern, was sie sehr zu schätzen wusste. Das Problem bestand darin, dass die Irrwurzel ihrer Beziehung versteckt war. Weder sie noch jemand anderes in ihrem Umfeld sah sie. Auch ihr Mann betrachtete dies als unschuldige, scherzhafte Art der Kommunikation, als Beweis für seinen Scharfsinn, und er war entsprechend stolz darauf. Aus ähnlichen Gründen ist es auch in einer Therapie oft schwer, die Quellen von Problemen zu finden, da sie der Patient selbst nicht sieht oder nicht spontan über sie berichtet, er schämt sich für sie, betrachtet sie nicht als wichtig und hat das Gefühl, er müsse es nur aushalten u.ä.

Die Initialphase

Die Initialphase beginnt mit der Mitteilung der Trennung. Die Entzweigung der Partner in dieser Phase hat in der Regel die Form einer unliebsamen Überraschung oder des Widerstands auf der einen Seite und einer unklaren Entscheidung auf der Seite des Initiators. Oft geschieht dies in Form einer Bedingung oder eines Ultimatums: „Wenn du dich nicht änderst, trennen wir uns.“ Die Möglichkeit einzugreifen ist in diesem Moment gering, doch aus einem anderen Grunde als in der Phase zuvor. Es kommt nämlich zu einer Beschleunigung der subjektiven Zeit. Schnell hintereinander folgt eine Serie von Taten und übereilten Entscheidungen, die weit entfernt sind von Perfektion, und so hat der Psychologe normalerweise keine Möglichkeit, wirksam zu werden.

Intervenieren können in der Regel die engsten Freunde, denn denen vertrauen sich die Partner eigentlich als erstes an. Doch sie sind wiederum nicht die besten Ratgeber. Wenn sie Ratschläge geben, stützen sie sich normalerweise nur auf ihr eigenes Schicksal, ihre Erfahrungen, Grundsätze und Sichtweisen, die ihrem momentanen Zustand entsprechen und nicht den aktuellen Zustand und die Phase des Patienten berücksichtigen. Eine große Gefahr stellen Freunde dar, die nur nicken, den Zustand des Patienten spiegeln und mehr oder minder das wiederholen, was dieser selbst sagt. Wenn dieser sich beschwert und seine momentane

Unzufriedenheit zum Ausdruck bringt, dann empfehlen sie ihm: „Dann lass ihn doch sausen, du hast doch was Besseres verdient...“ Und sie nehmen nicht im Geringsten die Anziehungskräfte vorweg, die zwar momentan im Verborgenen liegen, die aber ein paar Monate nach der Trennung wieder hervortreten.

Die grundlegende therapeutische Empfehlung in dieser Phase ist – keine großen überspitzten oder beleidigten Gesten, dafür eine gründliche psychologische Antwort. In der Realität ist es jedoch leider meistens anders. Der abgelehnte Partner ist beleidigt, flieht, drei Tage ist von ihm nichts zu sehen oder zu hören, er zieht schnell aus usw. Solche äußeren Verteidigungsreaktionen haben, wenngleich sie empathisch verständlich sind, eher die Folge, dass die Beziehung wirklich kaputt geht. Sie bestärken nämlich die noch unklare Entscheidung des anderen Partners, bis diese eine gewisse formalisierte Gestalt annimmt, und macht sie so unwiderruflich.

Man muss sehen, dass der Trennungsvorschlag oft ein Lehrbeispiel für *degenerierte Kommunikation* ist. Die wortwörtliche Bedeutung der Worte sagt nämlich genau das Gegenteil dessen, was gemeint ist (eine detailliertere Erklärung folgt im Teil *Degenerierte Kommunikation*). Hier bedeutet die Aufforderung: „Wir trennen uns.“ das Gegenteil: „Tu doch bitte etwas dafür, damit wir zusammenbleiben können.“ Wahrgenommen wird sie paradoxerweise noch viel grausamer: „Ich bin es dir nicht wert. Ich habe dich nicht gern. Du bist mir widerwärtig.“ Es ist notwendig, dass die Partner das Wesen der degenerierten Kommunikation verstehen. Deshalb können wir (allerdings nur in dieser Phase), auch wenn dies paradox erscheinen mag, manchmal empfehlen, sich nach außen so zu verhalten, als „sei nichts“. Wenn der Partner halb vier Uhr früh nach einem Kneipengang mit einem Trennungsvorschlag kommt, dann ist es nicht die beste Lösung aufzustehen, aus der Wohnung zu fliehen, durch die Stadt zu streifen, in der Garage, im Auto oder im Büro den Nachtschlaf zu beenden, drei Tage nicht nach Hause zu kommen, zur Freundin zu ziehen, Sex abzulehnen oder im Gegenteil diesen zu erzwingen usw. Besser ist es, auf die wahre Botschaft des Partners zu reagieren und den Kern des Problems, das ihn bedrückt, zu lösen.

Eine ruhige Taktik – nach außen zu tun, als sei nichts und darauf zu reagieren, was den Partner quält – das ist jedoch überwiegend nicht die spontane, natürlich empfundene Verteidigungsreaktion der Partner in diesen Phasen. Im Gegenteil, typisch sind überstürzte, impulsive Handlungen, die die Zeit einer unspezifischen Verteidigung nach Kübler-Ross repräsentieren (siehe unten). So redet der Initiator zwar von Trennung, gleichzeitig aber ist er zärtlich und möchte das Mädchen über die Wangen streicheln oder sie umarmen. Das Verhalten ist voller Widersprüche, weil er selbst noch nicht ganz weiß, was er will. Das Mädchen aber lehnt diese Zärtlichkeiten resolut ab und zwingt den Mann in eine eindeutige Position: „Willst du dich von mir trennen? Ja oder nein? Dann streichle mich nicht!“ Somit beschleunigt sie eigentlich den Trennungsprozess, auch wenn sie selbst das Gegenteil will. Paradoxerweise wird es dasselbe Mädchen mit der „es-ist-nichts-Taktik“ in der folgenden Phase versuchen, die bei weitem nicht mehr so geeignet ist.

In dieser Phase lohnt es sich, so schnell wie möglich fachliche Hilfe zu suchen. Der Therapeut muss schnell eine Analyse nach drei Gesichtspunkten durchführen:

1. Positive Kräfte, Anziehungskräfte – die Gründe, weshalb sich die Partner gern haben;
2. Negative, destruktive Kräfte, die entweder beiden oder nur einem der Partner nicht genehm sind;
3. Verteidigungsreaktionen auf aktuelle Ereignisse, die oft verwirrend und chaotisch sind und mehr schaden als nützen.

Auf dieser Analyse entwickelt er dann verschiedene Arten von Empfehlungen. Gegen nicht funktionierende Reaktionen: „Wenn Sie sich nicht trennen wollen, dann werfen Sie den Partner nicht aus der Wohnung, zwingen Sie ihn nicht zu eindeutigen Haltungen, wenn er sie nicht spürt.“ Gegen negative Kräfte: „Halten Sie Ihre Zunge in Zaum und seien Sie keinesfalls ironisch (machen Sie keine Vorhaltungen u. ä.). Für die positiven Kräfte: „Wenn der Partner ihr gemeinsames Auskitzelspiel mochte, dann nutzen Sie es zu einem geeigneten Zeitpunkt. Wenn Sie der Partner gern streicheln, Ihnen eine SMS schreiben oder einfach mit Ihnen zusammen sein will, so werfen Sie ihn nicht raus, lehnen Sie ihn nicht ab.“

Beispiel 7 (2*)

Es ist gut zu zeigen, dass am Beginn nicht immer ein ausgesprochener Trennungsvorschlag stehen muss. Ich habe einen Fall gesehen, wo der Mann die Trennung nicht formal vorgeschlagen hat. Er begann lediglich mit seiner Partnerin um zwei Uhr nachts nach Silvester eine Debatte darüber, dass er eigentlich nie in sie verliebt war. Sie fragte ihn aus und stellte fest, dass er sich kurz vorher in eine andere Frau verliebt hatte, die ihn allerdings ablehnte. Es folgte eine ganze Serie von konfliktreichen „Klärungsgesprächen“, die darin endeten, dass sich die Partnerin schwer betrank und die beiden voneinander wegogen. Ich erfuhr von der Trennung über folgende E-Mail:

„Hallo, ich habe ein recht grundsätzliches Problem, nach anderthalb Jahren hat mir dieser elende Kerl gesagt, er habe sich in eine andere verliebt und er habe mich nie geliebt und sei auch nie in mich verliebt gewesen, nun bitte ich also meine Freunde um Nachsicht und Geduld, wenn ich mich komisch verhalte. Mir

geht es fürchterlich, vor allem wo ich ihn doch geliebt habe... P. S. Ich habe eine Alkoholvergiftung hinter mir und war beinahe mit zwei Kerlen auf einmal im Bett.“

Die Partnerin nahm Beruhigungstabletten, schlief und aß fast eine Woche nicht, weil sie alles wieder herausbrachte. Die letzten Sachen von ihr, die eine Woche später noch in der Wohnung waren, waren ihr Pass, Wörterbücher und CDs. Die Vergrößerung der Entfernung zusammen mit dem Anstieg der Aktivierung entspricht der Definition der Appetenz. Die Unfähigkeit zu essen und zu schlafen ist eine Folge von Stress, der jede Gefahr begleitet. Schockphasen und akuter Stress können beispielsweise nach einer solchen SMS als abgeschlossen betrachtet werden: „Vor einer Weile habe ich von selbst eine ganze Schüssel Pasta gegessen. Die erste normale Mahlzeit nach der Trennung (14 Tage). Morgen gehe ich zum Friseur, dann werde ich wieder toll aussehen ☺“

Auch wenn sie die Ereignisse mit kühlem Kopf betrachtet hat und sich sagte, es habe keinen Zweck, mit dem Betreffenden zusammen zu bleiben, sprachen doch die Gefühle eine andere Sprache und gewannen die Oberhand: Sie wollte sich trotz allem nicht von ihm trennen. Umso paradoxer ist, dass die treibende Kraft in der schnellen Abfolge der Ereignisse in Wahrheit eher sie als er war. Diese Ereignisse – „klärende“ Gespräche, Betrunkensein, Ausziehen, Fortschaffen der persönlichen Sachen – haben eigentlich seinem ursprünglich unausgesprochenen, vielleicht sogar nicht ganz klaren Dilemma zwischen zwei Frauen Form gegeben. Aus einer Partnerkrise machten diese eine Trennung, wo er sich mit der Rolle des Initiators identifizierte und sie zum Verteidiger wurde. Seine absolut natürliche und verständliche Verteidigungsreaktion, die sie schützen sollte, hatte das ganze Gegenteil erreicht. Innerhalb einer Woche hatte sie die Trennung von der Initialphase in die Phase der asymmetrischen Erscheinungen überführt, und so schickte sie mir nach einem Treffen, bei dem sie versucht hatte, ihre Emotionen zu beherrschen, eine SMS: „OK. Er will mir bei der Arbeit helfen, und am Montag soll ich mich melden. Ich soll mir keine falschen Hoffnungen machen, er will es trotzdem probieren (mit der anderen Frau). Idiot.“ Der Mann ist in dieser Phase schon zur Trennung entschlossen und wird die Rolle des Initiators übernehmen. Wir kommen nun zur Phase der asymmetrischen Entscheidungen, wo es praktisch keine Chance auf eine Erneuerung der Beziehung gibt. Eine ganz geringe Chance auf eine Rückkehr gibt es in der Phantasiephase, erst in der paradoxen Phase blitzt etwas Hoffnung auf.

Die Phase asymmetrischer Entscheidungen

In der Initialphase herrscht die degenerierte Kommunikation vor, wo keiner der Partner tatsächlich ein Interesse an einer Trennung hat. Diese Phase endet mit dem Augenblick, in der sich die unklare Entscheidung des Initiators herauskristallisiert und er sich mit dieser identifiziert. Das ist das erste Tor, das die Beziehung abschließt. Die anschließende Phase der asymmetrischen Entscheidungen wird dadurch definiert, dass einer der Partner recht fest zur Trennung entschlossen ist, der andere wiederum ist fest entschlossen, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Man sollte sich vergegenwärtigen, dass es bei beiden Partnern (Parallelismusprinzip, s. u.) zur bekannten Erscheinung des Fertigwerdens mit einem herben Verlust kommt. Die Stadien sind nach Kübler-Ross (1997) folgende:

1. akute Schockreaktion mit einer Reihe typischer Verteidigungsreflexe (z. B. Leugnung)
2. unspezifische Verteidigungsreaktionen (z. B. nicht zielgerichtete Aggression)
3. spezifisches und zielgerichtetes Bemühen um die Bewältigung des Problems (z. B. Verhandeln, Manipulation)
4. reaktive Depressionen, die daraus resultieren, dass man sich die Vergeblichkeit des eigenen Bemühens verdeutlicht
5. Akzeptanz der Realität, mit Rückkehr zur Basalebene der Lebenszufriedenheit (well-being)

Trotz allem ist es so, dass diese Stadien bei jedem der Partner gegenseitig verschoben und deutlich abweichend ausgeprägt sind. Während der Initiator die Beziehung größtenteils in der latenten Phase und der Initialphase beweint hat, befand sich der andere Partner während der latenten Phase im Stadium der Leugnung, die Zeit der Aggression erlebte er überwiegend in der Initialphase. Die asymmetrische Phase der Trennung ist also ein seltsames Gemisch aus dem Stadium Versöhnung beim Initiator und dem Stadium Verhandeln bei seinem Gegenüber. Ebenso hat später die Versöhnung mit der Realität nicht die Form einer Beruhigung, sondern eher einer aggressiven Abgrenzung.

Subjektiver versus objektiver Sieg

In den Augen des Paares ist ganz deutlich die Vorstellung verankert, dass der Initiator „obenauf“ ist und der Verteidiger der ist, der „verliert“. Man muss sich aber vergegenwärtigen, dass diese Optik manipulativ ist und keine besonders gesunde Herangehensweise an die Sache darstellt. Aus Sicht der Entwicklungspsychologie liegt diese auf der Ebene der Psyche von Vorschulkindern, vielleicht ist sie auch deshalb so stark verankert.

Man muss auch dem Verteidiger vor Augen führen, dass der momentane Zustand des Initiators dem Gefühl des Sieges eines Taschendiebes gleicht, der uns das Portemonnaie stiehlt. Er kann uns ins Gesicht lachen, weil er auf unsere Kosten zu Geld gekommen ist, für das er nicht arbeiten musste. Wir wissen jedoch, dass wir diejenigen sind, die Geld verdienen können, und nicht er, wir leben das Leben, das wir wollen und nicht er. Im Grunde vergegenwärtigen wir uns, dass wir die Möglichkeit haben, Geld zu verdienen oder zu stehlen, doch wir haben uns für die erste Variante entschieden. Er kann stehlen, aber er stiehlt, weil er nicht in der Lage ist, sein Geld ehrlich zu verdienen.

Ebenso kann der Initiator nun brillieren und großspurig zeigen, wie gut es ihm geht, so als betreffe ihn die Trennung gar nicht, doch ist dies alles ein manipulatives Spiel, wer der Stärkere ist, das dann in die paradoxe Phase übergeht. In Wirklichkeit hat er die Beziehung verloren, auch seine Vorstellungen, die er geplant hat, sind zusammengebrochen. Aus dieser Perspektive heraus geht derjenige, der der Umgebung oder seinem ehemaligen Partner am deutlichsten zu verstehen gibt, wie toll er sich fühlt, schließlich am schlechtesten aus einer Trennung hervor. Natürlich tut das Einreißen eines erlogenen Selbstbildes mehr weh und ist anstrengender, als es aufzubauen.

Trotzdem muss sich der Verteidiger klar machen, dass er keine Chance hat, die Beziehung zu erneuern, mindestens bis zu dem Moment, in dem der Initiator diese einfache Wahrheit versteht und verinnerlicht. In dieser Phase wird ihn niemand davon überzeugen können, dass er nicht „Oberwasser“ hat und dass das berausende Gefühl des Sieges nur eine manipulative Illusion darstellt. Dies kann noch zwei lange Phasen dauern, je nachdem, wie stark die Tendenzen des Initiators zur Manipulation sind. Andererseits ist es so: sofern die Asymmetrie nicht von Tendenzen zur Manipulation genährt wird, sondern hinter der Trennung wirklich die feste Entscheidung steht, ohne manipulative Aspekte auseinanderzugehen, ist die Chance auf die Erneuerung der Beziehung minimal.

Gespaltetes Erleben

Spaltung (Splitting) wird normalerweise mit der frühen Entwicklung in Verbindung gebracht. Hier taucht es in einer im Großen und Ganzen spezifischen Form auf. Spricht man mit einem solchen Paar getrennt, so kann man das Gefühl haben, als führe der Initiator nur die Abstoßungskräfte an und repräsentiere, die die Beziehung zerstört haben, der Verteidiger wiederum nur die Anziehungskräfte, die die Beziehung zusammengehalten haben. Bei einer genaueren Betrachtung muss jedoch festgestellt werden, dass beide im Grunde eine depressive Phase durchlaufen, in der weder der eine noch der andere wirklich glücklich ist. Jedoch die äußere Rhetorik schreibt die erwähnten Zustände nur einem von beiden zu. So werden beispielsweise alle negativen Gefühle wie Einsamkeit, Traurigkeit und Depression ebenso wie alle Bemühungen, die auf die Bewahrung der Beziehung ausgerichtet sind, projektiv dem Verteidiger zugeschrieben. Das heißt, auch wenn der Initiator bis auf zeitweilige Euphorie ständig schlechte Laune hat und unter Anhedonismus leidet, macht er sich diese Zustände nicht so deutlich, indem er sagt: „Ich bin traurig, und ich habe Sehnsucht.“ Viel öfter tauchen diese als Projektion zutage: „Der Ärmste (der Verteidiger), der muss aber leiden.“ Ebenso hat auch der Verteidiger bei der Beobachtung des Initiators das Gefühl, alles Schöne, Glück und Freude nehme der Initiator mit, und ihm bleibe nur das Schlechte.

Beim gereizten Erleben einer Bemerkung des Initiators kann er den Verteidiger sehr leicht verletzen. Das können unschuldige Bemerkungen sein, die verstärkt oder falsch verstanden wurden, oder auch die narzisstische Reaktivität des Initiators, der nicht in der Lage ist, sich seine tatsächlichen Gefühle klarzumachen. Diese projiziert er auf den Verteidiger. Er behauptet beispielsweise: „Ich liebe dich nicht mehr, du mich aber schon. Du willst, dass ich zurückkomme, nicht ich.“ In beiden Fällen ist dies eine schmerzvolle Sprache, die im Laufe der Phantasiephase dazu führt, dass sich der Verteidiger nach außen verschließt, auch wenn er innerlich spürt, dass er den Initiator immer noch liebt. Später, in der paradoxen Phase, hört man folgende Rhetorik: „Ich will mich nicht mehr weiter erniedrigen und verletzen lassen. Das führt sowieso zu nichts.“

Manipulation und Antimanipulation

Man muss den Patienten deutlich klar machen, dass in dieser Phase der asymmetrischen Entscheidungen die „so-als-wäre-nichts-Taktik“ nicht zum Erfolg führen kann. Diese taucht gesetzmäßig beim Verteidiger als Bestandteil spezifischer Abwehrreaktionen auf (s. o. Stadien nach Kübler-Ross). Der Initiator ist bereits entschlossen, und die Rückkehr in die Beziehung müsste teilweise eine neue Entscheidung sein. Dem kann man situationsgebunden nachhelfen – durch eine Überraschung, nettes Verhalten, alte Zärtlichkeiten. Viel häufiger kommt es jedoch dazu, dass der Initiator nur allzu gut die Absichten seines Partners und die Rückkehrversuche durchschaut. Er identifiziert sie richtig als Manipulation, d. h. als Versuche, seinen Willen und sein Wissen zu

umgehen und seine Trennungsentscheidung rückgängig zu machen. Als Verteidigungsreaktion tauchen antimanipulative Haltungen auf. Solche antimanipulativen Haltungen bestehen in konzentrierter Erwartung und Identifizierung der Versuche des Partners, die ihn beherrschen und wieder zurückbringen sollen.

Antimanipulative Erwartungen haben für den Verteidiger eine weitere, sehr unangenehme Folge. Sie hindern den Initiator daran, positive Gefühle wahrzunehmen und zu erkennen. Sie sind nämlich von aversiven Erinnerungen an die latente Phase überlagert, und dadurch schreibt er die angenehmen Erlebnisse immer den Versuchen des Verteidigers zu, ihn zu beherrschen. Der Therapeut trifft auf diese Erscheinung oft als Frage des sich bemühenen Verteidigers: „Ist er (der Initiator) überhaupt glücklich?“ Die Antwort ist kompliziert: „Nein, doch leider Ihretwegen, jedes seiner schlechten Gefühle (Sehnsucht usw.) erscheint in seinem Kopf nicht als sein eigenes Gefühl, sondern er schreibt es Ihnen zu, als Versuch, ihn erneut zu beherrschen. Er sagt sich beispielsweise nicht: 'Ich sehne mich nach ihm.', sondern 'Der Ärmste ist unglücklich, er würde gern zurückkommen.'“ (siehe unten das Prinzip der Komplementarität und das oben erwähnte gespaltete Erleben)

Hier sind wieder die manipulierenden Partner in der Versuchung, dieses Mitleid zu ihren Gunsten zu nutzen. Auch dies ist sehr trügerisch. Durch Mitleid und Gefühlsdruck kann man einmalige Aktionen hervorrufen (einzelne Begegnungen u. ä.), doch in der Regel führen diese nicht zu einer Veränderung der Situation, da caritative Haltungen keine partnerschaftliche Liebe schaffen. Im Gegenteil: aus Sicht der Evolution ist offensichtlich, dass partnerschaftliche Liebe Unterstützung bei einer eventuellen Aufzucht der Nachkommenschaft erwartet, also ruft Mitleid mit einem Schwachen die Vision eines unfähigen, impotenten Partners hervor, keiner Stütze im Leben. Somit führt auch eine Manipulation mithilfe von Mitgefühl normalerweise nicht zu einer Erneuerung der Beziehung. Aus demselben Grund wird der bettelnde Verteidiger vom Initiator als unattraktiv wahrgenommen. Von ihm hört man dann Sätze des Typs: „Aber ich will keinen Schwächling, der der Realität nicht in die Augen schauen kann.“

Auf jeden Fall ist es gut daran zu denken, dass Manipulation und Antimanipulation, die sich aufwiegen, vorübergehend sind, sie sind typisch für die asymmetrische Phase und verschwinden in der paradoxen Phase.

Die Prinzipien des Parallelismus und der Komplementarität

Bereits oben im Text wurden zwei Prinzipien angedeutet: das Prinzip der Komplementarität und das Prinzip des Parallelismus, die nun genauer betrachtet werden sollen. Diese beiden Prinzipien gehen von der Tatsache aus, dass die Partner in der Zeit des Zusammenlebens psychisch zusammenwachsen. Der eine kennt den anderen sehr gut, er kennt die starken Seiten und die Schwächen, er kann mit großer Genauigkeit vorhersagen, was der andere tun wird oder denkt. Mit anderen Worten, seine mentale Repräsentanz bzw. die Phantasiegestalt des anderen Partners modelliert ihn im Großen und Ganzen sehr genau. Beide werden, wie es die Bibel so poetisch sagt, zu einem Fleisch und einer Seele. Dieses Zusammenwachsen ist eher eine Funktion der Zeit denn der Intensität oder Polarität der Erlebnisse (siehe Forschungen von Monahan, Murphy und Zajonck, 2000) und nicht so sehr eine Entscheidung des Willens. Das sieht man beispielsweise daran, wie sich Opfer unwillkürlich mit ihren Aggressoren in Beziehungen, in denen es zu Missbrauch kommt, identifizieren. Aus dieser Sicht stellt eine Trennung ein Zersägen eines lebendigen Körpers in zwei Teile dar. Es ist unmöglich, dass diese „unappetitliche Schweinerei“ nicht sehr weh tut und nicht beide Seiten zeichnet.

Aus dieser Sicht ergibt sich das Prinzip des Parallelismus (der Gleichzeitigkeit). Beide Seiten durchlaufen trotz eventueller Verschiebung gleichzeitig (parallel) etwa dieselben Zustände, ohne Rücksicht darauf, mit welcher Abwehrretorik, welchen Manipulationen oder Projektionen sie ihr Erleben leugnen. Die Sicherheit dieses Prinzips geht von der Vorstellung aus, dass die psychischen Bedürfnisse genauso unbeugsam sind wie die biologischen, z. B. die alimentaren. Also: ebenso wie man einem Menschen keinen Glauben schenken wird, der zwei Tage nichts gegessen hat und behauptet, keinen Hunger zu haben, so wird man einem Menschen nicht glauben, der zwölf Jahre in einer Ehe gelebt hat und nun behauptet, bei der Trennung nichts zu spüren, dass ihm der andere gestohlen bleiben kann und dass er (sie) sie (ihn) nie geliebt habe. Er muss etwas fühlen, er muss sich eine Position beispielsweise zu „12 verpfuschten Lebensjahren“ erarbeiten. In seinem Kopf müssen zwangsläufig Prozesse ablaufen, die die Akzeptanz einer physischen Trennung darstellen. Das Fehlen solcher Prozesse kann man vielleicht nur bei Demenz und anderen organischen Störungen annehmen, bei denen die Integrität des Egos verloren gegangen ist.

Nichtsdestotrotz – wie also sollte man das offensichtliche Paradox lösen, dass man ein Erlebnis voraussetzt und erwartet, das jedoch einer der Partner abstreitet? In solchen Fällen reicht ein Blick auf den anderen Partner. Diesem wird nämlich das angenommene Gefühl zugeschrieben. Es ist immer noch zu sehen, dass das Erleben des konkreten Menschen gespalten ist, sein Bewusstsein über sich selbst ist unvollständig. Das, was fehlt – die Ergänzung (das Komplement) – wird immer dem Partner zugeschrieben, genauer gesagt, es

wird auf die mentale Repräsentanz oder die Phantasiegestalt des Partners abgeschoben. Dieses Prinzip, dass auch nach einer Trennung ein Paar immer noch ein Ganzes zweier sich ergänzender (komplementärer) Teile ist, werden wir nun als Prinzip der Komplementarität bezeichnen.

Das Prinzip der Komplementarität charakterisiert die gesamte Trennung, doch am stärksten tritt es in der Phase der asymmetrischen Entscheidung in Erscheinung. Es kann sich beispielsweise darin zeigen, dass die Verbalisierung von Problemen, sog. klärende Gespräche, in dieser Phase nicht zu einer Annäherung der Ansichten und Sichtweisen beider Partner führen. Im Gegenteil, es kommt zu ihrer Polarisierung: Der, dessen Haltung anfangs „eher ja“ war, polarisiert sich in die Haltung „ganz sicher ja“, der andere wiederum dreht sich in die Position „ganz sicher nicht“. Es handelt sich vor allem um Fragen wie: „Versuchen wir es nicht noch einmal zusammen?“ Führt die Verbalisierung zu einer Polarisierung der Haltungen, ist dies ein indirektes Zeichen dafür, dass zumindest einer der Partner, wenngleich tief im Unterbewusstsein, eine Manipulation fürchtet, und so reagiert er mit antimanipulativer Verteidigung. Diese polarisierenden, klärenden Gespräche verschwinden in den weiteren Phasen.

Die subjektive Zeit

Auch das Erleben der Zeit hat sich verändert. Während beim Initiator die Zeit eher langsam dahinfließt, beschleunigt sie sich bei seinem ehemaligen Partner (also anders als in der Initialphase). Der Verteidiger ist außergewöhnlich aktiviert, er verspürt den unbedingten Drang, Maßnahmen zu ergreifen und manipulative Versuche zu unternehmen. Dieses unterschiedliche Erleben ist wiederum für den Verteidiger gefährlich. Seine außerordentliche, sich aus der Bedrohung ergebende Aktivierung führt zu übertriebenen Gefühlen, die nach einer gewissen Zeit den Initiator belästigen und überlasten. Sie müssen nicht an und für sich unangenehm sein, doch es sind einfach zu viele: ständiges Telefonieren mit fadenscheinigen Argumenten, Schreiben langer Briefe, das Bekennen alter Sünden, klärende Gespräche, Überreden zu weiteren Versuchen, Liebesbekenntnisse einschließlich Anrufe von Bekannten und Freunden, die auf Anstoß des Verteidigers erfolgen.

Für den Verteidiger ist es in dieser Phase fast unmöglich, sich zu vergegenwärtigen und zunutze zu machen, dass sein größter Verbündeter Zeit, Ruhe und Geduld sind. Nach dem Prinzip des Parallelismus verliert auch sein Partner die Beziehung und alles, was damit zusammenhängt – die Frage der Familie, der Zukunft, des gemeinsamen Altwerdens, der Freunde, aber auch der Eltern des Partners, die manchmal die eigene, nicht funktionierende Familie ersetzen. Dies verlieren beide. Trotzdem vergegenwärtigt sich diese Last im Moment der asymmetrischen Entscheidung viel mehr der Verteidiger. Darüber hinaus hat er das Gefühl, dass für den Initiator nichts davon mehr von Wert ist. Das stimmt nicht. Der Initiator ist nur mehr auf die Verteidigung seiner schwer getroffenen Entscheidung konzentriert, die eigentlich ein Ausweg aus der Not war, eine Verzweiflungstat. Seine Aufmerksamkeit und seine Kraft sind antimanipulativ gegen den Verteidiger gerichtet, er hat also keine Zeit, über sein Schicksal und seine Prioritäten nachzudenken. Das alles kommt dann in der Phantasiephase und in der paradoxen Phase, wo es gerade der Verteidiger sein wird, der als erster potenzieller Partner in Erwägung gezogen wird.

Die Doppelrolle des Stolzes

In diesen Zeiträumen spielt der Stolz eine sehr große Rolle. Sein Einfluss auf den Verlauf der Trennung ist zwiespältig. Manchmal verhilft er zu einem guten Ende, doch in den meisten Fällen beschleunigt er das Ende. Beispielsweise geht der Verteidiger zum Initiator und bittet ihn inständig. Dieses Verhalten wiederholt die Taktiken, die in der Zeit vor der Trennung erfolgreich waren, doch nun sind sie unwirksam, weil sich der Initiator mit einer antimanipulativen Erwartung gewappnet hat. Der Verteidiger bittet inständig, der Initiator wehrt sich mit irgendeiner beleidigenden Bemerkung, mit der er eher sich selbst als den Verteidiger zu überzeugen versucht. Er kann beispielsweise irgendeinen Konflikt aus der Vergangenheit hervorholen, oder der Verteidiger leitet sich aus der Äußerung des Initiators irgendein grausames Extrem ab, dass jedoch niemand sagen wollte: dass in der Beziehung nie etwas Schönes gewesen sei oder dass er nie geliebt wurde, dass die „Liebe“ immer nur eine minderwertige Abhängigkeit gewesen sei (Kodependenz), Mitleid, eine Trotzgeste gegenüber dem ehemaligen Partner usw.

Solche Äußerungen sind sehr schmerzhaft, und es ist verständlich, dass der verletzte Partner immer mehr verhärtet. Er vergilt Beleidigung mit Beleidigung, Schimpfwort mit Schimpfwort. Später wird sich diese Szene in seiner Phantasie mehrmals abspielen. Bis ins Unendliche wird er die beste Verteidigung gegen die Phantasiegestalt des Partners suchen. Diese Gestalt wird, weil sie selbst nur eine Erinnerung ist, in seiner Phantasie immer dieselbe und unveränderlich sein. Immer wieder wird sie denselben verletzenden Satz wiederholen. Und der Verteidiger wird keine Verteidigung gegen diese Phantasien wissen. Er hört also auf den

Rat von Freunden: „Lass ihn doch laufen. Du bist mehr wert. Erhalte dir deinen Stolz.“ Und mit der Kraft seines Willens und trotz allen Schmerzes wird er den Kontakt mit dem Initiator vermeiden.

Die Empfehlung des Psychologen muss jedoch nicht so primitiv sein. Vor allem weiß man, dass es sich nicht um eine Diskussion mit einem realen Partner handelt, sondern mit seiner Phantasiegestalt. Die Phantasiegestalt ist ähnlich einer Puppe, die man an Drähten führt, doch wir sind uns dessen nicht bewusst. Wir können den Phantasiepartner bitten, sich neben uns zu setzen, wenn wir arbeiten. Wir können ihn dazu bringen, sich in der Phantasie zu entschuldigen, seine Unterstützung zum Ausdruck zu bringen und seine Äußerungen zu widerrufen oder umzuformulieren, die ja oft nur eine degenerierte Kommunikation darstellen und deren Botschaft nicht der wortwörtlichen Bedeutung des Gesagten entspricht.

Das Heimtückische des beleidigten Stolzes besteht darin, dass er in dieser Phase eine relativ positive äußere Wirkung hat – er verhindert das Einfrieren der Beziehung, doch in der paradoxen Phase kann er schaden. In dieser Phase der asymmetrischen Entscheidung lässt der Stolz des Verteidigers den Initiator in Ruhe, und so ermöglicht er es ihm, sich zu vergegenwärtigen, was er alles mit der Trennung selbst verliert. Damit verschiebt er ihn in die folgende Phantasiephase, und das ist gut so. Leider verhärtet der Stolz andererseits den Verteidiger so stark, dass er in den weiteren Phasen nicht mehr in der Lage ist, entgegenkommende Schritte zu tun, gleich wie sehr er sich die Erneuerung der Beziehung wünscht.

Beschränkung der Aufmerksamkeit auf den ehemaligen Partner

Genau nach dem Prinzip des Parallelismus richtet sich die Aufmerksamkeit von Initiator und Verteidiger krampfhaft auf den anderen Partner. Das Proportionalitätsgesetz fügt hinzu, dass in dem Maße, in dem der Verteidiger manipulativ um die Erneuerung der Beziehung bemüht ist, sich der Initiator verteidigen wird. Das Ergebnis ist dann nur eine Pattsituation, einhergehend mit einer ganzen Reihe von Beleidigungen und Erniedrigungen.

Das empfohlene Verhalten in dieser Phase besteht wiederum darin, diese krampfhafte Aufmerksamkeit zu lösen und sich gleichzeitig auf andere Menschen zu orientieren als den ehemaligen Partner. Zum Beispiel: der ehemalige Partner, der Initiator der Trennung, hat Angst, allein zu seiner ehemaligen Partnerin auf Arbeit zu kommen. Er bringt immer einen Freund mit. Die Partnerin aber ignoriert den Freund, sie möchte mit dem Partner allein sein und verfolgt ihn im Büro wie ein Falke. Kein Wunder, dass der Partner versuchen wird, so schnell wie möglich zu verschwinden. Die Empfehlung ist jedoch genau andersherum. Es wurde bereits gesagt, dass zur Erneuerung der Beziehung der Initiator in dieser Phase bereits eine neue Entscheidung treffen muss. Das heißt, er muss teilweise alle Phasen des Werbens neu durchlaufen, die mit der bewundernden Beobachtung des künftigen Partners in Interaktion mit anderen beginnen. Will nun die erwähnte Partnerin die Beziehung erneuern, sollte sie sich auf ein herzliches Gespräch mit dem Freund einlassen. Der ehemalige Partner kann sie in dem Moment beobachten, in dem er selbst sich sicher fühlt. Außerdem belegen Forschungen der Evolutionspsychologie, dass eine Frau für einen Mann attraktiver ist, wenn sie sich in Begleitung eines anderen Mannes befindet, als wenn sie allein ist.

Wichtig ist, dass das Verhalten, auch wenn es nicht spontan ist, nicht von Stolz und gekränkter Eitelkeit motiviert wird, sondern eher von dem Wunsch, dem Partner zu helfen, sich wieder für sie zu entscheiden, ihm das Beste zu zeigen, was in ihr ist. Von Stolz motiviertes Verhalten verlangt gerade in dem Moment Genugtuung, in dem der Initiator Zeichen einer Annäherung aussenden würde. Dies könnte sich in dem Satz äußern: „Jetzt scharwenkelst du um mich herum, was? Aber ich will dich nicht. Ich kann was Besseres kriegen.“ Und damit macht er eigentlich die Erneuerung der Beziehung unmöglich.

Eine gewisse Hoffnung in die Beherrschung dieser Tendenzen, den ausweichenden Initiator zurückzuholen, kann dem Verteidiger das Wissen bringen, dass die Anziehungskräfte in der paradoxen Phase wieder erwachen können. Dann wird vielleicht eher der Initiator als der Verteidiger im Zuge der Anziehungskräfte stehen.

Charakterloses Verhalten des Initiators

Angesichts der Asymmetrie der Entscheidung polarisieren sich auch die Arten der Manipulation. Der Verteidiger tendiert zu indirekten, taktisierenden, der Initiator wiederum zu direkten Arten mit Druckausübung (Definition am Ende des Buches im Glossar). Dadurch kann der Initiator aus der Position der Macht heraus handeln und dem Verteidiger seine Entscheidungen und Ultimaten aufzwingen. Sein Verhalten ist oft jenseits des Anstands und äußert sich in einem fast unglaublichen Maße Zorn, Aggression und gefühlloser Grausamkeit. Er verhält sich seinem Partner gegenüber so, wie er sich nicht zum letzten Obdachlosen verhalten würde. Hinter diesem Handeln stehen eine Schwachheit der Entscheidung und des Egos. Er versucht sich selbst davon zu

überzeugen, dass er es richtig gemacht hat. So verhindert er beispielsweise den Kontakt zum Kind, macht Szenen, holt sich Geliebte ins Bett zu einer Zeit, in der der Partner von der Arbeit kommt, beleidigt und erniedrigt ihn, macht ihn vor gemeinsamen Freunden schlecht, kurz gesagt: er sucht die wirksamsten Methoden, wie er den anderen am meisten verletzen könnte. So verhalten sich Initiatoren in dieser Phase unabhängig vom Geschlecht.

Teilweise wollen sie nicht die Folgen ihrer Entscheidung tragen. Zwar haben sie sich bei der Hochzeit versprochen, zusammen alles Gute und Böse zu tragen und somit auch ihr Vermögen zu teilen, trotzdem aber tauchen plötzlich Gedanken daran auf, dass die Teilung in halb und halb ungerecht ist, weil der Initiator zufällig dreimal so viel wie der Verteidiger verdient und Haus, Grundstück, Werkstatt, Motorrad, Bilder, das Kind usw. nicht teilen will. Somit macht er dem Partner zu Hause das Leben zur Hölle, damit es der Verteidiger nicht aushält und die Wohnung mit einem Almosen verlässt. Doch der Verteidiger wollte die Beziehung nicht kaputt machen, er wollte nicht um Haus und Kinder kommen. Warum sollte er die Wohnung verlassen? Im Gegenteil, es ist doch der Initiator, der sich trennen will, gleichzeitig aber will er nicht auf diese Vorteile verzichten, er will nicht alle Konsequenzen seiner Entscheidung tragen. Er führt somit Psychoterror und einen charakterlosen Kampf Aug' um Auge, Zahn um Zahn, um dem Verteidiger seinen Willen aufzuzwingen und ihn aus der Wohnung zu jagen und die letzten Vorteile für sich zu bekommen.

Nach dem Abklingen der asymmetrischen Phase bleiben jedoch die Erinnerungen, und der Initiator wird sich vergegenwärtigen, dass sein Verhalten die Grenzen der Moral überschritten hat. Er wird sehr lange mit Schuldgefühlen zu kämpfen haben, sich vor sich selbst, der Familie und Freunden verteidigen, dass er es eigentlich richtig gemacht hat, auch wenn er weiß, dass dem nicht so ist. Er wird Probleme damit haben, sich selbst zu verzeihen, weil er die Folgen eines solchen Bedauerns tragen müsste. Dieser Kampf mit sich selbst kann dauern, bis die Frage der Genugtuung gegenstandslos wird – die Kinder verlassen das Haus, Vermögensfragen verlieren an Bedeutung. Doch das kann auch mehr als zwanzig Jahre dauern.

Wie bereits zu Anfang gesagt steht hinter den meisten Trennungen eine persönliche Unreife. Je mehr Unreife, desto mehr verliert sich der Weg, sowohl hin als auch zurück. Es drohen Einfrieren und Erstarren in der Trennung, die zu einer noch größeren schleichenden, schwer subjektiv zu beobachtenden Persönlichkeitsdegradierung führen.

Empfehlung des Psychologen

Wie sieht nun die Aufgabe des Psychologen in dieser Phase aus? Würde man den schwungvollen Vergleich mit einem Auto verwenden, so steht der Verteidiger mit aller Kraft auf dem Gas, der Initiator mit aller Kraft auf der Bremse, und der Psychologie zögert, ob er den Ziegelstein wegnehmen kann, der auf der Kupplung liegt. Klar ist, er kann es nicht tun. Er muss warten, bis sich der Krampf löst, der beide Partner beherrscht.

Verpasst der Verteidiger die Chance der Initialphase – keine Aktionen nach außen, sondern sofort, so als sei nichts, das regeln, was den Partner stört – dann hat er in dieser Phase eine zweite Möglichkeit. Er sollte nicht manipulieren oder Stolz zeigen, sondern geduldig warten, bis der Initiator die Aufmerksamkeit von ihm abwendet und sein eigenes Leben zu bilanzieren beginnt. Bis dahin ist es sinnlos, sich aufzudrängen. Auch diese Chance läuft den natürlichen Tendenzen des Verteidigers entgegen, seinem beschleunigten Erleben von Zeit und der eingeschränkten Aufmerksamkeit. Deshalb ist er nicht in der Lage, in dieser Phase ohne Unterstützung eines Therapeuten oder weiser Freunde Erfolg zu haben.

Zusätzlich dazu, dass er sich dem ehemaligen Partner nicht aufdrängt, muss er auch intensiv die Ursachen für die Trennung bilanzieren. Es ist notwendig, sich ohne sinnlose Selbstbezeichnung den eigenen, häufig verleugneten Anteil zu vergegenwärtigen. Der Psychologe sollte die oft unklar formulierte Botschaft des Initiators in eine Sprache übersetzen, die für den Verteidiger verständlich ist. So stehen hinter dem Satz: „Ich habe den Eindruck, wir leben nicht zusammen, sondern nebeneinander her.“ oft Ironie und Sarkasmus auf Seiten des Mannes. Auf der anderen Seite ruft die unkontrollierte Neigung der Frau zu Vorwürfen und Streit beim Mann das Gefühl hervor, dass seine Frau nicht attraktiv ist, dies führt zu einer körperlichen Abneigung, gegenüber ihrem Körper, dem Sex mit ihr und erhöht unkritisch die Attraktivität anderer Frauen in seinen Augen. Sieht der Psychologe diese Tendenzen hinter den Ursachen für die Trennung, muss er den Patienten dazu bringen, sich diese Tendenzen schnell bewusst zu machen und zu einem konsequenten „Nicht ironisieren, nicht erniedrigen, nicht lächerlich machen, keine Vorwürfe, keine Eifersucht!“ führen.

In dieser Zeit sucht normalerweise nur der Verteidiger einen Psychologen auf. Der Initiator hat kein Interesse mehr an Konsultationen (im Unterschied zur latenten Phase), da er das Gefühl hat, dass das Problem nicht bei ihm liegt, sondern beim Verteidiger. Das Prinzip des Parallelismus besagt zwar, dass das Problem

beide haben, doch die Therapie ist freiwillig, und so kann man niemanden zu etwas zwingen.

Es tauchen Fragen auf wie „Soll der Psychologe auch mit dem Initiator eine Therapie machen, auch wenn dieser behauptet, er tue dies ‘nur für den anderen’?“ Die Antwort lautet ja, aber vorsichtig. Dies ist kein wahrer Altruismus, sondern die degenerierte Vergegenwärtigung des eigenen Bedürfnisses einer Annäherung (detaillierter s. u.). Die Gründe für ein Ja: Bloßes Leugnen oder Projektionen sind keine Hindernisse für eine Therapie, auch in anderen Bereichen der Psychotherapie nicht. Außerdem sind beide Partner immer noch psychisch verwachsen, beide erwartet also noch der lange Prozess der Abnabelung vom anderen.

Gründe für Vorsicht: Der Psychologe sollte abwägen, ob es ihm nach einiger Zeit gelingt, dem Initiator zu zeigen, dass diese Teilnahme an der Therapie „nur für den ehemaligen Partner“ nicht vor allem ein Zeichen für die Anziehungskräfte zum Partner und das Interesse an ihm ist. Wenn dies langfristig nicht zu beweisen gelingt, sollte der Psychologe dem Initiator negativ antworten: „Nicht nur wegen des Verteidigers zur Therapie kommen.“ Der Initiator ist nämlich dann nicht in der Lage, sich seiner Anziehungskräfte bewusst zu machen. Im günstigeren Fall wird er in der Illusion leben, nichts zu bedauern, sondern nur der arme Partner leidet. Im ungünstigeren Fall wird er in den späteren Phasen (vor allem der paradoxen) den ehemaligen Partner auf halbem Wege aufhalten und ihn durch diesen Bären dienst daran hindern, die Trennung zu vollziehen und eine neue Beziehung einzugehen.

Das bedeutet allerdings nicht, dass man nicht unterschiedlich mit dem Initiator und dem Verteidiger arbeiten sollte. Die Welt des Initiators ist in dieser Zeit von Überlegungen ausgefüllt, was er mit der neu gewonnenen Freiheit, mit der Vorbereitung auf ein neues Leben oder eine neue Beziehung anfangen soll. Im Unterschied zum Verteidiger kehrt er zur latenten Phase zurück, wo der die Argumente verteidigt und weiterentwickelt, die ihn zur Trennung veranlassten. Er ist ebenfalls voller Ängste und antimanipulativer Erwartungen, dass ihn der ehemalige Partner auf seine Seite zu ziehen, ihn zur Rückkehr zu überreden und ihn zu manipulieren versucht. Eine gewisse Beruhigung kann die Einsicht bringen, dass ihn in dieser Zeit kein manipulativer Trick zurückführen können. Er müsste ganz absichtlich eine neue Entscheidung treffen, und das liegt an ihm. Die eigentliche therapeutische Arbeit besteht darin, nicht alte Untugenden in eine neue Beziehung mitzunehmen, stellt also eine Bilanz der alten Beziehung und der Ohnmacht, die zur Trennung geführt hat, dar.

In dieser Phase ist der Initiator in der Regel nicht in der Lage, realistisch in die Zukunft zu blicken, Werte und Lebensziele zu bilanzieren. Das ist die Aufgabe der folgenden Phase. Hier sind dies nur unrealistische Phantasien darüber, wie er endlich sein Leben genießen, endlich frei sein wird und nach Hause kommen kann, wie er es will. Es ist gut, den Initiator zu lassen, damit er diese Zeit der Freiheit nutzt, denn nach der Adoleszenz hat man von solchen Freiheiten relativ schnell genug. Der Psychologe sollte den Initiator auch auf die folgenden Phasen vorbereiten, vor allem die paradoxe, in der die klare Transparenz seiner ablehnenden Haltung verschwindet, und sobald die Antimanipulationen vorbei sind, kommen noch die Anziehungskräfte zum Tragen, was er momentan noch nicht ahnt. Man muss nicht betonen, dass der Initiator in dieser Phase normalerweise nichts hören will. Es kommt somit eher auf seine persönliche Reife an als auf die kommunikativen Fähigkeiten des Therapeuten, ob er diese Botschaft versteht und aufnimmt.

Die Beurteilung der Lebensfähigkeit einer Beziehung

Die Lebensfähigkeit einer Beziehung versuchen wir, von Anfang an zu beurteilen, doch muss diese Beurteilung fortlaufend korrigiert werden. Die größte Bedrohung ist eine Wertung, die sich nur auf den ersten Eindruck bzw. den Halo-Effekt stützt, deshalb ist es gut, diesen Bewertungsprozess etwas zu formalisieren. Ich empfehle eine Analyse in den drei bereits erwähnten Kategorien: *Anziehungskräfte*, *Abstoßungskräfte* und *nicht funktionierende Abwehrreaktionen*. Die Abwehrreaktionen sind vorübergehend und zeitweilig und beeinflussen das Funktionieren einer Beziehung in langfristiger Perspektive nicht, ohne Rücksicht darauf, ob sie funktionieren oder nicht. Demgegenüber sind kommunikative Unarten wie Vorwürfe oder Ironie chronisch destruktiv und halten eine Beziehung langfristig auf dem Gefrierpunkt. Dann reicht ein geringer Anlass, der sie zerstört. Zu den wichtigsten jedoch gehören die Anziehungskräfte, die in dieser Phase sehr gedämpft sind und von unendlichen Diskussionen, Manipulationen und dem stolzen Spiel „Wer ist der Stärkere“ überdeckt sind.

Der Psychologe entstaubt also ständig und weist auf das Gute hin, was noch in der Beziehung steckt. Auch wenn die Patienten oft von einem definitiven Ende sprechen, ist diese Phase nicht das definitive Ende der Beziehung. Es ist nur das erste Tor, das sich geschlossen hat. Nur der Initiator ist fester entschlossen. Die Beziehung existiert weiter in einem Maße gegenseitiger Interaktionen und in der Phantasie. Zu den guten Erscheinungen gehören auch eine nichtmanipulative Entschuldigung für zugefügtes Leid, das Bemühen, alle Gewohnheiten und Interaktionen beizubehalten, die der andere Partner gern hatte, das Nichtablehnen einer

positiven gefühlsmäßigen Unterstützung u. ä.

Zu den Erscheinungen, die gegen eine Aufrechterhaltung der Beziehung sprechen, gehört die Eindeutigkeit des Initiators – also Fälle, wo der Initiator keine Signale eines Zweifels an der Trennung aussendet, nicht die Möglichkeit einer Rückkehr andeutet und keinen manipulativen Rausch aufgrund der Trennung zeigt. Er verhält sich ruhig, beleidigt nicht und erniedrigt den Verteidiger nicht, sieht die Vergangenheit der Beziehung unverändert und sagt gleichzeitig eindeutig nein. Eine solche Eindeutigkeit kann durch die Integrität des Ichs oder durch eine pathologische Persönlichkeit bedingt sein, doch sie belegt eine geringe Hoffnung auf eine Erneuerung der Beziehung. Eine etwas pathologische Version kann beispielsweise so aussehen, dass ein introvertierter Mann zuerst versucht hat, unbedingt seiner Freundin gefallen zu wollen. Er hat für sie alles getan, was er ihr von den Lippen ablas. Sie hat diese Situation zu seinen Lasten ausgenutzt, doch er war nicht in der Lage, über seine negativen Gefühle zu sprechen. Das Mädchen hatte das Gefühl, dass es keine Probleme gibt, bis zu dem Moment, in dem ihr der Mann unerwartet und hart sagte, dass er sich von ihr trennen werde. Ab diesem Moment kippt sein ursprüngliches Entgegenkommen mit einem Mal in eine kühle, gefühllose Distanz. Auch in diesem Fall konnte die Entscheidung des Mannes niemand umkehren (siehe Kapitel *Von täglichen Aktivitäten überdeckte Prozesse*).

Zu den Erscheinungen, die für eine mögliche Erneuerung der Beziehung sprechen, zählt jedoch die Uneindeutigkeit des Neins, dessen Krampfhaftigkeit, demonstrative, häufig selbstzerstörerische Aktionen, die mehr oder minder die Aufgabe haben, den Initiator von seiner Absicht zu überzeugen, als dass diese eine innere Logik hätten. Überstürzte Aktionen haben jedoch nie unumkehrbare Folgen: Schwangerschaft und Ehen kurz nach der Trennung u. ä.

Bei der Beurteilung der Lebensfähigkeit einer Beziehung muss man auch die Paarasymmetrien betrachten. So muss beispielsweise der Träger der Schuld (intropunitiv Menschen) darin bestärkt werden, das tatsächliche Funktionieren der Beziehung zu verstehen und nicht zu viel Schuld auf sich zu nehmen, denn dies hindert ihn daran zu sehen, wie die Dinge wirklich sind. Das ist der Fall bei Partnern von Alkoholikern, Aggressoren, sexuellen Tätern, hysterischen Persönlichkeiten, Manipulatoren und anderen Persönlichkeitsstörungen, wo die Partner oft schon lange in ihrem eigenen Interesse und im Interesse der Kinder hätten gehen müssen.

Die Distributoren der Schuld (extrapunitiv Menschen) bringen den Partner oft zum Psychologen mit, damit dieser ihn, volkstümlich gesagt, repariert. Diese Distributoren sind schwerer zur Einsicht zu bringen, weil sie ebenso, wie sie die Schuld auf den Träger übertragen, die Tendenz haben, diese auch auf den Fachmann zu übertragen und ihm in manipulativer Art ihre Lösungsvision aufzwingen. Es ist immer ein großes Dilemma des Psychologen, den Grad abzuschätzen, in dem er Assertivität und Nachdruck verwenden kann, um die therapeutische Koalition einerseits aufrechtzuerhalten und andererseits wirklich zu helfen und nicht zur manipulierten Marionette zu werden. Manipulative Menschen, die das Spiel „Wer ist der Stärkere“ spielen, erkennen nämlich nur sog. starke Individuen an. Man kann ihnen nur durch ein festeres Herangehen helfen, das sie aus der eingefahrenen Betrachtungsweise der Welt herausreißt.

Die Dauer der Phase asymmetrischer Entscheidungen und der Wunsch nach einer freien Entscheidung

Die Phase asymmetrischer Entscheidungen ist voller Manipulationen, Katz-und-Maus-Spiele, in denen die Rollen klar verteilt sind und es nicht möglich ist, diese einfach auszuschalten. Für den Verteidiger ist es schwer, sich zu vergegenwärtigen, dass diese Phase ganz gesetzmäßig so lange dauern wird, wie er den Initiator bedrängt. Eine ungesteuerte Phase der asymmetrischen Entscheidung dauert also in der Regel bis zur völligen Erschöpfung und Resignation des Verteidigers und führt über Gefühle von Vergeblichkeit und Depression bis zu einem langsamen Sich-Abfinden mit der Trennung, wo er an einer Erneuerung der Beziehung kein Interesse mehr hat. Es ist schwer, sich einzugestehen, dass die Erneuerung der Beziehung nicht von seinem Bemühen und der Menge krampfhafter Versuche abhängig ist. Das Einzige, was er tun sollte, ist eine klare und entgegenkommende Geste: Die Frage zu beantworten, was sein Gegenüber bis zum Trennungsvorschlag geführt hat. Sagen, dass es ihm leid tut und was er dafür tun will, dass sich dies in Zukunft nicht wiederholt. Das andere muss er dem Initiator überlassen. Ihm Zeit für eine freie Entscheidung lassen, auch wenn diese Entscheidung zu Ungunsten des Verteidigers ausfällt und die Zukunft zeigt, dass die Entscheidung des Initiators von Anfang an ein Fehler war. Beziehungen sind eine Frage des freien Willens der Menschen, die keine Maschinen sind und sich nicht gegenseitig beherrschen lassen.

Dem Initiator die freie Wahl zu lassen setzt ein hohes Maß an persönlicher Reife des Verteidigers voraus. Dazu ist nicht jeder fähig. Gelingt dies dem Verteidiger, verkürzt er so die Dauer der krampfartigen Phase

asymmetrischer Entscheidungen, ohne in beleidigte Resignation und Verzweiflung zu verfallen. Das gibt ihm genügend Weisheit und Kraft bei der Entscheidungsfindung, bis der Initiator in die paradoxe Phase kommt, in der er vielleicht die Beziehung wieder erneuern will.

Physische Distanz und Phantasiephasen

Diese Phasen haben vier charakteristische Züge:

1. Physische Trennung
2. Vorübergehende Konservierung des letzten Status quo
3. Übergewicht der Interaktionen in der Phantasie gegenüber den realen Interaktionen
4. Übergewicht der Anziehungskräfte gegenüber den Abstoßungskräften

Der Beginn dieser Phase wird definiert durch die größere oder geringere physische Trennung der Partner, die in den Gedanken den Zustand konserviert, in dem sich beide vor der physischen Trennung befanden. Der konservierte letzte Zustand wird nur manchmal durch gelegentliche oder unvermeidbare Begegnungen modifiziert. Reale Interaktionen werden durch Interaktionen in der Phantasie ersetzt, deshalb wird diese Phase als Phantasiephase bezeichnet.

Sie sind ausgezogen, die persönlichen Sachen sind getrennt, sie treffen sich nicht, kontaktieren einander nicht, und so drängt sich immer intensiver die Frage auf: „Und wie geht es jetzt weiter?“ Diese Frage müssen sich nach dem Parallelismusprinzip beide stellen. Schrittweise löst sich die krampfhaft schwarzweiße Spaltung der vorherigen Phase. Auch der Manipulationsdruck ist geringer. Es sinken die Intensität der Schockreaktion und die psychische Labilität, sodass beide Partner im normalen Leben funktionieren können.

Ein weiterer charakteristischer Zug dieser Phase ist die Abnahme aversiver Interaktionen. Es tauchen langsam Anziehungskräfte auf, die sich jedoch nicht natürlich realisieren lassen, und so kippen sie in eine degenerierte Kommunikation, die vom anderen Partner nicht richtig verstanden wird. Diese Phase geht fließend und gesetzmäßig in die paradoxe Phase über. Die Grenze zwischen beiden definiert sich in einer Verschiebung im Erleben des Verteidigers.

Phantasiegestalten

Die Menge der Aktivitäten in der Phantasie und ihr Missverhältnis gegenüber realen Interaktionen kann durch folgenden Ausschnitt aus einem Gespräch verdeutlicht werden: „Haben Sie ihn in den letzten vierzehn Tagen gesehen oder mit ihm gesprochen?“ – „Nein.“ – „Aber Sie denken täglich so an die vier Stunden an ihn?“ – „Na, eher mehr...“

Angesichts dieser Intensität des Erlebens bauen sich Phantasiegestalten auf. Phantasiegestalten sind solche mentalen Repräsentanzen (Introjekte) des anderen, bei denen das Subjekt den Eindruck hat, dass sie sich autonom verhalten, so als hätten sie einen eigenen Willen und Verstand. Auch wenn es sich nicht um eine schizophrene Illusion oder eine (Pseudo) Halluzination handelt (weil die Einsicht erhalten bleibt), sind wir sicher nicht weit von der Wahrheit entfernt, wenn wir sie als Vorstufe schizophrener Erlebens definieren, das vom oben erwähnten Prozess der Spaltung ausgelöst wurde. Der Begriff der Phantasiegestalt ist nur schwer jemandem zu erklären, der dies nie erlebt hat. Das ist ähnlich wie mit Selbstgesprächen, die diese begleiten. Wer schon einmal mit einem Phantasiepartner gesprochen hat, weiß, wie natürlich die virtuelle Anwesenheit des Phantasiepartners erlebt wird, wie fast unmöglich es ist, den Strom der Argumentation oder des inneren Streits aufzuhalten (detailliertere Erklärung siehe unten).

Sehr oft kommen Menschen zum Psychologen mit der Bitte, sie von dem aufdringlichen Phantasiepartner zu befreien, doch das ist nicht einfach. Die Phantasiepartner formen ihre Sinne, und ihre frustrierten Bedürfnisse halten sie am Leben – der Traumpartner wird angerufen, um die reale Einsamkeit oder ein anderes Bedürfnis auszufüllen. Deshalb kann man den Phantasiepartner nicht vertreiben, bis die Einsamkeit in der Realität beseitigt ist. Leider befreit selbst die bloße Einsicht in das Wesen von Interaktionen in der Phantasie den Verteidiger nicht von seinen lästigen Phantasiegestalten.

Der Weg führt über Einsicht zum Wesen der Phantasiegestalten, paradoxen Intentionen und zur Anwendung von zwei Grundsätzen, und zwar:

1. *Phantasiegestalten lassen sich nicht mit Willenskraft vertreiben.* Man kann sie lediglich transformieren, und sie werden schrittweise von selbst verschwinden.
2. *Es gibt eine direkte Proportionalität zwischen dem, in welchem psychischen Zustand sich der Betreffende befindet, und wie sich in seinen Gedanken die Phantasiegestalt verhält.* Mit einem hehren Sprichwort ausgedrückt: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. Phantasiegestalten haben desto mehr Energie, je mehr ihr Träger sie schüttelt und versucht, sie krampfhaft zu verändern

oder zu beherrschen.

Eine natürliche Tendenz des Verteidigers ist es, sich mit der Phantasiegestalt zu streiten, sie zur Rückkehr zu bewegen oder sie als unerträglich zu vertreiben. Wir erklären ihm, dass die Phantasiegestalt nur seine personifizierte Einsamkeit darstellt, und empfehlen ihm eine Veränderung in der Herangehensweise: Taucht die Phantasiegestalt des Partners auf, dann sollte er sie begrüßen, ihr nichts vorwerfen, sie nicht versuchen zu vertreiben, sondern nett bis gleichgültig ihr gegenüber zu sein. (Im Kapitel *Mentale Repräsentanz als Modelle für echte Menschen – Externalisierte Pendants greift man nicht an* befindet sich ein Beispiel dafür, wie es diese Herangehensweise einer Patientin ermöglicht hat, ihre Arbeit weiter auszuführen.)

Schematisierung des ehemaligen Partners und das Verhältnis der Anziehungs- und der Abstoßungskräfte

Die Phantasiegestalten bei physisch nicht anwesenden, realen Partnern verändern sich mit der Zeit. Sie verlieren kleine Details, schematisieren sich, polarisieren sich und versteinern zu Geschichten und Episoden, die immer in etwa der gleichen Form erzählt werden und eine Art offizielle Version der Trennung darstellen. Die Polarisierung ist jedoch überraschend beidseitig: Der ehemalige Partner wird in einzelnen Aspekten idealisiert und in anderen angeschwärzt. Die idealisierten Aspekte werden beweint, ihr Verlust wird üblicherweise dem anderen Partner zur Last gelegt.

Auf das Anschwärzen wird mehr Nachdruck gelegt, denn seine Aufgabe ist es, die Anziehungskräfte aufzuwiegen. Diese sind in dieser Phase schon stärker. Man muss sich vergegenwärtigen, dass die Abstoßungskräfte im Grunde viel kräftiger sind, sie jedoch auf eine kürzere Entfernung und Zeit wirken. Die Anziehungskräfte sind schwächer, doch sie klingen nicht so schnell ab und wirken viel länger und auf eine größere Entfernung. Deshalb klingen in der Phantasiephase durch die physische Trennung die Abstoßungskräfte ab, die Oberhand gewinnen die Anziehungskräfte.

Soll eine Beziehung zerfallen, so müssen diese Anziehungskräfte dauerhaft etwas kompensieren. Dieses systematisch aufgebaute Gegengewicht bilden die gerade beschriebene Schematisierung und das nicht objektive Anschwärzen. Angesichts dessen, dass es sich um eine intuitive Verteidigungsreaktion handelt, die aus einem inneren Bedürfnis resultiert, sind Paare selten, wo es nach einer Trennung nicht zu einer Schlammschlacht gegen den anderen kommt. Manchmal geschieht dies auch mit der Unterstützung von Freunden. Manchmal dienen dazu neue, relativ ruhige Begegnungen mit dem ehemaligen Partner, als gegenseitige Versicherung, dass eine Rückkehr ganz sicher nicht droht.

Etwas vereinfacht könnte man sagen, dass in dieser Phase die Emotionen vom Verstand im Zaume gehalten werden. Die Gefühle sagen: „Alles verziehen. Komm zurück!“ Der Verstand aber setzt dagegen: „Nur über meine Leiche.“ Diesen Zwiespalt verkraftet man nur selten ruhig, denn man sieht Plejaden von Verteidigungsreaktionen. Die werden nach den Bereichen, in denen sie sich abspielen, in zwei Gruppen unterteilt:

1. **Verteidigungsreaktionen in der Wirklichkeit – acting out.** Einer der Partner bemüht sich um gelegentliche gegenseitige Kontakte, auch wenn ein solcher Versuch immer in einem Fiasko endet. Der Partner schwänzelt um die ehemalige Wohnung herum und beobachtet sie, schickt SMS, E-Mails, auch wenn es nur Dateien mit Witzen ohne jeglichen Kommentar sind. Er versucht, etwas zu klären, zu diskutieren. Es können systematisch geplante Hass- und Racheaktionen sein, ebenso wie oberflächliche Konsequenzen des Initiators der Trennung, der seine momentanen Gefühle ventiliert und sich nicht klar macht, welche Auswirkungen das auf das Erleben des Verteidigers hat. Das alles sind sporadische Nachwehen der vorherigen Phase ohne größere Chancen auf Erfolg. Viel schlimmere Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden haben jedoch Interaktionen in der Phantasie.
2. **Verteidigungsreaktionen in der Phantasie.** Als die Beziehung noch funktionierte, zogen sich die Partner zueinander zurück, wenn sie Unterstützung brauchten. Eine physische Trennung bedeutet nicht, dass diese Gewohnheiten augenblicklich verschwinden. Der körperlich nicht anwesende Partner wird hier auch weiterhin von einer Phantasiegestalt ersetzt, die gesetzmäßig in den Momenten auftaucht, in denen zu Zeiten der Beziehung ihr Träger normalerweise Kontakt zum realen Partner suchte, d. h. Momente, in denen er Hilfe und seelische Stütze brauchte oder sich müde und allein fühlte. Ein realer Mensch würde auf Signale des Partners in dieser Richtung komplementär mit einem Hilfsangebot reagieren. Phantasiegestalten spielen jedoch keine komplementäre Rolle, sondern verhalten sich symmetrisch zu ihrem Träger. Das Verhalten der Phantasiegestalt wird von seinem aktuellen Zustand und den gewohnheitsmäßigen Arten der Kommunikation und des Verhaltens bestimmt. Ein Frustzustand des Trägers ruft also grausames, verletzendes Verhalten der

Phantasiegestalt des ehemaligen Partners hervor. Statt an die seelische Stütze erinnert er sich an alte Verletzungen. Statt Hilfe bekommt er eine Ohrfeige. Der ehemalige Partner kann sogar zum psychischen Symbol für jeglichen Misserfolg und jedes Leid werden.

Die Frage ist jedoch, welcher Mechanismus den ehemaligen Partner symbolisch mit jeglichem Misserfolg verbindet, warum er mit eiserner Regelmäßigkeit bei jedem Misserfolg in den Gedanken auftaucht. Im Grunde ist die Antwort einfach: Ebenso wie er früher bei jedem Misserfolg da war, um zu helfen und als seelische Stütze zu dienen, taucht er auch weiterhin auf, zu demselben Zweck. Aufgrund der Trennung funktioniert er aber als ganzes Gegenstück – die Erinnerung an ihn vertieft die erlebte Frustration nur noch. Wiederholt überrollt ihn eine Welle von Wut und Aggression, die leicht euphorisierend wirkt und den Träger vorübergehend vom Gefühl der Leere und der Depression befreit. Dieses Verhalten ändert sich mit der Zeit und wird zu einer Angewohnheit oder Unart – bei jedem Misserfolg an den ehemaligen Partner zu denken, ihn erneut zu verteufeln, zu kritisieren, ihn schlechtzumachen, zu zeigen, wie alt er geworden ist u. ä. Dieser dient dann im Gegenzug als Universalsymbol für Frustsituationen – also als eine Art Symbol für ein verpfushtes Leben. Trotz einer vorübergehenden Erleichterung ist dieser Mechanismus pathologisch, deshalb unterstützen wir ihn bei unseren Patienten nicht – langfristig gesehen würde er ihnen schaden.

Manchmal ist es gut, dieses Verteufeln des ehemaligen Partners von einer sog. Festigung des Egos zu unterscheiden. Infolge einer Verletzung ist das Ich des Patienten unklar, und er hat die Tendenz, in kindliches, passiv-abhängiges Verhalten zu verfallen. Die Wut auf die Phantasiegestalt des ehemaligen Partners wird diesen Rückfall nicht aufhalten. Der Patient muss sich vor allem erholen, sich beruhigen und stabilisieren (z. B. mit Hilfe von Freunden). Erst wenn er sich erholt hat, stabilisiert sich sein Ego und er steht neu. Doch die beste Art, dieses Ziel zu erreichen, ist die Selbstermunterung und nicht die Verteufelung und die Wut auf den ehemaligen Partner. Dieser ist nämlich immer noch zu stark mit dem eigenen Ich verbunden und verwachsen, so- dass ein Angriff auf ihn ein Angriff auf ihn selbst wäre. Oft sägen die Patienten so nur noch den Ast der psychischen Stabilität ab, auf dem sie sitzen.

Beispiel 8 (3*)

Eine Patientin unterhielt sich nach dem tragischen Tod ihres Mannes zu Hause nach der Arbeit mit seinem Bild, doch in der Therapie beklagte sie sich, sie fühle sich nach diesen Gesprächen noch mieser als vorher. Sie versuchte, mit der Phantasiegestalt das zu tun, was sie auch mit dem realen Partner getan hatte – sich nach der Arbeit über das Leben zu unterhalten. Nur stand der Phantasiepartner eben nur so da und sagte nichts, und die Patientin verfiel in eine noch stärkere Depression.

Man muss sich vergegenwärtigen, dass bei einer konfliktreichen Trennung zu dieser nicht funktionierenden Interaktion in der Phantasie noch Beleidigungen hinzukommen. Das bedeutet, dass der ehemalige Partner in der Phantasie nicht nur passiv dastehen, traurig dreinschauen und den müden Zustand der Trägerin spiegeln wird. Diese erinnert sich noch an ein beiläufig mit angehörtes Telefonat, bei dem er den gemeinsamen Freunden am Telefon mitgeteilt hatte: „Die blöde Kuh hat mein Leben vermurkst...“ Am Anfang hatte sie Sehnsucht, dann kam der Phantasiepartner, um sie zu erfreuen, stattdessen versetzte ihr der Phantasiepartner eine weitere Ohrfeige. Ein Streit in der Phantasie beginnt, der in der leeren Wohnung in Tränen, mit Verteufelungen, Verzweiflung und Hass endet. Auf einmal hat sie das Bedürfnis, ihm zu sagen, was sie über ihn denkt. So nimmt sie, noch wütend, den Telefonhörer ab und sagt ihm die „Wahrheit“. Doch da spricht sie bereits mit dem realen Partner. Der hat aber keine Ahnung von der Phantasiegestalt. Das Verhalten seiner Partnerin nimmt er als grundlose Beleidigungen wahr, und so sagt auch er ihr die „Wahrheit“, was er über sie denkt. Diese „Wahrheiten“ werden aber ganz sicher nicht siegen...

Wir merken gleichzeitig auch, über welchen Mechanismus die Interaktionen in der Phantasie Phantasiegestalten mit schlechteren Eigenschaften schaffen als ihre realen Vorbilder. Der erwähnte Satz fiel nach einem bösen Streit, als er Wut auf sie hatte. Doch seine Phantasiegestalt hatte ihn absolut unsensibel wiederholt, als es seiner Frau überhaupt nicht gut ging, als sie überhaupt keine Tendenz hatte, sich zu streiten. Ein realer Mann hätte das in einer solchen Situation nie gesagt, trotzdem wird ihm dieses gefühllose Verhalten der Phantasiegestalt zugeschrieben, weil „er nicht bestreiten kann, es damals gesagt zu haben“.

Kompulsive Soziabilität, Drogen und die Unfähigkeit, früh schlafen zu gehen

In dieser Phase ertappt sich der Verteidiger auch häufig dabei, nicht allein mit sich und seinen Vorstellungen sein zu können, deshalb lässt er keine Gelegenheit aus, der belastenden Einsamkeit zu entfliehen. Er ist ständig in Gesellschaft, plant sich für jede freie Minute eine Party oder eine Kneipentour. Diese Erscheinung bezeichnet man als kompulsive Soziabilität, und sie ist im Grunde unschädlich, wenn sie nicht sekundär von selbstzerstörerischen Aktivitäten begleitet wird wie beispielsweise der Unfähigkeit zu arbeiten, riskante Promiskuität oder einen erhöhten Konsum von Alkohol und anderen Drogen. Man muss sich klarmachen, dass Alkohol gerade als Angstlöser (Anxiolytikum) missbraucht wird. Die Phantasiephase ist typischerweise voller Ängste und verführt deshalb zum Missbrauch. Ein weiser Therapeut bremst solche

Tendenzen zu Alkohol und Drogen.

Für diese Phase und die vorherige Phase ist auch die Unfähigkeit typisch, ausreichend zu essen, zu trinken und zu schlafen. Der Organismus des Patienten reagiert auf den Verlust der nahen Person mit einer chronischen Stressreaktion, die ihn auf physische Aktivität vorbereitet – Flucht oder Angriff. Im Kontext einer Trennung ist eine solche Alarmbereitschaft überflüssig und schadet sogar, denn außer der Unfähigkeit zu essen hindert sie am Einschlafen und setzt auch die Immunität des Organismus herab. Kurz gesagt: die Patienten spüren zwar z. B. bereits um zehn Uhr abends Müdigkeit, trotzdem aber wehren sie sich gegen den Schlaf – sie wickeln sich in eine Decke und schlummern vor dem Fernseher, auch wenn sie dies früher nie getan haben. (In der Literatur bezeichnet man dies manchmal als sog. verzögertes Schlafphasensyndrom – delayed sleep phase syndrom).

Diese zwei Erscheinungen im Tandem führen dazu, dass der Patient Abscheu vor der eigenen Wohnung empfindet – er hasst die vier Wände, in denen er – wenngleich frei – gefangen ist. Diese überaus seltsamen Zustände sind nicht leicht zu überwinden. Die Patienten verlangen dann vom Psychologen vergebens, er solle ihnen irgendwie ihren starken Willen einflößen. Ebenso wenig funktionstüchtig sind traditionelle Entspannungsmethoden. Im Gegenteil – es hat den Anschein, dass eine Lockerung diese Zustände eher fördert als sie zu lindern.

Da diese Zustände von einer sozialen Trennung hervorgerufen wurden, sollte es hier wirksame Methoden geben, die eine soziale Unterstützung in der Realität bzw. in der Phantasie unterstützen. Reale Interaktionen sind jedoch aus zwei Gründen problematisch: 1. Vor allem kann der Betreffende Widerwillen gegenüber anderen verspüren. Wenngleich ihm die Berührungen des ehemaligen Partners fehlen, bekommt er Gänsehaut bei der Vorstellung, dass ihn ein Fremder berühren könnte. 2. Auch wenn er ab und an ein gewisses Verlangen nach Kontakt mit einem anderen Menschen verspürt, ist seine Kapazität der Aufnahme von Gefühlen von anderen Menschen deutlich eingeschränkt. So verspürte ein Mädchen nach fünf Minuten Flirt mit einem ansonsten netten Jungen auf einmal ihm gegenüber eine solche Abscheu, dass sie ihn kurz darauf grundlos beleidigte und verletzte. Der moralische Kater, der darauf folgte, überzeugte die Betreffende, sich überhaupt nicht auf ähnliche Experimente einzulassen.

Ein Psychologe muss nicht so kategorisch sein. In Zukunft wird irgendein realer Mensch den ehemaligen Partner ersetzen müssen, und diese schmerzvollen Anfänge sind nur eine unausweichliche Begleiterscheinung. Den moralischen Kater im vorher beschriebenen Fall konnte man durch ehrliche und authentische Information des Gegenübers darüber, was geschehen war, in welchem Zustand sich das Mädchen befand und welche Begleiterscheinungen dies hatte, vermeiden. Ein vernünftiges Gegenüber kann beurteilen, ob es sich auch unter solchen Bedingungen darauf einlässt.

Phantasiemethoden sind deshalb günstig, weil sie immer zur Verfügung stehen, auch wenn ihre Wirksamkeit geringer ist. Ein Patient meint beispielsweise, er sollte schlafen gehen, und so redet er sich leise zu, wie er wohl mit einem kleinen Kind sprechen würde, das er davon überzeugen will, schlafen zu gehen. Ebenso kann er sich selbst beruhigen, so als würde er einen anderen beruhigen, der dasselbe Problem hat wie er. (Mit anderen Worten, durch gesteuerte Selbstgespräche bezieht er gegenüber seinem Zustand keine symmetrische, sondern eine komplementäre Haltung, siehe Kapitel *Wie arbeitet man mit Phantasiegestalten – Gesteuerte Selbstgespräche*.) Ebenso hilft es, wenn nach dem Zubettgehen die natürliche Tendenz aufhört, an den ehemaligen Partner zu denken. Die beste Ersatzaktivität ist eine Bilanz des Tages und eine Vorbereitung auf den nächsten. Stunde um Stunde durchzugehen, was man den ganzen Tag über getan hat, was gut war und was wiederum nicht so gut gelungen ist. Was man demnächst besser macht und was man am nächsten Tag erreichen will. Alles in kleinen, realistischen Schritten.

Die kompulsive Soziabilität klingt in der Regel langsam ab. Oft dauert es auch ein Jahr, bis der Betreffende in der Lage ist, sich am Nachmittag hinzulegen und sich auszuruhen und dies auch zu genießen, ohne Angst vor dem Sich-Hinlegen und den leeren Wänden seines Heims.

Reaktive Depression und ungewöhnliche Gefühle gegenüber anderen

Doch auch die Entscheidung, nie zum ehemaligen Partner zurückzukehren, befreit einen nicht von einer reaktiven Depression. Das Essen schmeckt wie Polystyrol, Bücher sind langweilig, der Fernseher hat nur farbige Flecken, doch das Schlimmste – die anderen sind uns gleichgültig. Es sind nur Figuren, die uns umschwärmen. Wenn sie zufälligerweise nahe sind, kann man durch sie irgendwie den Tag überstehen, doch wenn sie gehen, dann ist es, als hätten sie nie existiert.

Solch gegenständlicher Umgang mit anderen Menschen ist typisch für manipulierende Psychopathen (mehr über das manipulative Erleben im Teil *Manipulation*). Diese befinden sich chronisch in einer psychischen

Welt, wo andere nicht als stabile Objekte existieren, und wenn sie sich aus dem Gesichtsfeld verlieren, dann verschwinden sie auch aus dem seelischen Erleben, so als hätten sie nie existiert. Für einen normalen, psychisch gesunden Menschen sind solche Zustände besorgniserregend. Er weiß sich damit keinen Rat, und so versucht er, sie in ein Extrem zu drängen: entweder macht er sich Vorwürfe, nichts zu fühlen und ein Zyniker zu sein, er wird sich der Gleichgültigkeit bezichtigen oder, als zweites Extrem, gibt er sich diesen Gefühlen hin. Er sagt sich, dass die Menschen schlecht sind und er nun auch so wird. Wenn ihn die anderen ausnutzen, dann wird er sie auch ausnutzen. Keine Lösung ist offensichtlich optimal, doch glücklicherweise wird der Einfluss auf den Charakter eher vorübergehend sein. Sobald sich die Situation eines gesunden Menschen stabilisiert und wieder tiefere gefühlsmäßige Bindungen aufflammen, zerfließen diese extremen Vorsätze und geraten in Vergessenheit.

Das Bestreben, den neuen, ungewohnten Gefühlen irgendeine Form zu verleihen – entweder sie in alte Erfahrungen zu pressen oder sie in irgendeiner extremen Form zu interpretieren – bezeichnet man als Manipulation durch Gefühle. Es handelt sich dabei um eine Verteidigungsreaktion, die nicht sonderlich gesund ist, und zwar aus gleich mehreren Gründen:

1. Sie ist nicht authentisch;
2. Sie wird von Angst vor dem Unbekannten genährt;
3. Das psychische Bemühen um eine Umkodierung dieser Gefühle vertieft die Erschöpfung des Patienten.

Die Empfehlung des Psychologen richtet sich eher auf die Befreiung des Betroffenen von der Angst vor neuen, unbekanntem Gefühlen. Er wird dem Patienten erklären, dass diese nur eine vorübergehende Erscheinung darstellen, nicht gefährlich sind und von der allgemeinen Erschöpfung ausgelöst werden. Er warnt ihn, wenn er versuche, dies krampfhaft zu ändern, dann werde sich diese Erschöpfung noch vertiefen. Zu den wirksamsten Methoden zur Bewältigung dieser leeren Gefühle gehören solche Entspannungstechniken, die sich auf die einfache bzw. aufdeckende Beobachtung dieser Zustände richten, ohne diese beherrschen oder ändern zu wollen, z. B. das Focussing, nicht aber autogenes Training nach Schultz.

Zu weiteren Techniken, die bei diesen Zuständen helfen können, gehört das Bilanzieren. So kann sich der Patient ein gewisses Paradox klarmachen. Auch wenn er anderen gegenüber nichts fühlt und ihm diese gleichgültig sind, wird er trotzdem von kompulsiver Soziabilität beherrscht, d. h. er hat ständig das Bedürfnis, unter ihnen und nie allein zu sein. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass sich das Gefühl der Gleichgültigkeit gegenüber anderen und gleichzeitig das dringende Bedürfnis, ihnen nahe zu sein, nicht ausschließen. Die Gefühlsarmut ändert nichts an dem Bedürfnis, Menschen physisch um sich zu haben. Angebracht ist also eher die Äußerung eines Dankes für die Unterstützung, die ihm die Umgebung auch unwillkürlich bietet, als die Verachtung der anderen.

Die paradoxe Phase

Die paradoxe Phase beginnt mit dem Sich-Schließen des zweiten Tores – dem Moment, in dem sich der Verteidiger damit abfindet, dass die ehemalige Beziehung wirklich zu Ende ist. Diese Phase wird als paradoxe Phase bezeichnet, weil mit der Zeit beide Partner die Rollen tauschen. Nun ist es der Initiator, der Anziehungskräfte zu zeigen beginnt, auch wenn dies nicht zu einer Erneuerung der Beziehung führen muss. Der Verteidiger überholt so den Initiator bei der Beendigung der Beziehung. Die paradoxe Phase kann sich auch recht lange nach der Trennung einstellen. Ich habe Fälle gesehen, in denen diese nach einem Jahr kam, aber auch solche nach zwei Jahren.

Der Verteidiger überholt den Initiator bei der Beendigung der Beziehung

Bis zu dieser Zeit war es immer der Initiator, der Veränderungen begann – er initiierte die Trennung, war bemüht, eine physische Trennung herbeizuführen, der Verteidiger wiederum wollte die Trennung nicht und wehrte sich gegen die Flucht des Initiators. Diese Geschichte konserviert sich jedoch als mentale Repräsentanz des anderen Partners. Der Initiator projiziert weiterhin sein Bedürfnis einer Annäherung auf den Verteidiger, erwartet dessen Manipulationen, und so befindet er sich in antimanipulativer Erwartung in Alarmbereitschaft. So verharrt der Initiator eigentlich in seiner Entwicklung.

Der Verteidiger hat sich schon durch unendliche Versuche einer Erneuerung der Beziehung die Zähne ausgebissen. Er gibt auf, denn die ständige Ablehnung durch den Initiator in der Realität und in der Phantasie verletzt ihn über das erträgliche Maß hinaus. Nach einer gewissen Zeit resigniert er also, verliert die Motivation und schließt das zweite Tor und wird gegenüber der ehemaligen Beziehung gleichgültig. Diese Veränderung nimmt der Initiator nicht direkt wahr, weil er psychisch und physisch weit weg ist. Die Veränderungen spürt er,

doch er macht sie sich erst einige Zeit später bewusst. Dann versteht er, dass kein Angriff mehr droht, dass der Verteidiger nicht mehr bemüht ist, die Beziehung zu erneuern, er hält inne und beginnt erst dann, seine wahren Gefühle zu klären und vergegenwärtigt sich das eigene Bedürfnis einer Annäherung. Doch diese Frage hat der Verteidiger schon einige Zeit für sich geklärt. Mit anderen Worten, in diesem Moment hat der Verteidiger irgendwie den Initiator bei der Beendigung der Beziehung überholt.

Es hat den Anschein, dass das Nein des Verteidigers, d. h. das Schließen des zweiten Tores, bereits das definitive Ende der Beziehung sein sollte – beide Tore sind geschlossen, doch dem ist nicht so. Auf beide Partner wirken nämlich Gefühle von zweierlei Art – Anziehungskräfte und Abstoßungskräfte. Infolge der Asymmetrie der Trennung vergegenwärtigte sich aber jeder der beiden nur einen Typ: der Initiator die Abstoßungskräfte und der Verteidiger die Anziehungskräfte. Durch die langfristige Ablehnung akzeptiert der Verteidiger nun auch die Abstoßungskräfte. Der Initiator hat jedoch noch immer nicht die Anziehungskräfte durchlebt, weil er von ihnen annimmt, dass sie nicht auf ihn wirken, dass er diese bereits am Beginn der Trennung in der latenten Phase und in der Initialphase eingeübt hat. Doch stimmt dies nicht, die Anziehungskräfte sind nicht weg, sie waren nur zeitweilig von den Abstoßungskräften überlagert, die nun abklingen. Der Verteidiger hingegen hat sich mit der Tatsache der Trennung abgefunden und versteht die Entscheidung des Initiators als definitiv und unumkehrbar. Damit ist sein manipulativer Druck auf die Erneuerung der Beziehung verschwunden. In diesem Moment überrascht den Initiator schrittweise die Intensität seiner eigenen Anziehungskräfte. Auf einmal stellt er zu seiner Überraschung fest, dass er die ganze Welt von der Trennung überzeugt hat, nur nicht sich selbst.

Das degenerierte Erleben des Initiators scheint zusammenzubrechen, das oft in der Rhetorik seinen Ausdruck findet: „Ein Problem mit der Trennung habe nicht ich, sondern einzig und allein der Verteidiger.“ Nun macht sich der Initiator klar, dass auch er vor einem großen Problem steht, und er merkt immer stärker, dass auch er eine Beziehung eingeübt hat. Zuerst zeigt sich dies in Wut auf den Verteidiger, da er ihm oft die Schuld am Zerfall der Beziehung gibt. Doch es ist sinnlos, Wut auf jemanden zu haben, der physisch nicht anwesend ist, es ist Wut auf eine Phantasiegestalt und somit auch auf sich selbst, auf das eigene verpfuschte Leben. Eine solche Wut auf die Abwesenheit des anderen führt zu Erschöpfung und endet in Traurigkeit und Depression, die unpersönlich ist (d. h. nicht personenbezogen existiert). Durch diesen Mechanismus transformiert sich das ursprünglich gespaltene Erleben in eine unpersönliche Depression, in der auch der Initiator um Hilfe zu rufen beginnt.

Diese Verschiebung setzt gesetzmäßig ein, muss jedoch in der Praxis nichts bedeuten. Im günstigeren Fall kann sich der Initiator klar machen, was er durch die Trennung verliert, und versuchen, wirklich zurückzukehren und die Beziehung zu erneuern. In ungünstigeren Fällen beginnt er, sich zu beweisen, dass er immer noch eine Chance hat und jederzeit zurückkehren könnte, wenn er nur wollte. Er versucht also, positive Signale gegenüber dem Verteidiger auszusenden, und so zieht er ihn in frühere Phasen zurück. Leider müssen diese Signale der Annäherung kein wirklicher Versuch sein, die Beziehung zu erneuern, sondern ein manipulativer Versuch zu beweisen, wer Oberwasser hat, das Umfeld kontrolliert und die Möglichkeit zur Umkehr hat. In dieser Phase ist es oft nicht möglich zu entscheiden, um welche Variante es sich letztlich handelt. Davon zeugt beispielsweise eine SMS einer Verteidigerin über ein unbegreifliches Telefonat des Initiators: „Jetzt hat er 20 Minuten mit mir telefoniert. Er war nett, aufmerksam und verständnisvoll. Verstehst du das?“

Der Verteidiger hat sich mehrmals verbrannt, er wappnet sich und verinnerlicht den Verlust des Interesses. Er verliert tatsächlich das Interesse am Initiator. Diese innere Entfremdung wird umso größer sein, je extremer und manipulativer der Initiator auftritt. Ein solch extremer und manipulativer Initiator, der zur Zufriedenheit im Leben starke Impulse benötigt, nutzt eine Trennung teilweise auch als Autostimulanz und erlebt diese gleichzeitig in gewisser Hinsicht als Spiel, bei dem er sich amüsiert. Er reagiert also nicht auf feine Signale einer Veränderung beim Verteidiger, weil diese wenig erregend und wenig definitiv sind. Erst wenn sich der Verteidiger definitiv verschließt, entfremdet und ihn zu hassen beginnt, merkt der Initiator, dass das Spiel vorbei ist. Das tut ihm dann leid, und er versucht es erneut.

Der Verteidiger reagiert darauf unterschiedlich, entweder geht er darauf ein oder er lehnt ab, je nachdem, in welchem Zustand er sich befindet und welche Möglichkeiten er hat, neue Kontakte zu knüpfen. Auf jeden Fall ist das zweite Tor schon fast endgültig geschlossen, und die Beziehung endet unwiderruflich. Sollte sich in Zukunft die Beziehung erneuern, müssten beide Partner neue Entscheidungen treffen. Es wäre eher eine neue Beziehung denn eine Fortführung der alten.

Paradoxe Erscheinungen

Das Überholen des Verteidigers ist nicht die einzige Besonderheit von Trennungen, die der Paarasymmetrie geschuldet ist. Der Initiator hat gerade, weil er mit dem Trennungsvorschlag gekommen ist, die Anziehungskräfte noch nicht verarbeitet, sondern nur die Abstoßungskräfte. Beim Verteidiger sieht dies anders aus. Er hat die Anziehungskräfte verarbeitet, weil er die Beziehung verteidigt, doch er ist nicht auf die Wirkungen der Abstoßungskräfte vorbereitet, falls sich die Beziehung erneuern würde. Der Verteidiger schreibt analog diese Abstoßungskräfte dem Initiator zu. Mit den Abstoßungskräften besteht jedoch in der Phantasielphase und in der paradoxen Phase kein größeres Problem mehr, weil diese in der Regel abgeklungen sind.

Am stärksten sind die Anziehungskräfte. Der Initiator ist paradoxerweise derjenige, der in dieser Phase das stärkste Maß an Anziehungskräften äußern kann: Er wird unkontrolliert unter fadenscheinigen Argumenten anrufen, witzige SMS und E-Mails schicken und Gründe für Treffen suchen. Sein Verhalten wird er mit den Worten begründen: „auch wenn wir uns getrennt haben, so könnten wir doch weiter Freunde sein und uns treffen. Kein Grund zu Feindschaft.“ Dabei handelt es sich wieder eher um Rhetorik als um wahre Worte, die das Verhalten des Initiators zum Ausdruck bringen. Seine Äußerung der Anziehungskräfte ist jedoch verbissen und nimmt keine Rücksicht auf den Verteidiger. Diesem schadet das nämlich meist nur, weil diese alte Traumata in ihm wieder aufreißen. Solche Fälle sind ein Zeichen dafür, dass den Initiator die Anziehungskräfte quälen, mit denen er sich keinen Rat weiß. Eine unsensible Aussendung von Signalen der Annäherung „ohne Garantie“ ignoriert egoistisch den Wunsch des Verteidigers, der Initiator solle nun endgültig Farbe bekennen – entweder die Erneuerung der Beziehung oder ein definitives Ende. Manchmal bittet sogar der Verteidiger den Initiator, ihn doch endlich in Ruhe zu lassen, doch der Initiator braucht eine gewisse Zeit, um diese Phase zu überwinden. In der Regel besteht keine Aussicht auf Erneuerung der Beziehung, solange sich der Initiator seine Einseitigkeit nicht bewusst macht und seine Tendenz zu einer unkontrollierten Äußerung der Anziehungskräfte nicht beherrscht.

Es gibt eine Reihe von Gründen (neben der bereits erwähnten Autostimulanz), warum sich der Initiator nicht zu den Anziehungskräften bekennen will und es somit auch ablehnt, sie zu kontrollieren und zu beherrschen.

1. Er schreibt sie dem Verteidiger zu – es sind nicht seine, somit trägt er für sie nicht die Verantwortung.
2. Sie waren zuerst von Abstoßungskräften überschattet. Er hat somit angenommen, diese würden gar nicht existieren. Er ignoriert sie, so als hätten sie keine Existenzberechtigung (Leugnung).
3. Die unerwarteten Anziehungskräfte stellen eine plötzliche Komplikation dar, die er sich nicht eingestehen will. Sie teilen ihm mit, dass die Trennung noch lange nicht hinter ihm liegt, auch wenn er vom genauen Gegenteil überzeugt war.
4. Das Bekenntnis zu den eigenen Anziehungskräften würde bedeuten, die gesamte manipulative Bilanz neu zu bewerten, nach der derjenige Sieger ist, der als Erster eine ablehnende Haltung zum Ausdruck bringt, d. h. der Initiator. Die Übernahme von Verantwortung für die Anziehungskräfte bedeutet, den Gewinn aus der Manipulation neu zu bewerten und sich eine Patt-Situation oder sogar ein Minusergebnis einzugestehen.

Beispiel 9 (4*)

Eine meiner Patientinnen verharnte in einer Beziehung mit einem narzisstisch veranlagten Mann, der ihr stets Hoffnung gab und wieder nahm. Er fühlte sich weder zu einer Rückkehr, noch zu einer definitiven Trennung bereit. Nach einem angenehm verbrachten Nachmittag konnte die Patientin ihre Emotionen nicht mehr zurückhalten und begann zu weinen. Er kümmerte sich nett um sie, doch er sendete keine Signale der Annäherung aus. Die Gefühlsausbrüche schmeichelten ihm, doch er verspürte kein dringendes Bedürfnis zurückzukehren. Nach diesem Ereignis vergewaltigte sich die Patientin den unhaltbaren Zustand und dessen destruktive Wirkung. Fast die gesamte Sitzung lang suchten wir nach der besten Möglichkeit, dieses Schwanken zu beenden. Wir gelangten zu folgender Lösung.

Wir gingen davon aus, dass der betreffende Mann seine Partnerin nicht verletzen wollte, dass er jedoch sein gesamtes Verhalten als Hilfe verstand. In der darauffolgenden Woche bat ihn die Patientin um Hilfe, was ihm offensichtlich schmeichelte, gleichzeitig aber lähmte ihn vollständig, dass sie von ihm verlangte, sie nicht in privaten Angelegenheiten zu kontaktieren, ihr keine SMS vom Flughafen zu senden, die Klärung unternehmerischer Fragen mit ihr nur auf die Arbeitszeit zu beschränken usw. Wichtig jedoch war, dass in dieser Bitte kein Anzeichen von Manipulation oder Taktik war. Es war wirklich nur eine Bitte, als sie ihm sagte, sie habe ihn wahrscheinlich immer noch gern, doch er sehe ja selbst, wie sehr sie sein nettes Verhalten verletze. Auch beschrieb sie ihm sein Abwarten auf das Gefühl subjektiver Sicherheit, wobei dieses auch mehrere Jahre dauern könne, doch noch sei nichts verloren. Sie könnten es ja noch mal miteinander versuchen, wenn sie es wollten, doch sie könne nicht weiter in diesem schwankenden Provisorium existieren.

Dies könnte darin enden, dass ihr einmal die Nerven durchgehen und sie einmal etwas sehr Hässliches tun würde. Dann würden sich beide hassen, und das wolle sie nicht.

An diesem Beispiel sieht man die riesige Veränderung zu den vorhergehenden Phasen. In der paradoxen Phase hatte die Patientin fast gar kein Bedürfnis zu manipulieren, sie spielte auch nicht die Stolze. Sie war in der Lage, ihr positives Gefühl ihm gegenüber zu benennen, ohne zu versuchen zu verstecken oder zu maskieren, wie dies für Manipulationen in der asymmetrischen Phase typisch ist. Sogar er war in der Lage zuzugeben, dass er Sehnsucht hatte und nach ihr verlangte. Dies alles zeugt davon, dass beide in der paradoxen Trennungsphase waren, in der die Manipulation verschwindet und fast nur noch Anziehungskräfte wirken, die Partner werden mehr oder weniger nur von den Erinnerungen an die Vergangenheit, die Konsistenz des Egos und das Warten des Initiators auf das Gefühl der subjektiven Sicherheit auf Distanz gehalten.

Ein weiteres charakteristisches Merkmal der paradoxen Phase in dem angeführten Beispiel war, dass sie näher am endgültigen Ende der Beziehung war als er – der Verteidiger hat somit in der Entwicklung den Initiator überholt. Man muss jedoch anmerken, dass großen Anteil an dieser gegenseitigen Verschiebung auch die Therapie hatte, sonst hätte die Beziehung wohl in gegenseitigem Hass geendet. Die Tatsache, dass sie (der Verteidiger) zur Therapie ging und er nicht, hatte zur Folge, dass sie ständig einen Überblick über die verlaufenden Phasen hatte und dazu geführt wurde, die charakteristischen Veränderungen in der Rhetorik und im Verhalten ihrer eigenen Person und des Partners zu verstehen. Ebenso war sie vor eventuellen Gefahren gewarnt worden –gegenseitigem Hass, Erstarren in der Beziehung, Warten des Partners auf das Gefühl der subjektiven Sicherheit usw.

Dies hatte zur Folge, dass der Partner ihre Entwicklung nicht verfolgen konnte. Er war somit von ihren ehrlich gemeinten Forderungen so überrascht, dass er den Kopf auf den Tisch legte und ihn fast über den gesamten Zeitraum ihres Monologs dort ließ. Rational verstand er ihre Forderungen, doch gefühlsmäßig war er nicht in der Lage, diese zu verarbeiten. Die erste Reaktion auf die verwirrten Gefühle war eine beleidigte Geste, doch er konnte dies nicht lange so aushalten, weil der Wunsch der Partnerin weder aggressiv noch erniedrigend war – es war wirklich nur eine Bitte. Trotzdem verhielt er sich relativ gentleman-like, viele ehemalige Partner würden in einem solchen Fall auch eine aufrichtige Bitte abtun und mit der beleidigenden Bemerkung zurückweisen, sie würden tun, was sie wollten, und niemand habe ihnen Vorschriften zu machen.

Dem Verteidiger sollte eine solche Herangehensweise nicht als manipulative Taktik oder Intrige erscheinen, um das Gegenüber anzulocken, weil dies ganz sicher nicht von Erfolg gekrönt wäre. Diese ist viel besser für den Verteidiger als für den Initiator, da sie es dem Verteidiger ermöglicht, sich eine reine Weste zu erhalten, seinen Weg in der Zukunft abzustecken und sich auf alle Eventualitäten einer Trennung vorzubereiten. Dass es sich in diesem Fall nicht um Manipulation gehandelt hat, bestätigte auch das Erleben der Patientin nach dieser Szene. Sie beschrieb es als sehr ungewöhnliches Gefühl, wo es nichts gab – weder Trauer, noch Freude, eher eine Art Ruhe und Leere. Schließlich half ihr, sich in die Arme eines Freundes zu kuscheln und in kindliches Verhalten zurückzuverfallen.

Dieser emotionale Verlauf bestätigt, dass es sich nicht um Manipulation gehandelt hat, sondern um Müdigkeit nach einer anstrengenden Verhandlung. Bei einer Manipulation wäre es zu einem kurzen Moment eines manipulativen Rausches gekommen, begleitet von gespannter Erwartung, wie der Partner reagiert, gefolgt von einem Verfall in eine Depression, wenn dieser nicht ausreichend zeitig oder nicht erwartungsgemäß reagiert hätte.

Fehlen der paradoxen Phase

Die paradoxe Phase taucht manchmal bei Trennungen überhaupt nicht auf. Man muss nämlich stets bedenken, dass die beschriebenen Phasen einer Trennung von einem bestimmten Grad an Unreife der Partner bedingt werden. Ist diese Reife größer oder geringer als definiert, dann modifiziert sich der Trennungsprozess beispielsweise so:

1. *Weder Verteidiger noch Initiator sind zu einer definitiven Entscheidung fähig.* Alles, was sie tun, sind leicht umkehrbare halb-gare Entscheidungen, die sich in Intervallen von drei Tagen oder weniger ändern. In solchen Fällen taucht statt der paradoxen Phase eine Art „Fibrilieren“ auf, also krampfartiges Zittern, das ein Erstarren in der Beziehung vorwegnimmt. Die Partner sind nicht in der Lage, zusammenzuleben, aber auch nicht ohne den anderen, von einer Anknüpfung neuer Beziehungen ganz zu schweigen.
2. *Die Entscheidung des Initiators hatte keinen manipulativen Charakter.* Die paradoxe Phase wird nämlich von einer Illusion ermöglicht. Der Initiator weiß am Beginn der Trennung nicht, was er verliert, und durch Manipulation hat er den Eindruck, nur der Verteidiger leide. In der paradoxen

Phase wird er dann von den Anziehungskräften überrascht. Sofern jedoch eine klare, nichtmanipulative Entscheidung am Anfang der Trennung steht und der Initiator sich voll dessen bewusst ist, was er gewinnt und was er verliert, dann stellt sich die paradoxe Phase auch nicht ein.

Nichtsdestotrotz – taucht die paradoxe Phase auf, gibt es eine weitere Chance auf Erneuerung der Beziehung. Darin besteht ihr Wert. Es ist der zweite Zeitraum, in dem der Initiator seine Entscheidung neu bewertet, diesmal zieht er jedoch nicht nur die Abstoßungskräfte, sondern auch die Anziehungskräfte in Betracht. Natürlich ist es am Beginn der Trennung noch nicht einfach abzuschätzen, ob sich die paradoxe Phase einstellen wird. Auch wissen wir nicht, wie sich der Initiator letztendlich in der paradoxen Phase entscheidet. Irgendwie müssen wir ihm freie Wahl lassen, um die Beziehung als seine Entscheidung wahrzunehmen, was allerdings nicht heißt, dass man durch entgegenkommendes Verhalten diese Wahl nicht günstig beeinflussen könnte. Je nach der Entscheidung des Initiators nimmt dann die paradoxe Phase entweder die Erneuerung der Beziehung oder ihr definitives Ende vorweg.

Die Erneuerung der Beziehung – die Suche nach der alten und zugleich neuen Identität

Der Trauma-Wiederholungszwang

Manchmal überrascht den Verteidiger die Macht der sog. Liebe, mit der er versucht, die Beziehung zu erneuern. Ist er zu sich selbst aufrichtig, kann er sich manchmal vergegenwärtigen, dass er zurückkehren will, um das verletzte Ego zu heilen. Dies bezeichnet man in der Psychologie als Erscheinung der unvollendeten Aufgabe, in der Psychoanalyse dann Trauma-Wiederholungszwang, was weiter unten noch näher behandelt wird (im Kapitel Erstarren in einer zerfallenen Beziehung – Wiederholungszwang). Dabei handelt es sich um die Tendenz, so lange wiederholt erfolglose Situationen anzugehen, bis es demjenigen gelingt, diese zu meistern. Dass es sich nicht um wahre Liebe handelt, zeigt sich erst bei einer eventuellen Erneuerung der Beziehung, wo der Verteidiger auf einmal feststellt, dass er den Initiator nicht mehr liebt, und die starke Liebe verschwindet auf einmal wie Dampf über einem Kessel. Auf einmal wird er selbst zum Initiator und beendet die Beziehung. Dieses Szenario ist für manipulative Individuen typisch, weil sich die Bilanz auf einmal zugunsten des ehemaligen Verteidigers dreht. Alles nach der Regel: „Der Stärkere ist derjenige, der als Erster eine ablehnende Haltung zum Ausdruck bringt – hier den Impuls zur Trennung.“ Es ist fraglich, ob man einen solchen Verlauf als zwei Trennungen oder eine mit einer manipulativen Schlacht auf halber Strecke betrachten sollte.

Bei sensibler psychologischer Führung ist es nämlich möglich, diese manipulative Eskapade aufzuhalten oder zu zügeln und die Beziehung wirklich zu erneuern. Man muss die Patienten dazu bringen zu verstehen, dass manipulativer Lohn (E. Berne) und ein beleidigtes Ego nicht die höchsten Werte im Vergleich mit der Aussicht auf eine lebenslange erfolgreiche Beziehung darstellen. In jedem Fall ist es so: wenn der Psychologe auf das außergewöhnlich bis unverständlich starke Bedürfnis stößt, die Beziehung um jeden Preis zu erneuern, sollte er den Verteidiger vor diesem Szenario warnen. Fortlaufende und wiederholte Warnungen sind die beste Impfung gegen einen solchen Verlauf und können zu einer Erneuerung der Beziehung oder zu einem würdigen Ende führen.

Die Möglichkeit einer Rückkehr

Die Anziehungskräfte, die in dieser Phase am stärksten sind, lassen beiderseitige Fragen auftauchen: „Was wäre, wenn wir es wieder zusammen versuchen würden?“ Wenngleich beide Partner sich davor hüten, diese Worte laut voreinander auszusprechen. Doch die Möglichkeit gibt es hier wirklich und ist gerade in diesem Moment am stärksten. Die größten Hindernisse, die eine erfolgreiche Rückkehr verhindern können, sind folgende Aspekte:

1. **Langfristige Hindernisse**, dazu gehören alte ungeklärte Probleme, die die ursprüngliche Beziehung kaputt gemacht haben – Drogen, Streitsucht, Untreue, Gewalt, Vorwürfe, Ironie, Erniedrigung u. ä. Langfristige Hindernisse sind sehr ernst zu nehmen. Der Psychologe sollte den Patienten vor einer pathologischen Rückkehr zu chronischen Aggressoren, Alkoholikern und Manipulatoren warnen. Andererseits sollte er den Patienten konsequent dazu führen, sich von seinen eigenen ungesunden Tendenzen zu befreien.
2. **Kurzfristige Hindernisse**, die eine unmittelbare Reaktion auf die Trennung darstellen. Hierzu gehören vor allem das Spiel des eigenen Stolzes, das Bedürfnis, sich am Partner für erlittenes Leid zu rächen u. ä. Eine langfristige funktionierende Beziehung ermöglicht es den Partnern, eine Familie zu gründen, Kinder zu erziehen, sich gegenseitig eine Stütze in schwierigen Momenten zu sein und gemeinsam alt zu werden. Eine solche Beziehung kompensiert in ihrem Wert die Beleidigungen einer Partnerschaftskrise um ein Vielfaches. Man trifft jedoch auch auf vorgetäuschte Komödien, wo der Verteidiger die Beziehung mit

dem Initiator erneuert und ihn dann zum Trotz verlässt, um sich zu beweisen, dass er es war, der die Situation unter Kontrolle hatte.

Kurzfristige Folgen können ein ernstes Hindernis für eine Erneuerung der Beziehung darstellen. Manchmal ist es schwer, sich von Erniedrigungen und Beleidigungen zu lösen, die der Verteidiger während der Trennungsphase erdulden musste. Diese können hartnäckig in seinen Erinnerungen wiederkehren, er muss sich mit neuen Feststellungen auseinandersetzen, die die Trennung mit sich brachte: wie viele Male ihm der Partner untreu war, welche Intimitäten er in seinem Umfeld ausgeplaudert hat, dass seine intimen Fotos und ein Video im Internet die Runde machen usw. Diese Situationen zu verarbeiten erfordert seine Zeit. Manchmal braucht man sich nicht zu wundern, dass der Verteidiger in dieser Zeit nicht in der Lage ist, zuvorkommend auf eine Öffnung und entgegenkommende Gesten des Initiators zu antworten. Auch die Menge an Unappetitlichem während der Trennung zeugt von der persönlichen Unreife und de facto der Unfähigkeit, eine funktionierende Beziehung aufzubauen.

3. **Die Forderung nach Flexibilität.** Die vorherigen beiden Hindernisse betrafen Erscheinungen, die die gegenseitige Aversion steigern, doch es gibt Hindernisse, die nicht primär eine Angelegenheit einer gegenseitigen Aversion, sondern eher der Flexibilität der Beteiligten sind. Dazu gehört vor allem die Forderung nach einer plötzlichen Änderung der Taktik. Machen wir uns klar, dass in jeder der vorherigen Phasen der betreffende Patient gegensätzliche Anweisungen erhalten hat. In einer empfiehlt man, so zu tun, als ob nichts sei, in der zweiten heben wir diese Taktik auf und empfehlen abzuwarten und sich relativ zu verselbstständigen. Auf einmal beginnt in der dritten, der paradoxen Phase, der Partner aufzuleben, und der Therapeut empfiehlt das, wovon er in der vorherigen Phase gewarnt hat, d. h. Offenheit, gemeinsame Aktivitäten, neue Treffen, Berührungen und gemeinsame Spiele. Man muss sich vergegenwärtigen, dass eine solch schnelle Veränderung des Verhaltens nur dann möglich ist, wenn der Betreffende die ablaufenden Prozesse richtig versteht, sie einordnen kann und ihm diese kontinuierlich erklärt werden.

Der Hauptgrund dafür, warum eine Trennung in Phasen unterteilt wird, liegt in der Möglichkeit, die Bedürfnisse der einzelnen Stadien zu unterscheiden und gezielte Empfehlungen zu geben, die für die verschiedenen Phasen gegensätzlich sein können. Mit anderen Worten, wenn sich der Betreffende in den vorherigen Phasen mehrmals die Finger verbrannt und deshalb den Mut verloren hat, werden wir ihm nun illustrativ zeigen, dass sich der Partner in einer anderen psychischen Verfassung befindet und er keine Angst haben muss, sich gefühlsmäßig zu öffnen. In dieser Phase ist es viel weniger wahrscheinlich, dass der Partner wieder irgendeine bissige Bemerkung fallen lässt, die den Patienten erneut verletzt. Natürlich muss man auf den aktuellen Zustand des Initiators Rücksicht nehmen. Hat er schlechte Laune, was man nach drei Sätzen erkennen kann, ist es besser, ihn in Ruhe zu lassen. Doch wenn er, wie eine Patientin es einmal nannte, „Quengellaune“ hatte, so konnte sie fast alles so wie früher tun – ihn umarmen, küssen, spielen u. ä., ohne die Angst, er könnte wieder gemein zu ihr sein. Das Problem besteht darin, dass der Verteidiger immer noch unter den Verletzungen und der Ablehnung aus der vorherigen Phase leidet. Der Psychologe hilft ihm nun dabei, die notwendige Flexibilität zu erlangen. Seine Rolle besteht weiter darin, dem Verteidiger die sich eröffnende Möglichkeit der Rückkehr aufzuzeigen und ihm zu helfen, die Bedeutung uneindeutiger Gesten zu interpretieren:

1. Er verweist auf den Wert einer langfristigen Beziehung.
2. Er warnt vor kleinlichem Stolz und kompensiert unangebrachte Empfehlungen von Freunden wie z. B. „Jetzt kannst du das mal auskosten, bis er vor dir im Staub kriecht.“
3. Er warnt vor der Wiederholung alter Fehler und Unarten. Er zeigt neue Arten auf, wie man diese nicht funktionierenden Verhaltensmuster überwinden kann.
4. Er bereitet ihn auf die letzte Phase vor – die Erneuerung der Beziehung.

Je nachdem, wie die Betreffenden die gebotenen Chancen der einzelnen Phasen nutzen, kann eine Trennung drei Wege bieten:

- a) Es schließt sich auch das zweite Tor, und die Beziehung endet für beide Partner.
- b) Die Beziehung erneuert sich, die Trennung wird in Partnerkrise umbenannt.
- c) Das Schädlichste ist das Verharren irgendwo an der Grenze der paradoxen Phase.

Das Problem Therapie

Es ist nicht ganz richtig anzunehmen, dass eine Therapie mit dem Verteidiger immer bei der Erneuerung der Beziehung behilflich ist, d. h. sie das erreicht, was eigentlich das Ziel des Verteidigers und Auftrag des Therapeuten ist. Die Wiederholung von Sitzungen und die Bilanzierung von Ereignissen im Leben des Patienten in regelmäßigen Intervallen beschleunigen die Persönlichkeitsentwicklung. In der Zwischenzeit

verharrt der andere Partner, der nicht zur Therapie geht, in seinen eingefahrenen Vorstellungen. So entfernen sich die beiden eigentlich voneinander.

Auch in einer Egetherapie kommt es vor, dass es ein Partner ablehnt, zu Therapie zu gehen. Doch durch das gemeinsame Zusammenleben beeinflussen sich die beiden, und so beginnt sich auch das ganze System ihrer gegenseitigen Interaktionen zu verändern. Auch der Partner, der nicht zur Therapie geht, muss sich den durch die Therapie hervorgerufenen Veränderungen anpassen. Trotzdem: wenn sich die Partner physisch fern sind, kann es ganz gesetzmäßig nicht zu einer Beeinflussung kommen, und so entfernt die Therapie de facto einen der Partner, statt die beiden einander näherzubringen. Der Partner in der Therapie reift als Persönlichkeit schneller, der andere stagniert. Über diese Tatsache beschwerten sich die Patienten in der Regel glücklicherweise nicht, denn sie haben das Gefühl, dass ihnen die Therapie andere, wenngleich erst einmal unerwartete Ergebnisse bringt.

Bis zur paradoxen Phase ist die Beziehung in einem schematischen Bild konserviert, wo der Initiator die Beziehung ablehnt und der Verteidiger sich um eine Rückkehr bemüht. In der paradoxen Phase kann dies dann schon anders sein. Dies bedeutet also keinesfalls, dass der Initiator immer Aussicht auf Erfolg hat, wenn er mit dem Vorschlag kommt, die Beziehung zu erneuern.

Einmal hatte ich einen Patienten, der so etwa ein Jahr von seiner Familie getrennt lebte, nach inneren Kämpfen und der Trennung von seiner Geliebten entschloss er sich, zu seiner Familie zurückzukehren. Er erwartete trotz meiner Warnungen, mit offenen Armen empfangen zu werden. Als dann die Reaktion seiner ehemaligen Frau sehr kühl war, war er sehr unangenehm überrascht und verwirrt. Ich weiß nicht, wie es im konkreten Fall war, doch es kann sein, dass auch der Verteidiger, in diesem Fall die Frau, von ihrer eigenen kühlen Reaktion überrascht war, weil sie auf der Bewusstseinssebene davon überzeugt war, ihn doch auf jeden Fall zurückhaben zu wollen. Diese Paradoxe rühren daher, weil wir uns in einem bestimmten Augenblick nur das stärkste Bedürfnis vergegenwärtigen. Die anderen Bedürfnisse, auch wenn sie nicht befriedigt werden, dringen nicht ins Bewusstsein vor, sie scheinen zu schlafen. Die Patienten glauben nicht, dass sie diese Bedürfnisse haben, solange diese nicht erwachen. Der Initiator glaubt nicht, dass Anziehungskräfte auf ihn wirken, der Verteidiger nimmt die Abstoßungskräfte nicht wahr (siehe Gesetz des bewussten Bedürfnisses im Kapitel *Zwei Gesetze über frustrierte Bedürfnisse*).

Trotz allem ist Rückkehr möglich, doch es ist oft schwer, eine Art und Weise zu finden, wie man dies praktisch schafft. Man kann sagen, dass wieder die Zeit des Werbens und Hofierens beginnt. Möglichkeiten gibt es eine ganze Reihe: in gemeinsamen Momenten macht man sich klar, dass es einem zusammen gut geht, einer deutet dem anderen an, Hilfe zu benötigen, und der andere kommt ihm entgegen, man wehrt sich nicht gegen unwillkürliche Berührungen, Streicheln, kindische Reden, regressives Verhalten, wenn beide es mögen.

Auf jeden Fall ist es für einige Zeit nach der ersten Annäherung gut, ein ernstes Gespräch zu führen, die Gründe für die Trennung auszuwerten, die nun schon in Krise umbenannt wurde, guten Willen zu bekunden und neu zu entscheiden, die Beziehung fortzuführen. Gut ist es auch, gemeinsame Möglichkeiten durchzusprechen und sich zu sagen, wie man die Situationen neu meistert, die zur Trennung geführt haben.

Manchmal haben die Patienten Angst davor, bei der Erneuerung der Beziehung könne es zu einer Entstaubung des Schlechten aus der Zeit der Trennung kommen. Ja, eine gewisse Gefahr besteht hier, doch sie ist viel geringer als früher, weil sich beide bereits in einer anderen Phase befinden. Beide wollen die Beziehung erneuern, deshalb werden sie das durchlaufene Leid eher bagatellisieren und bereit sein, zu verzeihen. Auf jeden Fall sollte der Psychologe vor der Taktik warnen „so zu tun, als sei nichts gewesen“, die in dieser Phase sicher negative Auswirkungen hätte.

Die Konsultationen mit dem Psychologen sollten nicht vor der Erneuerung der Beziehung enden, sie können aber lockerer werden und nur die Anfangsphase als Beobachter begleiten, um neue Fehler und die Wiederholung von alten Fehlern zu vermeiden. Nach einiger Zeit kann die Therapie gegenstandslos werden, und man kann den alten und zugleich neuen Partnern viel Glück für ihr gemeinsames Leben wünschen.

Erstarren in einer zerfallenen Beziehung

Am Ende der Phantasiephase bzw. der paradoxen Phase ist es am wichtigsten, sich von der ehemaligen Beziehung zu lösen, was in der Praxis immer bedeutet, mit einem Verlust zu gehen. Das Sich-Abfinden mit der Tatsache, dass für jeden Partner eine Beziehung in den roten Zahlen endet, ist einer der wichtigsten Ansprüche, die eine Trennung an einen Menschen stellt. Man klammert sich krampfhaft an Ersatzmittel, mit denen man sich davon überzeugen will, dass man gerade selbst es ist, der Oberwasser hat. Solche Ersatzmittel können sein: Geld, die Wohnung, die Zustimmung der Umgebung und gemeinsame Freunde auf die eigene Seite zu ziehen, das Sorgerecht für die Kinder zu erhalten u. ä.

Dr. Otakar Motejl, der ehemalige und bereits verstorbene Ombudsmann, hat mich auf einen interessanten rechtlichen Zusammenhang aufmerksam gemacht. Früher entschied das Gericht bei Scheidungen über die Schuldfrage, und daraus wurden dann praktische Folgen abgeleitet wie z. B. das Nutzungsrecht für die Wohnung oder Alimente. Dies ist nicht mehr so, doch das Bestreben der Partner, die Schuld auf den jeweils anderen zu schieben, dauert immer noch an. Man nutzt also das Sorgerecht für die Kinder oder das Verfügungsrecht über das Vermögen als offizielles Zeichen, was gut und was schlecht ist. Diese Handhabung kann nach Motejls Ansicht großen Anteil daran haben, warum die Männer von heute bemüht sind, das Sorgerecht für ihre Kinder zu erhalten, was sie früher nicht getan haben.

Was jedoch kein Gericht klären kann, sind die praktischen Auswirkungen auf das Kind, das vor einer schwierigen Wahl steht: „Du kannst entweder die Mama oder den Papa lieb haben, aber ganz sicher nicht beide gleichzeitig.“ Das Verhalten der Partner, die ein Kind in eine solche Situation bringen, ist in der Regel ein Zeichen für ein Erstarren in einer zerfallenen Beziehung. (Mehr über Gerichte und Scheidungen im Kapitel *Asymmetrie bei der Teilung der Schuld – Verteilung der Schuld und Gutachten für Gerichte*)

Man muss sich klarmachen, dass ein Nachdenken über eine ehemalige Beziehung und über alle Verluste, die die Trennung begleiteten, eine Abhängigkeit erzeugt, es ist somit potenziell gefährlich. Und das umso mehr, als die betreffenden Partner eine natürliche Neigung zu depressivem Denken haben.

Der Grund ist einfach. In der Zeit der Trennung ist es paradoxerweise gerade das Nachdenken über die ehemalige Beziehung, die die stärkste subjektive Erleichterung bringt, denn dies verringert subjektiv die psychische Entfernung. Alle übrigen Tätigkeiten werden in den Hintergrund gedrängt und bringen nicht die übliche Freude, wie dies bei allen reaktiven Depressionen der Fall ist. Jetzt sieht man auf einmal, dass sich der ehemalige Partner zwar beschwert, wie schrecklich sein Gegenüber ist, andererseits aber tut er nichts dafür, sich definitiv von ihm zu trennen – z. B. um seine Sachen zu holen, Bilder aus der Wohnung zu entfernen, Geschenke zu verstecken, die er von ihm/ihr erhalten hat. So als würde er künstlich eine Agonie der Trennung bewahren. Der Psychologe kann ein solches Verhalten zwar nicht unterstützen oder im Gegenteil verbieten, doch er sollte auf diesen Aspekt der Abhängigkeit von der zerfallenen Beziehung verweisen. Eine solche Abhängigkeit kann manchmal auch Jahrzehnte dauern. Die Phantasiegestalt des ehemaligen Partners wird nämlich in regelmäßigen Intervallen vergegenwärtigt, es werden in Gedanken hasserfüllte Gespräche mit ihr geführt, die zwar zu keinem objektiven Nutzen führen (im Gegenteil, sie vertiefen die gegenseitige Abneigung), befreien aber kurzzeitig von Gefühlen der Leere und des Nichts.

Die letzte Chance und die vergebliche Suche nach einem Gefühl der subjektiven Sicherheit

Die Phantasiephase wird durch das Abklingen der Manipulation, des Spiels des Stolzes und der Übermacht der Anziehungskräfte charakterisiert. Leider spürt der Initiator immer noch nicht genügend Kraft für eine Rückkehr. Er kann sich seiner Tendenzen, die Beziehung zu erneuern, klar bewusst sein, doch etwas Greifbares fehlt ihm noch, um die Beziehung zu erneuern. Es fehlt das berausende Gefühl der subjektiven Sicherheit, das ihn von seinen Zweifeln an der Richtigkeit seiner Entscheidung befreit. Dieses Warten auf das überzeugende Gefühl der Sicherheit, zurückkehren zu wollen, ist jedoch verräterisch. Vor allem deshalb, weil es mit dem Verhalten des Gegenübers einhergeht, was nun gezeigt werden soll.

Der Initiator sendet in dieser Hin- und Hergerissenheit abwechselnd anziehende und abstoßende Gesten aus und hält so den Verteidiger in einer größeren psychischen Entfernung. Das Problem liegt jedoch nicht beim Verteidiger, sondern beim Initiator. Dieser wartet nämlich auf den Augenblick, in dem er selbst subjektiv stark spürt, dass er zurückkehren will. Dieses unklare Schwanken kann eine Woche dauern, aber auch Jahre. Genauer gesagt, dieses Gefühl stellt sich in der Regel in dem Moment ein, in dem sich der Verteidiger endgültig verschließt, in dem das zweite Tor unwiderruflich verschlossen ist. Der Initiator prüft in mehreren Versuchen und merkt dann, dass er nicht mehr zurückkehren kann. Er bekommt Angst, Depressionen, und auf einmal stellt sich jenes lang ersehnte Gefühl der subjektiven Sicherheit ein. Auf einmal spürt er, dass er wirklich zurückkehren will, und versucht, die Beziehung zu erneuern.

Ein solches miteinander verbundenes Verhalten ist typisch für gestörte Persönlichkeiten, vor allem für narzisstische und histrionische (hysterische) Reaktivität (siehe Glossar). Bei jeder von ihnen jedoch aus anderen Gründen. Bei einem Narziss ist dies vor allem die Unfähigkeit, das eigene Ich vom Ich des Partners zu unterscheiden. Viele seiner Wünsche betrachtet er als Sehnsüchte seines ehemaligen Partners, und so weiß er eigentlich nicht, was er selbst will und was der Partner will. Das definitive Ende zeigt ihm diese Grenze zwischen dem Ich und dem Du überraschenderweise auf. Bei histrionischen Persönlichkeiten sind die Motivation Rausch und Erregung ob dieses Spiels der Andeutungen und unbestimmten Gesten, weil es solche Menschen von Gefühlen der Leere und der Langeweile befreit, unter denen diese in jedwedem stabilen Umfeld

leiden – sei es das Umfeld einer Beziehung oder einer definitiven Trennung.

Ein anderer Grund für die Unfähigkeit, dieses ewige Schwanken zu beenden, sind Entweder-Oder-Haltungen, die die Folge einer Scheidung der Eltern sein können. Das Gefühl eines Kindes bei einer Scheidung, dass es entweder nur den Papa oder nur die Mama lieben kann, nicht aber beide gleichzeitig, transformiert sich dann, wenn es erwachsen ist, infolge der Identifikation mit den Eltern in die Form: „Entweder ich bin glücklich oder mein Partner, noch nie können wir beide glücklich sein. Würden wir zueinander zurückkehren, wärest du glücklich, aber ich wäre unglücklich.“

Das endlose und vergebliche Warten auf das Gefühl der subjektiven Sicherheit ist jedoch nicht nur typisch für Trennungen. Oft findet man es in der heutigen Zeit als Begleiterscheinung der Unfähigkeit, eine Beziehung anzuknüpfen, einer Aufschiebung der Ehe, einer Ablehnung eines (adoptierten) Kindes oder einer anderen definitiven Entscheidung. Dies führt dann zur Schaffung von Lebensprovisorien und zu einem Flickern des Lebens, einem vergeblichen Warten auf den richtigen Partner usw. Im Rückblick machen sich diese Leute dann Vorwürfe wegen verpfuschter und entgangener Gelegenheiten. Auf einmal verstehen sie sich selbst nicht, warum sie so hartnäckig die Ehe oder ein Kind abgelehnt haben. Dieses Nichtverstehen der eigenen Entscheidungen bringt auch die nichtssagende Einschätzung: „Ich war dumm...“ zum Ausdruck.

Wiederholungszwang

Das Schließen des zweiten Tores durch den Verteidiger kann Gefühle der Gefährdung beim Initiator hervorrufen, der es infolgedessen öffnet. Der Verteidiger kostet, vor allem wenn er die Neigung zur Rache hat, die Bemühungen des Initiators aus und kuriert daran seine gekränkte Eitelkeit. Er kann es jedoch auch übertreiben, so dass der Initiator nach einiger Zeit aufgibt und in sich selbst verschließt. Dies erscheint dem Verteidiger dann wieder schade, und so übernimmt er für eine Weile wieder die Initiative. Dieses Spielchen wiederholt sich mehrmals, bis es in der Regel in gegenseitigem Hass endet. Die anschauliche Kenntnis der Phasen hilft, diese ungesunden Zyklen etwas abzuschwächen.

Subjektiv kommt es dem Verteidiger so vor, dass gerade er mit der Trennung um ein Vielfaches mehr verliert als der Initiator. Eine solche Bilanz ist deshalb gefährlich, weil sie die bereits erwähnte Tendenz zur Wiederholung schafft. Diese ist dann die Ursache für unbegreiflich starke Anziehungskräfte und die Unfähigkeit, die Beziehung zu beenden. Es reicht aus, dass der Initiator lacht und sich nett verhält, und der Verteidiger spürt, wie sein Vorsatz dahin schmilzt wie der Schnee im Frühjahr. Das Ergebnis sind die Unfähigkeit, die Beziehung zu beenden, und das Bedürfnis, immer wieder zurückzukehren. Wenn sich der Verteidiger dieses Gefühls entledigen will, muss er sich wirklich innerlich frei machen von Rachegefühlen. Ist er gegenüber sich selbst ehrlich, dann vergegenwärtigt er sich in dieser Phase, dass er zwar zurückkehren, dann aber die Beziehung beenden will, um die Dinge unter Kontrolle zu haben. Es ist nicht leicht, ein solches Verhalten abzustellen, ohne es wirklich zu wollen, vor allem, wenn man sich den Partner in Reserve lassen will oder wenn man absichtlich nach ihm verlangt. Hilfe gibt es in unterschiedlicher Art:

1. Man sollte sich vergegenwärtigen, dass Wut, Aggression und Hass gegenüber dem nicht anwesenden Partner Wut auf die eigenen verpfuschten Jahre und verlorenen Investitionen sind und dass somit jeder Selbsthass destruktiv wirkt.
2. Das Verhalten gegenüber der Phantasiegestalt des ehemaligen Partners ist in dieser Zeit mit dem eigenen Erleben verbunden, deshalb führen jegliche Phantasien über Rache und Manipulation zu einer rapiden Verschlechterung der Stimmung.
3. Man sollte eine reale Bilanz ziehen und sich klar in Erinnerung rufen und sie von dem manipulativen Spiel und der Illusion unterscheiden, mit der der Initiator versucht, nicht nur dem Verteidiger, sondern auch sich selbst aufzuzwingen, sozusagen zu überleben, nämlich dass er relativ besser dran ist. Sich an einem solchen Ringen zu beteiligen hat etwa so viel Logik wie der Streit zweier Ertrinkender darum, wer mehr Wasser geschluckt hat. Es ist die Frage, wer der Betreffenden freiwillig diese Komödie mitspielen will.
4. Das manipulative Spiel darum, wer der Stärkere ist, und die Erwartung eines Sieges sind im Grunde genommen eine Art Glücksspiel. Ein pathologischer Spieler schaut den Spielautomaten an, hasst und liebt ihn gleichzeitig. Er will nur, dass er ihm das verlorene Geld wiedergibt. Ebenso betrachtet der Verteidiger den Initiator und will alles zurückgewinnen – alles Geistige und Körperliche – das er aufgrund der Beziehung verloren hat. Spielautomaten sind so programmiert, dass sie 80 % des eingeworfenen Geldes wieder ausspucken. Aus unseren ehemaligen Beziehungen können wir vielleicht noch weniger mitnehmen. Diesen Verlust müssen sich die Partner klarmachen und ihn beweinen. Dies ist de facto Bestandteil der Akzeptanzphase bei einem schweren Verlust nach Kübler-Ross, die beide

Partner allein durchlaufen müssen.

5. Man sollte den ehemaligen Partner über die eigenen Absichten, ihn zu manipulieren, informieren. Das Wesen indirekter Manipulationen besteht in der ständigen Verdeckung der tatsächlichen Absichten. Dieses Verdecken ist sehr anstrengend, und die Patienten verbringen mit den Phantasien darüber viele Stunden. Diese Zeit schafft eine Gewohnheit und ist die Basis für die Anziehungskräfte. Kommt nun also der Partner und legt (wiederholt) seine bis zu diesem Zeitpunkt verdeckten Absichten offen, so scheint er seinen Trumpf aus der Hand zu geben, damit verschwindet auch die Manipulation, die auf diesen unausgesprochenen Triumph aufbaut. Das Ergebnis sind Erleichterung und eine Schwächung der Anziehungskräfte. Eine solche Offenlegung der verdeckten Absicht kann in etwa lauten: „Weißt du, ich habe nachgedacht, warum ich so an einer Rückkehr interessiert bin, dabei ist mir klar geworden, dass ich nicht mal weiß, ob ich es mit dir aushalten würde. Vielleicht geht es mir ja nur darum, dich an mich zu binden, dich dann zu verstoßen und so mein verletztes Ego zu heilen. Doch liegt mir nichts an einem solchen Sieg, und so sage ich dir offen, wie es aussieht.“ Es ist klar, dass dies keine natürliche Reaktion ist, doch leider sind natürliche Verteidigungsreaktionen in diesen Momenten selbstzerstörerisch, weil sie zu einem Einfrieren und einem Erstarren in der Beziehung führen.
6. Man sollte versuchen zu verstehen, dass der Trennungsvorschlag des Initiators damals eigentlich eher eine gemeinsame Entscheidung war, wie man eine ausweglose Situation klären könnte. Beide hatten nämlich zum Ende der Beziehung genug. Niemand hatte in der Zeit der Trennung die Situation unter Kontrolle. Der Initiator hat somit etwas für beide ausgesprochen, was jeder von ihnen schon insgeheim geahnt hatte – dass es so nicht weitergeht. Auch diese Sichtweise kann man durch dichotomes Denken (siehe Glossar) vermeiden.

Authentizitätsprinzip versus Realitätsprinzip

Für die Zeit der Trennung sind deutlich ambivalente Gefühle gegenüber dem ehemaligen Partner typisch. In sehr schnellen Intervallen wechseln Hass und Liebe, Sehnsucht und Abscheu einander ab, vor allem wenn die Partner aus irgendeinem Grund gezwungen sind, weiter in Kontakt zu bleiben (gemeinsame Freunde, Beruf, Kinder usw.).

Der überstandene Schmerz und das Wissen um den Verlust transformiert sich über den Zeitraum des Traurigseins nicht in die typische Akzeptanzphase, wie man sie bei Kübler-Ross findet, sondern das Kräfteerlangen geht eher einher mit einem Sich-Wappnen gegenüber dem anderen, d. h. eher mit Wut und Aggression. Diese Aggression muss kommen, und in der Regel tauchen zwei extreme Arten der Verarbeitung auf, die man als Authentizitätsprinzip und als Realitätsprinzip bezeichnen könnte.

Das Authentizitätsprinzip

Die einen unterdrücken die Aggression (zumeist Aktivatoren, siehe Typologie unten) und richten sie im Gegensatz dazu skrupellos gegen den ehemaligen Partner. In einem gewissen Sinne verhalten sie sich authentisch, weil sie wirklich zu hundert Prozent und oft auch in nicht gerade wohl gewählten Worten dem anderen sagen, was sie gerade fühlen. Einerseits verlernen sie dadurch ganz authentisch, was wirklich in ihrem Inneren abläuft. Andererseits haben sie nicht immer Recht, oft werden sie geschmacklos und richten dann viel Übel an, das dann in Zukunft zu einer Belastung werden kann. Sie wissen nämlich nur allzu gut, dass sie über das Ziel hinausgeschossen sind, aber sie sind nicht in der Lage, sich zu entschuldigen oder sich anderweitig von ihren Exzessen zu distanzieren. Sie haben nämlich das Gefühl, dass sie der andere mehr verletzt hat und dieser somit keinen Anspruch auf eine Entschuldigung hat. Die Diskussion läuft dann in ihrer Phantasie ab, wobei sie verschiedene Tricks ausdenken, um sich nicht ihren Teil der Schuld eingestehen zu müssen. Diese Phantasien sind für den Betroffenen schädlicher, als den eigenen Stolz zu vergessen und sich zu entschuldigen, denn sie sind endlos und schaffen eine Abhängigkeit von der ehemaligen Beziehung. Zumindest eine innere, private Entschuldigung und ein Eingeständnis des eigenen Anteils der Schuld hilft, sich vom alten Trauma zu lösen, und beschleunigt das Ende der Beziehung.

Das Realitätsprinzip

Das andere Extrem bei der Verarbeitung der Aggression bilden Patienten aus, die sich die eigene Aggression nur schwer klarmachen und sie erleben. Gegenüber dem ehemaligen Partner verhalten sie sich immer noch recht anständig und kommentieren auch nicht seine eventuellen aggressiven Ausfalligkeiten. Im Hintergrund stehen viele Motive: es ist ihnen eigen, die Schuld auf sich zu nehmen (Intropunitivität) oder sie hegen Widerwillen gegenüber Aufregung und extremem Verhalten (Inhibitoren, siehe Kapitel *Asymmetrie der Entfernung und Aktivierung – Partnerschaft vom Typ Streit*), manchmal verstehen sie auch ganz realistisch,

dass es keinen Sinn hat, den anderen mit Schmutz zu bewerfen. Trotzdem können auch diese Patienten nicht vor ihrem wahren Inneren davonlaufen. Gefühle der Vergeblichkeit und der Aggression äußern sich dann als sog. Stauereffekt, die Quittung bekommen oft die Menschen in der Umgebung – z. B. in Form einer verdeckten passiven Aggression – gleichzeitig spüren sie die Folgen am eigenen Leib in Form einer ungesunden Psychosomatik.

Das Ziel der Therapie besteht darin, vor diesen beiden Extremen zu warnen. Man sollte dem Patienten ermöglichen, Schmerz und Aggression zu zeigen, diese jedoch in eine annehmbare Form zu kanalisieren. In der Therapie ist dies mit Hilfe spontaner Zyklen möglich, wo der Patient in einem Moment Aggression äußert und dann wieder eine Weile den Wunsch analysiert, dem anderen nicht unnötig zu schaden, je nachdem, wie die Stimmung schwankt. Das Hauptproblem besteht darin, dass der andere Partner in dieser Zeit sowieso nicht sonderlich offen ist, und so kann auch eine besonders schön geäußerte Wahrheit wahrscheinlich nicht entgegenkommend aufgenommen werden.

Bei der Vorbereitung auf reale Begegnungen mit dem ehemaligen Partner und bei der Korrespondenz sollten beide Prinzipien zur Anwendung gelangen – sowohl das Authentizitäts- und das Realitätsprinzip. Nicht nur nicht verdecken, was ich wirklich fühle, sondern gleichzeitig keine Komödie spielen, keine Rachegefühle hegen usw. Dieses Ziel zu erreichen ist nicht einfach, denn die Betroffenen sind nicht frei von manipulativen Neigungen und fürchten weitere Verletzungen.

Bei Korrespondenz ist es, wenn genügend Zeit ist, das Beste, den Betroffenen gewähren zu lassen, er kann ruhig mehrere Versionen eines Briefes schreiben, um so genau wie möglich auszudrücken, was er fühlt. Die ersten zwei Versionen sind in der Regel unbrauchbar. Sie sind voller nicht zu beherrschender Emotionen, hinter denen der Patient im Grunde nicht recht steht und die Eintagsfliegen sind. Ab der dritten Version ist die Kommunikation kultivierter, und diese Versionen enthalten in der Regel schon das, was der Patient auch in einigen Tagen und Wochen wünscht. Übrigens kann man aus allen Briefversionen das Beste herauspicken.

Persönliche Begegnungen sind für den Patienten anstrengender, weil er sofort auf das Verhalten des ehemaligen Partners reagieren muss. Wenn der Therapeut oder eine dritte unbeteiligte Person nicht dabei sein kann, um eine solche Begegnung etwas zu moderieren, ist es das Beste, wenn der Patient alle möglichen Varianten vorbereitet, auf die der ehemalige Partner reagieren könnte. Von denen, die er sich am meisten wünschen würde, bis hin zu denen, vor denen er am meisten Angst hat. Bei all diesen Varianten sollte er sich dann sagen, wie er reagieren würde und wie er sich wünschen würde zu reagieren. Auch das Aussprechen aller Wünsche für sich selbst stabilisiert den späteren Erfolg bei den Verhandlungen.

Den Erfolg mündlicher Gespräche durchkreuzen oft vorbereitete Phantasiekommunikationen, die der Patient entweder allein oder zusammen mit Freunden schafft. Eine Patientin log ihrem ehemaligen Partner vor, sie habe die Aussicht auf eine Beziehung mit einem gut situierten Mann, den sie vielleicht heiraten würde (Manipulation durch Appetenzkurve, siehe Kapitel *Asymmetrie der Entfernung und Aktivierung – Präferenzkurven – Appetenz und Aversion*). Bei der Therapie sagte sie mir, sie wisse nicht einmal, wie ihr dies eingefallen sei. Ich musste sie daran erinnern, dass sie bei der vorletzten Sitzung erwähnt hatte, dieses Theater „zusammen mit einer Freundin in einem Café bei Windbeuteln ausgedacht und schrecklich darüber gelacht zu haben“. Diese Vorbereitungen in der Phantasie werden nämlich schnell vergessen und stehen nicht mit realen Ereignissen im Zusammenhang, wo sie dann als Zufall oder plötzlicher Einfall auftauchen. Es handelt sich jedoch um einen klaren Fall von Kryptomnesie.

Beispiel 10 (5*)

Eine große Last stellt ein schwankender Partner dar, vor allem wenn dieser Trennungsinitiator ist. Seine Unentschlossenheit wird oft als Berechnung wahrgenommen, wobei er sich den ehemaligen Partner ständig in Reserve hält. Doch in Wirklichkeit steht hinter seiner Unentschlossenheit Unreife, Angst vor definitiven Entscheidungen, das Gefühl, seine Zeit noch nicht ausreichend genossen zu haben, „pubertierende“ Freunde oder einfach Angst vor dem Partner und seinem Charakter, die Unfähigkeit, eine dauerhafte Beziehung zu führen usw. Leider macht sich ein solcher Partner nicht klar, dass er durch seine Unentschlossenheit dem anderen mehr schadet, als wenn er sich endgültig entscheiden würde – sei es positiv oder negativ. Eine Patientin sagte mir, sie habe das Gefühl, in einem Rauschzustand zu leben. Das ständige Wechseln zwischen ja und nein. Monatelang dauerten die ausweichenden Antworten des Partners. Er sei nicht in der Lage, mit Sicherheit zu sagen, ob er zurückkehren wolle.

Leider sind die natürlichen Neigungen in diesen Situationen nicht konstruktiv. Sollte sie einen Streit hervorrufen, damit er Stellung bezieht, oder ihn zu einer klaren Erklärung zwingen, ob er die Beziehung erneuern will oder nicht? Das Problem all dieser Aktionen ist ihre Unverbindlichkeit. Auch wenn der Partner in einer solchen Debatte äußert, er wolle die Beziehung nicht erneuern, bedeutet dies trotzdem nicht, dass er nicht am Abend eine SMS schickt: „Gute Nacht...“, wo die Patientin die Auslassung (Ellipse) mit dem Wort „Liebes“

ersetzt, das er immer zu schreiben pflegte. Mit anderen Worten, jegliche Absprachen sind sinnlos, weil der Partner von Anziehungs- und Abstoßungskräften bestimmt wird und eigentlich in der paradoxen Phase erstarrt ist. Wenn die Patientin Annäherung zeigt, reagiert er mit Ablehnung. Will die Patientin nur mit einem Gruß auf der Straße an ihm vorbeigehen, hält er sie t an und will nur „ein freundschaftliches Gespräch“ führen. Selbst ist er nicht in der Lage, eine Partnerin zu finden, er pflastert sein Leben mit Geliebten „unter seinem Niveau“, die er vernachlässigt, und diese sind ihm wiederum untreu. Das Problem bestand hier einmal in den Anziehungskräften der Patientin, die sie nicht beherrschen konnte, und in der unscharfen Persönlichkeit des Partners, dessen Leben ein einziger Flickenteppich ist und weiter bleiben wird.

Die ehemalige Beziehung als autostimulierendes Mittel

Die Entscheidung über die Beendigung der Beziehung bedeutet natürlich noch nicht das Ende von Erinnerungen und Phantasien. Diese fließen weiter und kehren mit immer geringerer Frequenz und Phantasie zurück. Der Psychologe sollte Instrumente bieten, wie sich die Schmerzhaftigkeit der Erinnerungen lindern lässt, damit diese nicht zu chronischem Hass werden. Diesen nutzen ehemalige Partner manchmal jahrzehntelang als autostimulierendes Mittel. Wenn sie von Gefühlen der Langeweile und Leere übermannt werden, erinnern sie sich an den ehemaligen Partner, werden wütend, verfluchen ihn mehrfach und befreien sich so von ihren depressiven Gefühlen.

Ein solches autostimulierendes Verhalten ist sehr schädlich, denn es ist selbstzerstörerisch. Ein Angriff auf den ehemaligen Partner und seine Verfluchung sind eigentlich ein Angriff und eine Verfluchung alles Gemeinsamen und somit auch des eigenen Lebens. Es ist ein Angriff auf die eigene Person. Außerdem stört ein solches Verhalten die Beziehung zum anderen Geschlecht im Allgemeinen, von den Folgen für gemeinsame Kinder ganz zu schweigen.

Ein Psychologe sollte dem Patienten helfen, das zweite Tor zu schließen, wenn dies im Interesse des Patienten liegt und er selbst es will. Auf keinen Fall sollte er ständiges Schwanken unterstützen, weil dies für die geistige Gesundheit am schädlichsten ist. Man kann ein Ereignis hernehmen, z. B. einen geschmacklosen Streit, und diesen als Markstein verwenden, als Verhaltenssymbol, das der Patient nicht mehr weiter zu tolerieren bereit ist. Ab diesem Moment betrachtet man die Beziehung als abgeschlossen, auch wenn weiter alte und neue Interaktionen analysiert werden können. Manchmal ist es gut, dem Patienten zu zeigen, dass er, wenn auf einmal der ehemalige Partner durchs Zimmer laufen würde und zurückkommen wollte, ihm gegenüber schon Abscheu verspüren würde, weil er sich mit der Trennung abgefunden hat.

Beispiel 11 (6*)

Ab dem Beginn der Therapie legte ich meiner Patientin ans Herz, sie solle ausspannen und sich ihrer Muskelverspannungen und verschiedener körperlicher Brennpunkte bewusst werden. Überzeugen konnte sie jedoch erst das folgende Erlebnis, das fast nach einem halben Jahr Therapie in der paradoxen Phase eintrat. Nach einer im Grunde ruhigen Therapie, wo sie darüber hinaus von einer Feier müde war, brachte ich erneut das Thema auf körperliches Erleben. Sie betrachtete mehrere Körperteile und meinte dann: „Ich habe angespannte Beinmuskeln.“ „Gut, dann versuchen Sie, sie zu entspannen.“ Doch in dem Moment, in dem sie es versuchte, liefen ihr die Tränen über die Wangen, sie rollte sich im Sessel zu einem Knäuel zusammen und weinte. Diese Abreaktion war zwar kurz, weil sie wahrscheinlich keine tieferen psychologischen Wurzeln hatte. Nach zehn Minuten war sie dann schon ruhiger als vorher. Mit anderen Worten, die angespannten Oberschenkelmuskeln schienen die Weintendenz aufzuwiegen, paradoxerweise aber verlängerten sie die Spannung noch.

Sie hatte bis dahin „nicht geglaubt, dass so etwas möglich ist“. Erst nach dieser Erfahrung begann die Patientin systematisch vor dem Schlafen mit dem Beobachten gespannter Muskeln, weil sich das einfach „auszahlte“. Hier ist deutlich zu sehen, wie viel Zeit und Geduld man bei einer Therapie haben muss, um auf den geeigneten Moment zu warten, in dem der Patient aufnahmefähig ist. Erst das persönliche Erleben wird die Patienten davon überzeugen, dass es nützlich sein kann, konkrete empfohlene Techniken anzuwenden. Muskelanspannung ist eine typische Verteidigungsreaktion auf abendliche Müdigkeits- oder Einsamkeitsgefühle nach einer abklingenden Trennung. Angespannte Muskeln verhindern jedoch den natürlichen Wechsel von zirkadianer Aktivität und Inhibition und führen zu chronischer Müdigkeit und dem Gefühl, am Rande der Erschöpfung zu sein (siehe Kapitel *Eigenschaften von Phantasiegestalten – Phantasiegestalten und Tagesrhythmus*).

Das Ende der Beziehung – Anknüpfen neuer Beziehungen

Beleidigungen, Stolz, physische Trennung und abschließende Resignation bewirken mit der Zeit, dass beide Partner beginnen, ihr eigenes Leben zu leben. Die krampfhaftige Ausrichtung auf die ehemalige Beziehung geht vorbei, es bleiben nur Restgedanken in der Phantasie und autostimulierende Unarten. Die Partner schauen sich nach weiteren Möglichkeiten um. Die ehemalige Beziehung ist nicht tot. Immer noch, wenngleich in einem

geringeren Maße, lebt diese in der Phantasie weiter. Sie ist an viele Träume von einem gemeinsamen Leben, von einer Familie und vom Alter gebunden. Deshalb kann man sagen, dass die größte Hoffnung, den anderen „aufzureißen“, vor allem der ehemalige Partner hat, erst dann die anderen Bewerber und Bewerberinnen. Leider haben die vorherigen Phasen viel Böses angerichtet, sie haben Chancen zunichte gemacht und beide Seiten erschöpft und erniedrigt. Beide Partner sind oft in ihrem Spiel um den eigenen Stolz verwurzelt, doch dieses verliert langsam seinen Sinn und tritt in den Hintergrund.

Das Zusammenleben in Gruppe von neuen und ehemaligen Partnern in der Phantasie und Empfehlungen für neue Partner

Das Problem der ersten Partner nach dem Zerfall einer langfristigen Beziehung ist ihr Übergangscharakter. Die Wahrscheinlichkeit, dass solche Partnerschaften halten, ist geringer. Gründe gibt es eine ganze Reihe. Vor allem ist jemand, der sich gerade getrennt hat, nicht stabil. Sobald er etwas zur Ruhe kommt und sich stabilisiert, kann er das dringende Bedürfnis verspüren, eine Weile allein zu sein, seine Freiheit zu genießen, zu verreisen, zu verschwinden, seinen Lebensstil zu ändern u. ä. Teilweise braucht er eine seelische Stütze, doch auf der anderen Seite ist er nicht in der Lage, eine solche Stütze zu erwidern. So entstehen asymmetrische Beziehungen: Einer ist auf eine neue Beziehung vorbereitet, der andere noch in der alten Beziehung eingeschlossen. Die Loslösung von einer früheren langfristigen Beziehung ist jedoch keine Frage des Willens, sondern leider vor allem eine Frage der Zeit, und hier rechnet man die Zeit eher in Jahren denn in Monaten.

Aus den angeführten Phasen ergeben sich auch Empfehlungen für neue Partner. Die meisten der beschriebenen Prozesse haben sie nicht unter Kontrolle und werden es auch nicht haben, weil sie niemand unter Kontrolle hat – weder die ehemaligen Partner und schon gar nicht der Psychologe. Auch sie können diese Prozesse nicht beschleunigen. Mit ihrer Aktivität können sie diese eher zu ihren Ungunsten beeinflussen, d. h. sie verlängern. Neue Partner sollten deshalb dafür sorgen, dass es dem anderen nach der Trennung bei ihnen gut geht. Sie sollten ihn nicht dafür bestrafen, dass er spontan vom ehemaligen Partner redet. Das ist völlig normal und kann nicht gegen sie gerichtet sein. Wenn sie von ihm sprechen, wissen die neuen Partner zumindest, was sich im Kopf ihres Gegenübers abspielt. Außerdem schafft das Zuhören dann das Gefühl der Nähe und eines Hinterlandes, das den Partner zu ihnen zieht, auch wenn sie von jemandem anderen sprechen. Genauso sind Eifersuchtsszenen oder das Erzwingen von Garantien, nie verlassen zu werden, eher schädlich.

Menschen nach einer Trennung suchen instinktiv eine seelische Stütze, doch jeder von ihnen ist es gewohnt, sie in erster Linie beim ehemaligen Partner zu suchen, ohne Rücksicht darauf, ob dieser sie auch wirklich geboten hat. Der Grund ist einfach. Erwartungen leiten sich nicht von der Tatsache ab, sondern von den inneren Bedürfnissen, die über die Jahre des gemeinsamen Zusammenlebens gerade auf den ehemaligen Partner kanalisiert werden (channelling). Neue mögliche Partner können eine Erleichterung bringen, vorübergehend aber haben sie einen gewaltigen Nachteil: An sie sind keine Vorstellungen von einem gemeinsamen Leben und Alter gebunden. Dieser Prozess ist langfristig und eher eine Funktion der Zeit als eine einmalige Entscheidung. Somit lebt mit dem neuen Partner noch eine gewisse Zeit der ehemalige Partner als Phantasiegestalt. Wenn man zum realen Paar noch die ehemaligen Partner hinzurechnet, die noch einige Zeit in intimen Momenten in der Phantasie auftauchen, kann man bei einem normalen Paar um die 30 mit etwas Übertreibung sagen, dass es sich um Gruppensex handelt.

Einfache Filter für neue Partner

Bei einer Reihe von Menschen sehen wir oft, dass sie nicht in der Lage sind, Lehren aus den Fehlern der Vergangenheit zu ziehen. Das kann aus Familienkonstellationen resultieren, z. B. wird die Tochter eines Alkoholikers wiederholt Partner wählen, die auch Alkoholiker sind. Auch wenn sie sich einmal geschworen hat, nie wieder etwas mit einem Alkoholiker zu beginnen, stellt sie zu ihrem Entsetzen fest, dass ihr Partner innerhalb von ein paar Jahren begonnen hat zu trinken.

Ein bloßer Verweis auf die Familienkonstellation (z. B. Vater Alkoholiker) ist jedoch eine sehr platte psychologische Erklärung. So als würde man erläutern, dass ein Auto fährt, weil man es in der Fabrik gebaut und Benzin hineingegossen hat. Das Verhalten des Autos auf der Straße sagt vor allem aus, dass in einem bestimmten Moment ein Fahrer drin sitzt, der es lenkt. Die Vergangenheit erklärt nicht, warum die Scheinwerfer des Autos leuchten und warum es wenig später zu einem Unfall kommt. Die Vergangenheit erklärt im Grunde nicht die Mechanismen, die in der Gegenwart die Pathologie in Gang halten. Diese aktuell wirkenden pathologischen Mechanismen zu verstehen und zu beherrschen liegen in unserem ureigensten Interesse. Nun wird zu betrachten sein, wie ein einfacher Filter funktioniert, den ausschließlich unbefriedigende

Partner durchlaufen.

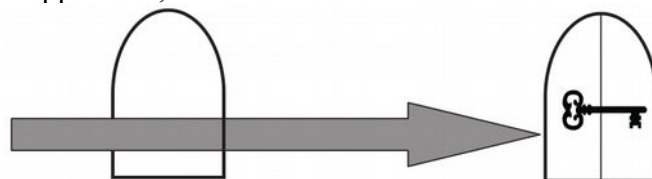
Man stelle sich ein Mädchen aus einer Problemfamilie vor, das sich ihre ganze Kindheit über geschworen hat, um keinen Preis eine solche Ehe zu führen wie ihre Eltern. Lange kann sie keinen Partner finden, der ihr gefällt. Erst einige Zeit später verliebt sie sich in einen aggressiven Psychopathen, der mit ihr umgeht wie mit einer Sache. Dieser schwängert sie auch. Als sie ihm dies mitteilt, wirft er sie in gemeiner Art hinaus, und sie erleidet in ihrem Schock gleich vor seiner Wohnungstür eine Fehlgeburt. Nach diesem schrecklichen Erlebnis schwört sich das Mädchen erneut, nie mehr einen Mann sehen zu wollen, und lehnt noch vehementer alle Bewerber ab.

Auf den ersten Blick sieht dies wie ein unglückliches Schicksal aus. Bei genauerer Betrachtung allerdings stellt man fest, dass gerade ihre Verteidigungsreaktion, mit der sie sich selbst zu schützen versucht, den Grund für die wiederholte pathologische Wahl darstellt. Ihre Angst steckt so tief in ihr, dass sie alle vernünftigen und normalen Bewerber abweist und vertreibt. Nachdem sie dann schon selbst deutlich unter ihrer Einsamkeit leidet, kann nur derjenige ihre Verteidigungsmauer durchbrechen, der ausreichend gerissen, unsensibel und aggressiv ist, dass er ihre Abscheu ignoriert und sich „an ihr“ ganz und gegen ihren Willen befriedigt. Auch wenn die Macht der Psychopathen, die bei diesem Mädchen Erfolg hatten, teilweise durch eine Übertragung aus der Primärfamilie gegeben ist, besteht der Hauptgrund für dieses wiederholte Trauma in einer sich wiederholenden Verteidigungsreaktion – in dem Bemühen, niemanden zu haben und wenn schon, dann jemanden, der perfekt ist.

Als einfache Filter bezeichnet man solche Verhaltensweisen, die das Normale abstoßen und pathologische Individuen durchlassen, und zwar nur auf der Basis der Intensität einer einzigen Eigenschaft. Oft sieht man dies bei Frauen, die zu perfekte Partner suchen. Sie haben die Tendenz, diese über das vernünftige Maß hinausgehend auf die Probe zu stellen. Durch einen solchen Test bekommen sie allerdings nur die Männer, die eine abnormale bzw. direkt pathologische Motivation haben. Wenn beispielsweise ein Mädchen zu lange vorgibt, kein Interesse zu haben, wird sie normale Männer abstoßen, die nach dem dritten Versuch den Mut verlieren. Mit dieser Taktik gewinnt sie die, die sich krampfhaft, hartnäckig und unvernünftig bemühen, so als hätten sie keine andere Wahl. Eine Verteidigungstaktik, die die Auswahl verbessern sollte, führt also schließlich zum Versagen der Wahl. Das, was am Anfang wie berauschende Liebe aussah, erweist sich schließlich als pathologisch.

Provisorische Partner, Flicker des Lebens und Doppelfilter

Ein weiterer Mechanismus, der daran hindert, einen Partner zu finden, der für ein Familienleben taugt, ist wiederum eine Verteidigungsreaktion auf eine Trennung – nämlich die Suche nach provisorischen Partnern. Der Betreffende hat die Auswirkungen der vorherigen Trennung noch nicht gemeistert, doch er leidet schon unter Einsamkeit und braucht Sex. So knüpft er vorübergehende, oft promiskuitive Beziehungen, wobei man sich „nicht binden will“. Die Bedingung für den Beginn einer solchen Beziehung ist das Gegenüber, bei dem eine wirkliche Beziehung gar nicht „droht“. Gefühlsbindungen sind jedoch in der Regel eine Funktion der Zeit denn die einer idealen Kompatibilität zweier Individuen. Nach einiger Zeit stellen die Betreffenden fest, dass aus dem ursprünglichen Provisorium eine Beziehung geworden ist. Zumindest einer der beiden verliebt sich tief und will weitergehen, heiraten und eine Familie gründen. Auf einmal stellt er mit Schrecken fest, dass das Gegenüber, in das er sich verliebt hat, für das Leben völlig unbrauchbar ist. Ein Rückblick zeigt jedoch, dass dies ja die Bedingung für die Aufnahme dieser Beziehung war – einen solch unnützen Partner zu finden, bei dem wirklich keine ernsthafte Beziehung „drohte“. Welch Wunder, dass dieselben Eigenschaften, wegen der die Beziehung ursprünglich akzeptiert wurde, schließlich als inakzeptabel angesehen werden. Das ist ein klassisches Beispiel für einen Doppelfilter, wo sich im Laufe der Zeit die Kriterien ändern.



Graphik 12 (6*)

Doppelfilterprinzip: Es handelt sich um dieselbe Eigenschaft, die am Beginn notwendig für die Entstehung der Beziehung war, im Laufe der Zeit jedoch zu einem unüberwindlichen Hindernis wird, sodass sie dann schließlich zerschlägt.

Ähnliche Beispiele gibt es eine ganze Menge: Jemand spielt am Beginn der Beziehung den Harten und Unerschrockenen, mit der Zeit aber wird er dann abhängig und submissiv. Die Eigenschaft, weshalb er

ausgewählt wurde (d. h. die Härte), ist langfristig nicht haltbar. Schließlich wird er von seinem Gegenüber abgelehnt, weil dieses einen ganz anderen Typ gesucht hat. Es ist völlig gleichgültig, warum ein solches Missverständnis entsteht. Beispielsweise kann derjenige hart und unsensibel wirken, weil er Angst hat. Ein nicht empathisches Gegenüber interpretiert diese Angst falsch und versteht das Verhalten nicht. Der, der anfangs hart wie Fels auf ihn gewirkt hat, ist in Wirklichkeit ein verschrecktes Kaninchen. Auf einmal stellt der andere fest, dass sie ein Paar verschreckter Kaninchen sind, wo sich einer auf den anderen stützen muss, doch keiner von beiden hat die Kraft, als Stütze zu dienen.

Doppelfilter führen wiederholt und gesetzmäßig zum Zerfall einer Beziehung. Die Betroffenen sind sich natürlich der Unlogik ihres Handelns nicht bewusst, auch nicht nach der Trennung. Gründe dafür gibt es gleich mehrere:

- Die Veränderungen gehen zu langsam vonstatten.
- Die Veränderungen in den Haltungen und Gefühlen werden von verschiedenen manipulativen Spielen überlagert, von denen es am Beginn einer Beziehung reichlich gibt.
- Die Betroffenen nehmen projektiv an, dass ihr Gegenüber dieselben Veränderungen in den Haltungen durchläuft wie sie selbst, dass zum Beispiel auch der andere eine Familie gründen und heiraten will. Sie sind dann unangenehm überrascht, wenn sie feststellen, dass dies nur eine Illusion von Externalisierung und Projektion war.

Einfache Filter und Doppelfilter sind nur sehr schwer zu entdecken, weil der Betroffene selbst eine Reihe von Veränderungen durchläuft, derer er sich nicht bewusst ist. Ebenso ist er sich der Ursachen nicht bewusst, sondern denkt nur darüber nach, warum alles schief gegangen ist, wo er es doch anfangs gut gemeint hatte. Darin liegt leider das Heikle von selbstzerstörerischen Schutzreaktionen. Auf den ersten Blick erscheint dies als beste Lösung in der gegebenen Situation, der Betroffene durchlebt diese als absolut natürliche Lösung. Erst das Ergebnis deckt jedoch auf, dass das, was die Beziehung retten sollte, in Wirklichkeit ins Verderben führte.

Zusammenfassung und Übersicht

Der Psychologe kann beide Seiten über die ablaufenden Phasen informieren, darüber, welche Chancen diese bieten, was folgen wird, was sie beeinflussen können und was nicht. Eine solche mindert gegenseitige Beleidigungen und andere Unüberlegtheiten, weil sie Verzweiflungszustände reduziert und die Hoffnung stärkt. Der Vorteil einer ruhig überstandenen Trennung besteht vor allem in der Kraft, mit der dann der Betroffene sich selbst und dem anderen in die Augen schauen kann, wie er Probleme meistert, die ihn früher fast um den Verstand gebracht hätten. Eine würdig überstandene Trennung ist dann eine Art Reifeprüfung. Sie dient auch als Selbstbestätigung, als Bestätigung des eigenen Wertes und bietet die Möglichkeit, sich selbst zu achten. Darum sind diejenigen ärmer, deren Trennung chaotisch, voller gegenseitiger Vorwürfe und Verletzungen, halbherziger Entscheidungen und Taten war, für die man sich normalerweise schämt.

Tabelle 13 (1*)

	Was abläuft	Chancen, Gefahren, Empfehlungen
1. Latente Phase	Der Partner, auf den die Probleme stärker wirken, entscheidet sich zur Trennung. Der Mechanismus der relativen Frustration schafft einen hybriden Partner. Der reale Partner wird nicht objektiv angeschwärzt.	Die Möglichkeit, die Beziehung zu erhalten, und die Wirksamkeit der Prävention sind am größten. Gelegenheit zu einer fachlichen Intervention gibt es jedoch nicht, weil die Partner nicht zum Psychologen gehen.
2. Initialphase	Der Initiator teilt die Trennung mit. Die Entscheidungen sind noch nicht reif. Die Zeit beschleunigt sich bei beiden Partnern. Die Kommunikation degeneriert.	Am besten ist es so zu tun, als sei nichts, und schnell mit der Lösung der Probleme zu beginnen, die den Partner belasten, Tendenzen zu Extremismus zu bremsen, in nicht zu eindeutigen Entscheidungen zu drängen.
3. Phase asymmetrischer Entscheidungen	Die Entscheidung des Initiators, die Beziehung zu beenden, reift – es schließt sich das erste Tor. Der Verteidiger versucht zu manipulieren, der Initiator wehrt sich. Das Erleben ist gespalten. Die Aufmerksamkeit verengt sich auf den anderen. Die Partner streiten darüber, wer reif für den Psychologen ist. Sie sind nicht in der Lage, nicht an den anderen zu denken – bedrohliche Phantasiegestalt des Initiators	Es ist notwendig, das manipulative Spiel, so zu tun als sei nichts, nicht zu spielen, die Aufmerksamkeit auf die Menschen im Umfeld des Initiators zu lenken, mit Phantasiegestalten zu arbeiten, dem Initiator zu gönnen, seine Freiheit zu genießen und ihm die freie Wahl zu lassen, die Kräfte zu beobachten, die von der Lebensfähigkeit der Beziehung zeugen, sich beruhigen und die Zeit arbeiten lassen, Worte nicht zu persönlich zu nehmen und nicht beleidigt zu sein, nicht in absolute Depression und Resignation zu verfallen.
4. Phantasiephase	Es beginnt die physische Trennung. Interaktionen gehen von der Realität in die Phantasie über. Reale Interaktionen werden in der Phantasie vorbereitet. Schrittweise klingen die aversiven Kräfte ab. Der Verteidiger verliert die Kraft und gibt die Hoffnung auf. Seine Motivation schwächt sich ab, es wächst die Unlust, die Beziehung zu erneuern. Es verschwindet der manipulative Druck auf den Initiator.	Der Verteidiger muss die Depression aufgrund des Verlustes der Beziehung überwinden und sich auf eigene Beine stellen.

5. Paradoxe Phase	Der Verteidiger überholt den Initiator bei der Beendigung der Beziehung. Der Initiator wird von den Anziehungskräften überrascht. Der ehemalige Partner wird schematisiert, öffentlich angeprangert und im Unterbewusstsein idealisiert.	Möglichkeiten zur Rückkehr gibt es viele. Man sollte die angenehmen Momente betonen. Bei gemeinsamen Begegnungen sollte man keine alten Geschichten aufwärmen, sondern das Beste zeigen, was in uns ist. Erst nun kann sich der Initiator darüber klar werden, was mit der Trennung kommen wird, kurzfristige und langfristige Hindernisse für eine Rückkehr abwägen, Beleidigungen und Schmerzen der vergangenen Phasen überwinden.
6.a Erneuerung der Beziehung	Das erste Tor öffnet sich.	Es werden neue Entscheidungen getroffen und gemeinsame Vorsätze gefasst. Die Trennung wird in Partnerkrise umtituliert. Man sollte nicht so tun, als sei nichts gewesen, Lehren aus Fehlern ziehen und keine Rachegefühle hegen.
6.b Erstarren in der Trennung	Einer der Partner ist nicht in der Lage, eine definitive Entscheidung zu fällen. Seine Gefühle verändern sich zyklisch. Die Partner verletzen sich, nähern sich einander an und entfernen sich voneinander in unterschiedlich langen Intervallen.	Die Partner sind nicht in der Lage, ihren Hass zu überwinden. Sie wollen Rache und unterliegen Interaktionen in der Phantasie. Die Situation tritt bei einer stärkeren Unreife der Partner ein, eventuell bei ungünstigen äußeren Bedingungen (gemeinsame Wohnung, Firma, Kinder). Die Aussichten sind ungünstig.
6.c Ende der Beziehung	Das zweite Tor schließt sich, und die Beziehung endet. In der Phantasie leben alte und neue Partner nebeneinander.	Es erfolgt eine Bilanzierung der ehemaligen Beziehung, eine neue wird vorbereitet. Alte Hindernisse sollten beseitigt werden. Mit den neuen Partnern muss gearbeitet und verhindert werden, dass pathologische Filter greifen.

Kapitel 2

Schutzreaktionen und Asymmetrien

Im vorherigen Teil wurde der häufigste Verlauf einer Trennung angedeutet. Auf der zeitlichen Schiene sind jedoch die Prozesse und Kräfte, die die Beziehung an den Rand des Zerfalls führten, nicht zu sehen. Diese Analysen muss der Fachmann durchführen, um zu verstehen, was sich in den Partnern abspielt. Auf der Basis dieser sich ständig konkretisierenden und reparierenden Sichtweise kann er den Partnern Vorschläge unterbreiten. In diesem Teil werden vor allem fünf Partnerasymmetrien betrachtet (Distanzen, Aktivierung, Dominanz, Abhängigkeiten und Verteilung der Schuld).

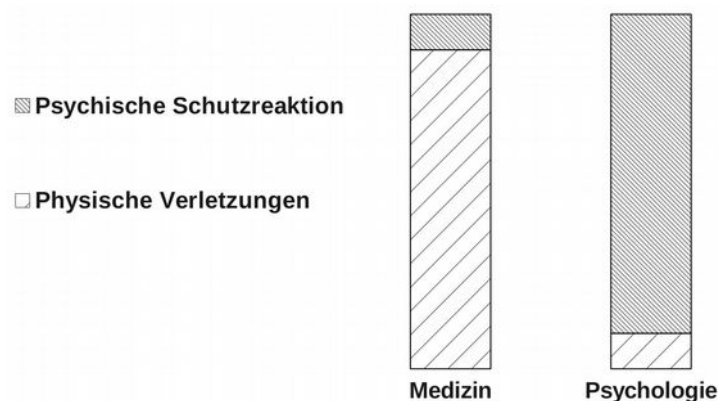
Eine Trennung ist ein komplexer Prozess, an dem mindestens zwei Personen beteiligt sind (Partner, Kinder, eventuell auch die weitere Familie), deshalb sollte man eine Reihe elementarer Schutzreaktionen kennen, die die Bausteine dieses komplexen Prozesses bilden. Viele von ihnen sind allgemein bekannt und auch in der Fachliteratur und populärwissenschaftlichen Arbeiten gut zugänglich. Ich meine hier vor allem den Stress, dessen Phasen und physiologische Reaktionen, Schockreaktionen (akute und posttraumatische Zustände), Phasen des Sich-Abfindens mit einem Verlust nach E. Kübler-Ross, Wiederholungszwang (repetition compulsion), reaktive Depressionen und psychohygienische Methoden zu ihrer Bewältigung und die bereits erwähnte relative Deprivation bzw. Frustration. Zur Auffrischung des Gedächtnisses findet der Leser die Begriffe kurz definiert im Glossar am Ende des Buches.

In den folgenden Abschnitten befassen wir uns mit weniger dokumentierten Partnercharakteristiken. Begonnen werden muss aber mit einer Beschreibung einer allgemeinen Schutzreaktion.

Selbsterstörerische Schutzreaktion

In der Medizin und Psychologie ist eine ganze Reihe von Schutzreaktionen dokumentiert, die heute entweder gar keine oder eine teilweise schädliche Funktion haben. Ein notorisch bekanntes Beispiel ist Stress.

Graphik 14 (4*)



Die Bedeutung der Untersuchung von Schutzreaktionen ist in der Psychologie um ein Vielfaches größer als in der Medizin. Wenn sich jemand die Hand bricht, dann sind die Schutzreaktionen auf diese Verletzung für den Arzt nicht ganz so wichtig. Seine erstrangige Aufgabe besteht darin, die körperliche Verletzung zu behandeln. Doch wenn ein Mann seiner Frau in der Öffentlichkeit vor Bekannten eine Ohrfeige gibt, so ist die körperliche Verletzung praktisch null. Der Schmerz klingt nach fünf Minuten ab. Alles, was folgt, ist eine psychische Schutzreaktion, bei dem die Frau jahrelang zu diesem Zwischenfall zurückkehrt: Immer wieder die Erniedrigung zu erleben, die ihr widerfahren ist. Diese Schutzreaktion, die viele Jahre dauern kann, ist für die betreffende Frau viel gefährlicher als der eigentliche Schmerz. Deshalb sind eine Analyse und Beherrschung der Mechanismen dieser Schutzreaktionen die Hauptaufgabe eines Psychologen bei einer eventuellen Therapie.

Das beste Beispiel für eine nicht funktionierende Schutzreaktion ist das Ertrinken. Zur Rettung eines Ertrinkenden reicht eine kleine, nicht anstrengende Bewegung mit der Hand oder mit dem Bein. Diese Bewegung beim Schwimmen ist dem Menschen jedoch weder angeboren, noch intuitiv vorhanden. Natürliche Bewegungsmuster zur Verteidigung gibt es zwei – das Wegrennen und den Moro-Reflex. Im Unterschied zu einem Hund, der so schwimmt, als würde er laufen, funktioniert das menschliche Laufen im Wasser nicht. Die Menschen gehen schnell zu einem viel primitiveren Rettungsmuster über, dem Moro-Reflex, wo die Beine passiv sind und der Ertrinkende nur mit den Armen arbeitet. Doch das ist kein geeignetes Bewegungsmuster, um sich im Wasser zu retten. Ein Ertrinkender tötet sich somit selbst umso schneller, je mehr er versucht, sich zu retten. Das ist zwar ungerecht – selbst wenn er sich im Wasser extrem anstrengt, stirbt er doch. Fast dasselbe

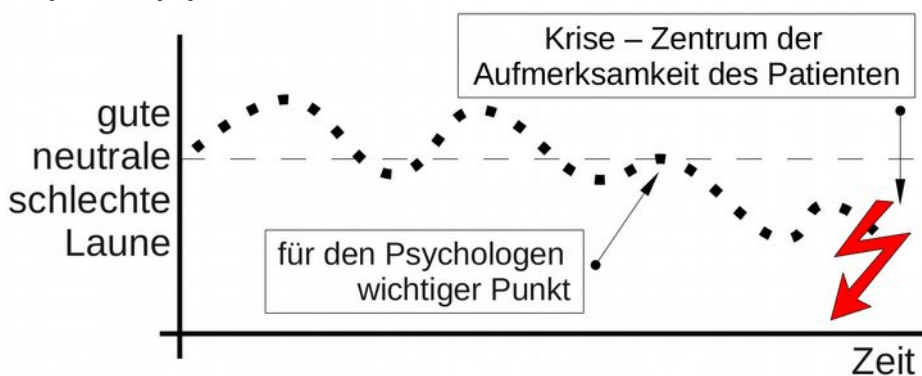
findet man bei Trennungen. Beide Partner wollen ihr Leben und ihre Beziehung retten, doch die Maßnahmen, die sie unter Aufbietung aller Kräfte und mit viel gutem Willen ergreifen, haben oft gerade die umgekehrte Wirkung als die, die ursprünglich gewollt waren, sie sind selbstzerstörerisch. Deshalb besteht die Aufgabe der Therapie darin, die Patienten vor ihren eigenen selbstzerstörerischen Schutzreaktionen zu schützen, die sie oft als absolut natürlich, als Selbstschutz und intuitiv richtig erachten.

Die Ähnlichkeit mit Trennungen besteht auch in der Schwierigkeit zu helfen. Ein Ertrinkender kann einem anderen nicht helfen, er zieht ihn eher noch unter Wasser. Einem Ertrinkenden kann man nicht mit einem Ratschlag helfen, wie er sich richtig im Wasser bewegen sollte. Auch für einen guten Schwimmer ist es schwierig, einem Ertrinkenden zu helfen. Bei Trennungen hat man glücklicherweise mehr Zeit, und es geht nicht ums nackte Leben. Wir haben also die Chance, dass die Partner einen gewissen Überblick über die ablaufenden Prozesse und somit auch den notwendigen rationalen Abstand erlangen, der zur Beherrschung der natürlichen selbstzerstörerischen Schutzmechanismen notwendig ist.

Die Patienten kommen mit einer Beschreibung ihrer Schutzreaktionen zum Psychologen, doch sie beschreiben nicht die Auslöser. Dies ist illustrativ an einer Beschreibung von Autounfällen zu sehen. Die Leute beschreiben und wollen wissen, was mit dem Auto war, als sie es nicht mehr beherrschen konnten, wie es sich gedreht hat, vielleicht aufs Dach u. ä. Trotzdem übersehen sie in der Regel die wenigen Sekunden davor, als man den Unfall noch vermeiden konnte. Für diesen Zeitraum gibt es zumeist eine Amnesie. Ebenso beschreiben die Patienten ihre Querelen und Krisen mit dem Partner normalerweise ab dem Moment, in dem es schlimmer wurde und man noch etwas hätte tun können.

Eine ähnliche Tendenz haben Patienten mit zyklischen Beschwerden, die aus einer Überlastung resultieren. Sie kommen in der Regel während der Krise zum Psychologen, also in der Zeit, wo sie sich am miesesten fühlen. Das ist jedoch die Zeit der reaktiven Depression, wo sich der Organismus in einer Art Zwangserholung befindet. Zwar handelt es sich dabei nicht um einen besonders gefährlichen Zeitraum, doch für den Patienten ist er außerordentlich unangenehm. Seine Aufmerksamkeit muss auf die Phase zuvor gelenkt werden, wo er Gefühle einer triumphalen Unerschrockenheit erlebte und es ihm schien, dass auf einmal alles gelang und dass es so weitergehen würde. Damals wurde der Schalter umgelegt, und er ignorierte die Warnsignale einer sich nähernden Krise. Diesem Zeitraum aber widmete der Patient spontan keine Aufmerksamkeit.

Graphik 15 (5*)



In irgendeinem unauffälligen Moment begann sich die Partnersituation chronisch zu verschlechtern. Dass die Krise kommen würde, war nur eine Frage der Zeit. Die Patienten richteten jedoch die meiste Aufmerksamkeit einer Beschreibung des eigenen Verhaltens und des Verhaltens des Partners in der Zeit der Krise, die wild und destruktiv ist, sich aber nicht mehr beherrschen lässt. Das ist zwar eine natürliche, aber nicht funktionierende Tendenz. Der Psychologe muss die Aufmerksamkeit auf die vorangegangenen Tage, Wochen und Monate richten und herausfinden, welche unbeachteten Ereignisse schließlich zum Eklat führten.

Zwei Gesetze über frustrierte Bedürfnisse

Interaktionen zwischen Partnern werden von basalen, durch die Evolution bedingten Gesetzen gesteuert, die so universell sind, dass man sie in der Regel gar nicht wahrnimmt. Nur manchmal werden sie von Zeichnern als Karikatur abgebildet, oder Schriftsteller erwähnen sie als Kuriosität, doch sie entwickeln die Bedeutung nicht weiter. Viele von ihnen sind der Psychologie natürlich bekannt und lagern im breiten fachlichen Bewusstsein. Andere sind vielleicht irgendwo beschrieben, allgemein aber konnten sie noch nicht in das Bewusstsein von Universalität und Wichtigkeit vordringen.

Zu den beschriebenen und gut bekannten gehören Theorien zu Stress, den Phasen des Fertigwerdens mit

einem schweren Verlust, der relativen Deprivation u. ä. Was die zweite Gruppe betrifft, so denke ich an zwei, die man als Gesetz des stärksten vergegenwärtigten Bedürfnisses und als Gesetz des Frustrationsausgleichs bezeichnen könnte.

Das Gesetz des stärksten vergegenwärtigten Bedürfnisses

Da es eine unglaublich große Menge von Bedürfnissen des Organismus gibt und die Kapazität der Hirnrinde begrenzt ist, müssen die meisten Prozesse der Befriedigung von Bedürfnissen unbewusst und ganz automatisch ablaufen. Ins Bewusstsein gelangen nur die oder nur eine begrenzte Anzahl derjenigen, die in dem entsprechenden Moment am wichtigsten und stärksten sind. In unserem Gehirn muss also ständig ein unbewusster Auswertungsprozess ablaufen, der die Bedürfnisse nach ihrer Wichtigkeit ordnet. Je nachdem lässt es sie dann ins Bewusstsein vordringen oder Schlange stehen. Die schwächeren Bedürfnisse sind latent bzw. schlafend, so als würden sie warten, bis sie an der Reihe sind. Von diesen schlafenden Bedürfnissen hat man keine Ahnung. Ihre Existenz kann nur rational auf der Basis von Kenntnissen und Erfahrungen angenommen werden. Etwas sehr Ähnliches, wenn nicht Gleiches, hat auch Maslow (1954) in seiner Theorie von der Bedürfnishierarchie beschrieben. Ich gehe davon aus, dass die Reihenfolge, in der die Bedürfnisse ständig hintereinander gereiht werden, nicht nur von ihrem Charakter oder ihrer absoluten Hierarchie, sondern vielmehr von dem aktuellen Grad ihrer Befriedigung oder Frustration bestimmt wird.

Beispiel 16 (7*)

Die momentane Bedürfnishierarchie beschreibt die nachfolgende Gleichung.

$$\begin{aligned} & \text{Reihenfolge der Vergegenwärtigung des Bedürfnisses} = \\ & = \text{Funktion} \left(\text{Lebenswichtigkeit des Bedürfnisses} \times \left(1 - \frac{\text{aktuelle Befriedigung}}{\text{maximale Befriedigung}} \right) \right) \end{aligned}$$

Die Reihenfolge, in der der Mensch das Bedürfnis verspürt und an seiner Befriedigung arbeitet, wird mindestens von zwei Faktoren bestimmt: der Lebenswichtigkeit und dem relativen Grad der Nichtbefriedigung (zweite, eingeschobene Klammer). Vor allem die lebenswichtigen Bedürfnisse wie Atmen, Selbsterhaltungstrieb u. ä. haben große Priorität, somit schieben sie auch bei einer geringen Frustration sonst wichtige andere Bedürfnisse beiseite wie Nahrungsaufnahme, Sexualtrieb einschließlich höhere Bedürfnisse. Wenn nun die elementaren Bedürfnisse befriedigt sind und die rechte Klammer gegen Null geht (d. h. null Frustration), dann drängen aus dem Bewusstsein die weniger wichtigen Bedürfnisse hervor, die stärker frustriert sind. Die Situation wird im folgenden Beispiel veranschaulicht.

Tabelle 17 (2*) Abschätzung der Lebenswichtigkeit ausgewählter Bedürfnisse

Atmen	Selbsterhaltung Aversion	Trinken	Essen	Berührung Appetenz	Sex	Erkenntnis	Ästhetik
1	0,9	0,8	0,7	0,5	0,4	0,3	0,1

Die maximale Befriedigung des Atmens (Reihenfolge der Vergegenwärtigung des Bedürfnisses $RVB = 1 \times 0 = 0$) führt zu einer Vergegenwärtigung des Bedürfnisses zu atmen, das Null beträgt. Das Atmen ist voll automatisiert und verläuft unbewusst, wenn es nicht frustriert wird. Ist ein Mensch am Ersticken, verdrängt das Bedürfnis zu Atmen augenblicklich alle anderen Bedürfnisse aus dem Bewusstsein. Also auch ein teils frustriertes Bedürfnis nach Ästhetik ($RVB = 0,1 \times 0,5 = 0,05$) kann stärker wahrgenommen werden als das voll befriedigte Bedürfnis zu atmen.

Zu 80 % befriedigte Neugier ($RVB = 0,3 \times 0,8 = 0,24$) kann deutlicher im Bewusstsein agieren als Hunger, wenn der Hunger im Grunde befriedigt wird ($PUP = 0,7 \times 0,2 = 0,14$).

Die abschließende Reihenfolge bei den entsprechenden Graden der Befriedigung ist also: Neugier – Hunger – Ästhetik – Atmen.

Bei einem Gespräch mit einem Freund, der an einer schweren Krankheit leidet, steigt in uns empathisch das Gefühl der Bedrohung, das Bedürfnis nach Sicherheit wird frustriert ($RVB = 0,9 \times 0,9 = 0,81$). In diesem Moment haben wir das Gefühl, dass all unsere Probleme im Vergleich mit seinen absolut geringfügig sind. Das stimmt, aber dieses Gefühl währt nur einen kurzen Augenblick, bis dieser Freund oder seine Phantasiegestalt aus unserem Bewusstsein verschwinden. Dann erneuert sich unsere eigene Reihenfolge, und wir wenden uns wieder dem zu, was uns bewegt. Trotzdem bleibt in uns eine Erinnerung an das vorübergehende Verschwinden der Beschwerden und die Befreiung von ihnen bei der Begegnung mit einem Menschen zurück, der noch schlechter dran ist. Ich bin auch Patienten begegnet, deren Eltern versucht haben, sie in dieser Form zu „therapieren“: „Warst du mal im KZ? Weißt du, wie das ist? Dann beschwer dich nicht. Deine Probleme sind gar keine!“ Wir alle wissen, dass diese „Heilmethode“ nicht funktioniert, doch wir sind uns kaum des Gesetzes bewusst, das dies alles erklärt.

Für unser Thema Trennungen hat dieses Gesetz jedoch eine außergewöhnlich große Bedeutung, weil sich

bei partnerschaftlichen Interaktionen die Menschen immer nur eine einzige, die momentan wichtigste Kraft vergegenwärtigen, also entweder Appetenz, Aversion oder Überlastung. Subjektiv haben sie das Gefühl, dass sie keine anderen Kräfte und Gefühle haben. Sie rechnen nicht damit, dass eine kleine Veränderung in ihrem Leben Kräfte freisetzt, von denen sie erst einmal keine Ahnung haben oder sie wollen nicht glauben, dass sie diese haben könnten. So ist es möglich, dass der Initiator mehrere Monate mit der Vorstellung leben kann, dass er über keine Anziehungskräfte mehr verfügt. Der Verteidiger ist wiederum nicht in der Lage, sich klarzumachen, dass in ihm langfristig große Wut und Abneigung gegenüber dem Initiator schlummert, die in dem Moment erwachen und ihn überraschen werden, in dem der Initiator in der paradoxen Phase über eine Rückkehr nachzudenken beginnt und sich annähert. Kurz gesagt entstehen so unausgereifte Lösungen, die sich nur darauf stützen, was die Betroffenen momentan spüren, die schlummernden Bedürfnisse ziehen sie nicht in Betracht. Ohne Kenntnis dieses Gesetzes hätten wir für diese Erscheinungen keine Erklärung.

Das Gesetz des Frustrationsausgleichs

Das Gesetz des Frustrationsausgleichs hängt eng mit der Theorie der relativen Frustration bzw. Deprivation zusammen, klinische Psychologen kennen es in Form eines praktischen Lehrsatzes: *In einem Paar oder einem System bereitet immer der Probleme, der sich im Nachteil wähnt.* Dieses Gesetz besagt, dass wenn zwei oder mehr Menschen zusammen sind, diese die Tendenz haben, ihre Stimmungen so auszugleichen, dass alle etwa gleich frustriert oder befriedigt sind. Auch das ist ein über alle Maßen allgemeines Gesetz, das von der Arbeitsteilung im Haushalt, der Teilung der Nahrung und anderer Genüsse, über Wechselgeschäfte bis hin zu manipulativen Kämpfen reicht, wo der Manipulator den anderen in seine schlechte Stimmung hineinzieht (siehe Abb. 50 (8*) und Kapitel *Manipulation per „Zuckerbrot und Peitsche“*). So entsteht das Gefühl eines Anspruchs bei Manipulationen. Fühlt sich der Manipulator aus irgendeinem Grunde schlecht, hat er irrationaler Weise das Gefühl, er habe Anspruch darauf, sich genauso gut zu fühlen wie die Menschen in seinem Umfeld. Er erträgt es beispielsweise nicht, dass der Partner glücklicher aussieht und sich besser auf einer Party vergnügt als er selbst.

In ähnlicher Form gehört hierzu der Frustrationsausgleich eines Kindes, der sich in der Intensität des Weinens äußert, mit anderen Bedürfnissen und Pflichten der Mutter. Je mehr Sorgen und Pflichten die Mutter hat, desto weniger reagiert sie auf leises Weinen des Kindes. Und umso weniger belastet sie auch die Erziehung eines Kindes. Je weniger Sorgen und Pflichten eine Mutter hat, desto stärker reagiert sie auf leises Weinen des Kindes, die Erziehung des Kindes belastet sie mehr. Das würde auch erklären, warum gerade Eltern in hochentwickelten Staaten über Erschöpfung und Anstrengung bei der Erziehung klagen im Vergleich mit Ländern, in denen Hunger und Not herrschen. Intensität und Stil des Weinens eines Babys sind jedoch rein aus der Sicht der Evolution auf ein Umfeld eingestellt, in dem Hunger und Überlebenskampf herrschen. In Zeiten des Wohlstandes würde es ausreichen, wenn Kinder ihre Frustration sehr viel weniger durch intensives Weinen zum Ausdruck bringen würden, trotzdem würde man ihnen die notwendige Fürsorge angedeihen lassen. Doch sind wir nur Vollstrecker von Evolutionsmechanismen. Kinder bringen also mit Weinen Frustration zum Ausdruck, die in einer Wohlstandsgesellschaft unangemessen intensiv ist. Diese wird dann von den Eltern nur unter Aufbietung aller Kräfte und ohne die früher übliche Hilfe der Großeltern befriedigt. Somit ist es kein Wunder, dass Eltern in reichen Ländern das Gefühl haben, die Erziehung von zwei oder mehr Kindern übersteige die menschlichen Kräfte. Das könnte auch einer der Gründe sein, warum bei Wohlstand der natürliche Bevölkerungszuwachs negativ ist.

Abb. 18 (4*)

Alles Gute, Herr Nachbar! Aber wieder nicht zu viel des Guten.
Das würde mich scheißwütend machen!!!



Das Gesetz vom Frustrationsausgleich erklärt viel eines scheinbar unverständlichen menschlichen Verhaltens. Es hängt eng mit der Theorie der relativen Deprivation zusammen, nachdem die Menschen den Grad ihrer Frustration je nach der Differenz ihres Zustandes zum Zustand der Menschen in einer Referenzgruppe wahrnehmen (hier der Nachbar).

Weitere Anwendungsbereiche dieses Gesetzes stellen Paare dar, deren Bedürfnisse so asymmetrisch sind, dass sie sich gegenseitig ausschließen und nicht gleichzeitig befriedigt werden können. Sie müssen durch Oszillation befriedigt werden – eine Weile befriedigt der eine seine Bedürfnisse, dann wieder der andere. Diese Oszillation ist weniger zufriedenstellend als eine kontinuierliche Befriedigung von Bedürfnissen, trotz allem aber sind Paare zu finden, die so langfristig stabil funktionieren. Das beschriebene Gesetz erklärt dann die Momente, in denen es kippt.

Eine Partnerschaft dieses Oszillationstyps haben in der Regel narzisstische Personen mit Masochisten und abhängigen Partnern. Ein Narziss will viel Raum haben und drängt den Partner beiseite, dieser wiederum will ständig nahe sein. Es gibt keine optimale Distanz, bei der beide zufrieden sind. Somit verläuft die Befriedigung abwechselnd – eine Weile duldet der Narziss die aufdringliche Nähe, dann geht seine Kraft zur Neige, er entfernt sich gewaltsam. Dadurch leidet sein abhängiger Partner. Wenn er es nicht mehr aushalten kann, erhebt er sich, kontaktiert den Narziss, und das Spiel beginnt von Neuem. Diese Kippmomente gibt es immer dann, wenn der jeweilige Partner denkt, er leide mehr als der andere und habe somit Anspruch auf Befriedigung seiner Bedürfnisse. Ohne dieses Gesetz gäbe es keine Erklärung dafür, wann und warum es zu einem Kippen durch Oszillation kommt.

Partnerpest

Jeder Partnerpsychologe ist in seiner Praxis einer Erscheinung begegnet, die man metaphorisch als Partnerpest bezeichnen könnte. Es handelt sich dabei um chronisch erworbene negative Haltungen, wo sich die Partner gefühlsmäßig absolut kühl verhalten, mit fehlendem Respekt und Verachtung. Sie sind nicht in der Lage, sich auch nur die geringste gefühlsmäßige Stütze zu sein. So stellt ein Mann beispielsweise hübsche Körbe her, doch die Frau macht dies lächerlich, weil er zu Hause nicht einmal in der Lage ist, eine Steckdose zu reparieren oder die Wohnung vorzurichten. Auf den ersten Blick handelt es sich um eine Selbstverständlichkeit: Warum sollte sie nicht die Körbe ihres Mannes loben, wenn diese doch wirklich gut sind. Auch sie weiß, dass diese Körbe schön und von guter Qualität sind, aber ein Lob wird der Mann nicht von ihr hören, wenn er sich nicht „grundsätzlich ändert“. Er wiederum sagt ihr nicht, dass sie gut aussieht, solange es keinen regelmäßigen Sex gibt. Diese Erscheinung bezeichnet man zwar oft als seelische Erpressung, doch wäre dies die bessere Variante. Bei einer Erpressung geht es wenigstens um eine Art Vertrag: „Gibst du mir, geb ich dir.“ In dieser „Partnerpest“ ist eine solche Vereinbarung gar nicht mehr möglich. Die Partner haben keine Antwort auf die Frage: „Was müsste der Partner tun, damit ich seine Körbe bzw. ihr hübsches Äußeres loben könnte?“ Diese Pathologie erklären nicht mehr die Gesetze des sozialen Wechsels, sondern eher das behandelte Gesetz des Frustrationsausgleichs. „Ich streichle dich nicht, ich lobe dich nicht, solange ich mich nicht glücklich fühle. Du kannst nicht glücklicher sein als ich.“ Man muss nicht betonen, dass dieser Weg, auch wenn es sich um eine natürliche, gesetzmäßige Schutzreaktion handelt, in die Hölle führt.

Partnerpest wird von einem hypertrophischen Gefühl eines Anspruchs begleitet, das ein Nebenprodukt manipulativen Denkens darstellt (siehe Kapitel *Das Erleben von Manipulatoren*). Diese Situation kann man am

Beispiel eines Mannes verdeutlichen, der sich ein Auto gekauft hat. Er erwartete, dass es 200 km/h schafft, aber es fährt nur 50 km/h. Er ist natürlich wütend und versucht mit den unterschiedlichsten Techniken, wenigstens 100 km/h zu fahren. Es geht nicht, es fährt wirklich nicht schneller als jene 50 km/h. Der Mann gießt also kein Öl hinein, er wäscht es nicht mehr und hält es nicht instand. Es ist völlig natürlich, dass er Wut auf das Auto hat, doch das nicht gewartete Auto, das 50 km/h fahren könnte, fährt so nur noch 20 km/h. Der Mann sitzt nun völlig frustriert darin, selbst der öffentliche Nahverkehr wäre schneller. Aussteigen kann er auch nicht, weil er da dem schlechten Wetter ausgesetzt wäre, außerdem könnte er nicht die ganze Fracht transportieren. Und so sitzt er ohnmächtig da, schlägt auf das Lenkrad ein und beobachtet die Autos, die ihn mit Tempo 40 überholen. Doch damit sein Auto 50 km/h fährt, brauchte es dieselbe Pflege wie ein Auto, das hundert fährt. Er müsste ihm zuvor verzeihen, dass es nie 100 und schon gar nicht 200 km/h fahren wird. Aber das kann er nicht.

In einer solchen Pattsituation befinden sich alle Paare, die unter der Partnerpest leiden. Sie hassen ihren Partner dafür, dass er bei weitem nicht ihren Vorstellungen entspricht, und je mehr sie ihn hassen, desto mehr hassen sie sich selbst und ihr Leben. Der Mann in dem Gleichnis könnte die Geschwindigkeit seines Autos auf das Doppelte steigern, aber er ist nicht in der Lage, dies zu tun, und so schleppt er sich lieber langsam dahin. Ebenso könnten viele Paare recht zufrieden leben, wenn sie gegenseitig ihre realen Möglichkeiten respektieren würden und nicht an ihren Ansprüchen klebten. Je größer das Gefühl des Anspruchs ist, desto geringer ist die Hoffnung, dass dieser auch befriedigt wird. Denn wer sein Leben erhalten will, der wird es verlieren (Lk 9, 24).

Es gibt keine Hoffnung auf Rettung solcher Beziehungen, solange nicht mindestens einer von dieser abartigen Taktik ablässt und dem anderen (und dem ganzen Umfeld) eine psychische Hilfestellung gibt, ohne Rücksicht darauf, ob er etwas zurückbekommt. Uneigennütziges Großzügigkeit von absolut seelisch ausgetrockneten Partnern zu verlangen, ist zwar das Ziel der Bemühungen, aber ein nicht zu verwirklichender Weg. Der erste praktische Schritt aus der Pattsituation sind härtere Methoden, die in Tschechien von M. Plzák angewendet wurden. Sie erfordern ein autoritativeres Herangehen des Psychotherapeuten, der ein energisches System einführt, das sich auf einen fest gegebenen, beidseitig verpflichtenden Vertrag stützt. Zum Beispiel: er wird zwei Abende pro Woche auf die Kinder aufpassen, dafür bekommt er zweimal die Woche Sex, komme, was wolle. Von diesen Verträgen ist es dann ein einfacherer Weg zu uneigennütziger Großzügigkeit, die die Grundlage für jede glückliche Beziehung bildet. Zum Thema Eheverträge gibt es glücklicherweise genügend Literatur, im Tschechischen beispielsweise das Werk *Egetherapie* von S. Kratochvíl.

Asymmetrie – eine Einleitung

Im ersten Teil des Buches haben wir die Phasen einer Trennung geschildert, die sich aus der asymmetrischen und zeitlich verschobenen Entscheidung, eine Beziehung zu beenden, ergeben. Diese zeitliche Asymmetrie ist nur die Folge von Unterschieden zwischen den Partnern. Jeder Mensch ist ein Individuum, das sich von einem anderen durch den Grad seiner Bedürfnisse unterscheidet. Jemand benötigt mehr Schlaf, jemand isst gern, ein anderer braucht mehr Berührungen, der nächste gibt losen Beziehungen den Vorrang. Wenn sich zwei Menschen begegnen, haben sie sicher nicht dieselben Bedürfnisse, ganz gesetzmäßig entsteht zwischen ihnen ein Ungleichgewicht bzw. eine Asymmetrie. Asymmetrien gibt es so viele, wie die beiden Bedürfnisse haben. Die Psychologie hat im Laufe ihrer Entwicklung diejenigen aufgedeckt, die wesentlichen Einfluss auf die Stabilität und Zufriedenheit eines Paares haben. Oft sind dies Oberbegriffe, die eine ganze Reihe einzelner Bedürfnisse zusammenfassen. Jede Asymmetrie kann nur eine Quelle für ein Ungleichgewicht oder der Unzufriedenheit eines Paares sein, deshalb sollte ein Psychologe versuchen herauszufinden, welche Asymmetrien eine Beziehung beherrschen und wie sich diese in der Zeit entwickeln und verändern.

Allgemein lässt sich sagen, dass eine leichte Asymmetrie normal ist, nicht schadet und in gewisser Weise auch positiv sein kann. Schädlich sind Extreme. Äußerungen wie „Gegensätze ziehen sich an – ich bin Mars und sie Venus“ zeugen davon, dass sich die Partner ihrer unterschiedlichen Bedürfnisse bewusst sind, aber immer eine Art und Weise finden, um miteinander auszukommen. Eine extreme Asymmetrie, wo das Paar bereits in gewissen Hinsichten nicht mehr als Paar funktioniert, zeigt sich in einer verstärkten Rhetorik: „Wir leben nebeneinander her und nicht zusammen. Ich habe das Gefühl, mit einem Marsmännchen zu leben.“

Die grundlegende Art, Asymmetrien aufzudecken, besteht in der **Suche nach einer umgekehrt gespiegelten Rhetorik der Partner**. Beide Partner bilden ein Ganzes, und im Falle einer Asymmetrie muss der Extremismus eines Partners vom anderen nolens volens aufgewogen werden. Wenn sich beispielsweise ein Partner beschwert, dass der andere immer vor ihm flieht und ihm ausweicht, dann hört man vom anderen die Spiegelung dieser Behauptung: „Er hängt sich ständig an mich, läuft mir wie mein Schatten hinterher, kontrolliert mich.“ Wichtig ist es, zu bedenken, dass diese zwei Äußerungen wie zwei Teile eines Puzzles

zusammengehören. Eines gibt ohne das andere keinen Sinn.

Im folgenden Text werden fünf grundlegende Asymmetrien beschrieben: die Asymmetrie der Distanz, der Aktivierung, der Dominanz, der Verteilung der Schuld und der Abhängigkeit.

Asymmetrie der Distanz und der Aktivierung

Schlüsselfragen:

Wer von den Partnern braucht mehr Nähe und wer hält Abstand?

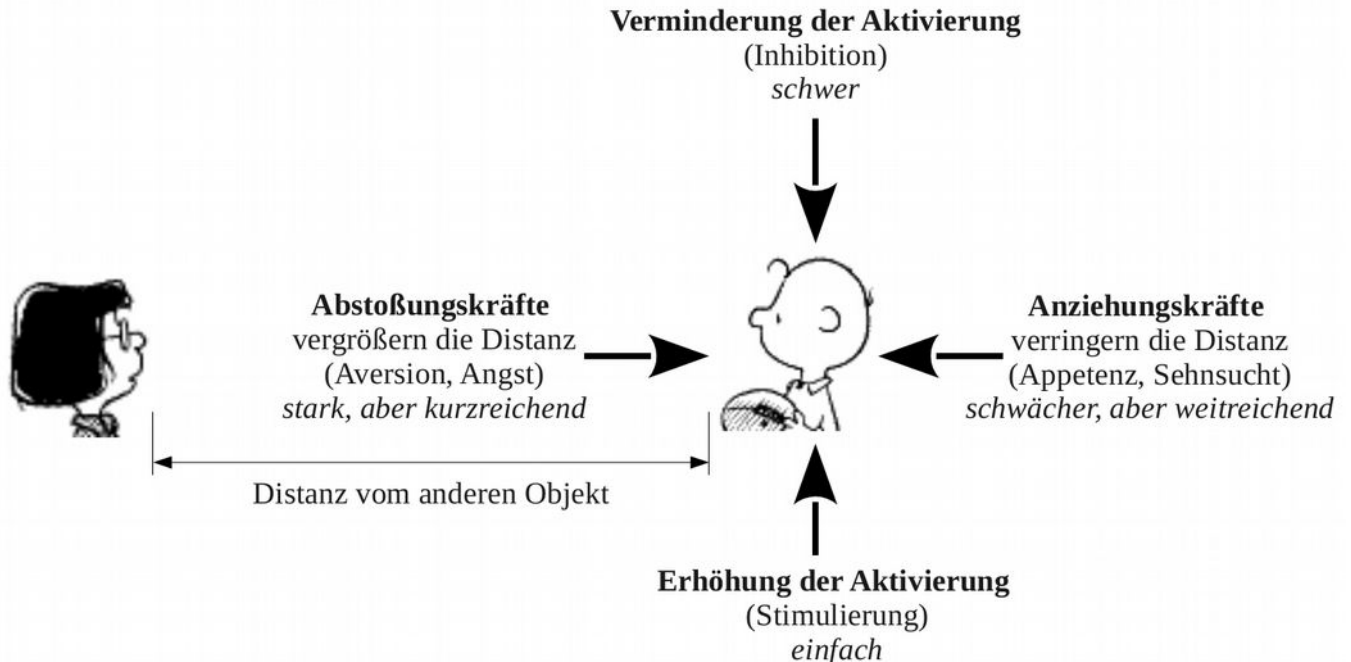
Wer von den Partnern leidet unter Langeweile und wer wiederum wird von Anstößen überlastet?

Diese zwei wichtigsten Asymmetrien sind sehr allgemein, deshalb gibt es sie in irgendeinem Maße in jeder Beziehung. Es handelt sich um die psychische Distanz und den Grad der Aktivierung. Jeder Organismus hält ein optimales Maß der Aktivierung aufrecht, die ganz natürlich je nach Tages- und Jahreszeit zwischen Tiefschlaf bis zu Panikzuständen schwankt. Dieser Grad der Aktivierung wird ganz normal den Anforderungen der momentanen Situation angepasst (z. B. ruft Belastung Stress hervor), eventuell dem, woran der Betreffende denkt und was er sich vorstellt. Ebenso hält jeder Organismus die für ihn optimale Distanz zu anderen Dingen und Organismen ein.

Es handelt sich somit um zwei homöostatische Systeme, von denen jedes durch zwei antagonistische Kräfte gebildet wird: Zwei Kräfte erhöhen oder vermindern die Aktivierung des Organismus, dadurch wird das optimale Maß der Erregung aufrechterhalten, die es dem Organismus erlaubt zu überleben.

Damit man psychisch ausgeglichen ist, müssen alle vier Kräfte im Gleichgewicht sein. Doch jeder ist anders, und es ist kein Wunder, dass jeder einen anderen Wohlfühlbereich hat. Sobald zwei Menschen miteinander leben, sollten sich diese Bereiche überschneiden. Trotz allem wäre es ein Wunder, wenn sie sich vollständig überlagern würden. Einer braucht mehr Nähe und Berührungen, der andere ist lieber allein. Ebenso wird jemand im Paar mehr Erregung brauchen, er liebt gesellige Abende, der andere wiederum die Ruhe des Zuhauses. Optimal ist eine Situation, wo sich diese Bereiche überschneiden. Dort, wo es nicht zu einer Überschneidung kommt, kann eine Befriedigung durch Oszillation erfolgen, von der schon die Rede war.

Graphik 19 (6*)



Diese vier voneinander unabhängigen Kräfte halten Charly in einem optimalen Abstand zu seiner Freundin Marcia und passen gleichzeitig den Grad seiner Aktivierung an (der Wachsamkeit, der Aufmerksamkeit, der Aktionsbereitschaft u. ä.). Diese entwickelt Charly gegenüber jedem, und das Wirken der einen Kraft schließt das Wirken der anderen Kraft nicht aus. So bedeutet beispielsweise eine Beziehung zu einem neuen Partner nicht, dass die Anziehungskräfte zum ehemaligen Partner automatisch verschwinden. In ähnlicher Form werden, selbst wenn die Trennung sehr schmerzhaft war und mit ihr die Abstoßungskräfte zugenommen haben, die Anziehungskräfte dadurch nicht ausgelöscht, und trotz allen Schmerzes ziehen sie die ehemaligen Partner an.

Für die partnerschaftliche Interaktion ist es äußerst wichtig, dass **diese Kräfte voneinander unabhängig sind**. Sich die Auswirkungen dieses Satzes zu vergegenwärtigen ist Gold wert. Das kann man an einem einfachen Beispiel demonstrieren: Hat eine Patientin regressives Verhalten mit ihrem Partner genossen, dann

kann die Tatsache an sich, dass dieser Mann mit ihrer besten Freundin geschlafen hat, nicht ihr Bedürfnis und die starke Gewohnheit zerstören, sich mit ihm wie ein kleines Kind zu benehmen. Die Anziehungskräfte weisen einen anderen Charakter auf als die Abstoßungskräfte, auch wenn sie sich gegenseitig überlagern.

Die Patienten werden ebenso von der Tatsache verwirrt, dass ihr ehemaliger Partner ihnen gegenüber die unterschiedlichsten, oft gegensätzlichsten Signale aussendet. Sie stellen sich die Frage: „Will er mich nun oder nicht?“ Die typische Schutzreaktion auf diese Verwirrung ist dann das Bemühen, den ehemaligen Partner zu einer eindeutigen Haltung zu zwingen. („Soll er sich doch endlich klar werden, was er eigentlich will.“) Sie können versuchen, das wahrgenommene Chaos in einem Extrem dadurch zu verringern, dass sie sich auf einzelne Details orientieren: „Er will mich einfach nicht! Wenn er mich denn wollte, würde er sich anders verhalten.“ Die gleichen Prozesse in der Zeit vor der Trennung führen zu einer Verdrängung von Warnsignalen. So beschreibt der Verteidiger der Beziehung die Zeit vor der Trennung in der Regel als „normal, wo im Grunde nichts Besonderes passiert ist“. Infolgedessen kann er nicht verstehen, wie es möglich ist, dass sie sich von ihm getrennt hat, wo sie doch noch zwei Tage zuvor mit ihm geschlafen und ihm ins Ohr geflüstert hat, dass sie ihn liebt. Mit anderen Worten bedeutet dies, dass er bestimmte Äußerungen, vor allem aversive, als bedeutungslos, vorübergehend und unwichtig wahrgenommen hat.

Ein Psychologe oder ein anderer Fachmann sollten nicht dieselbe Verfälschung zulassen. Er sollte unabhängig und somit getrennt sowohl die Anziehungskräfte als auch die Abstoßungskräfte herausfinden, z. B. mit Hilfe der folgenden Tabelle:

Tabelle 20 (3*)

Anziehungskräfte der Frau	Abstoßungskräfte der Frau
Sie leben zusammen und sehen sich jeden Tag. Sie führen einen gemeinsamen Haushalt und haben gemeinsame Finanzen. Sie schläft mit ihm. Einmal pro Woche bzw. in 14 Tagen kommt sie zu ihm, umarmt ihn und sagt ihm, wie sehr sie ihn liebt. Sie versichert sich, dass er sie nie verlässt.	Sie können nicht zusammen kommunizieren. Jedes Gespräch artet in einen Streit aus. Sie beschwert sich, dass er sie nicht versteht. Sie kommt spät heim, hat keine Lust, in seiner Nähe zu sein. Tendiert zu Untreue. Gibt zu viel Geld aus und hat dann Gewissensbisse.

Diese zwei Kräfte sind ständig im Gleichgewicht, wobei bis zur Trennung die Anziehungskräfte überwiegen. Die Partner prüfen ständig, ob die Differenz dieser Kräfte positiv oder negativ ist. Ein Fachmann sollte beide Kräfte getrennt untersuchen und auch ihrer Intensität Beachtung schenken. In der Tabelle ist zu sehen, dass die Äußerungen sowohl der Anziehungs- als auch der Abstoßungskräfte sehr intensiv sind. Die Frau versichert sich beispielsweise, dass sie der Mann nicht verlässt. Das kann jedoch auch ein Zeichen für Schutz Tendenzen gegenüber den eigenen Gedanken, ihn zu verlassen, sein, eventuell eine Reaktion auf verspürte Vorwürfe gegenüber der eigenen, vom Mann nicht entdeckten Untreue. Sei es, wie es sei, man sieht, dass die Äußerungen beider Kräfte sehr zugespitzt sind, was für die Stabilität einer Beziehung ein viel stärkeres Warnsignal ist als einzig die schwankende Tatsache, dass einige der entsprechenden Kräfte momentan überwiegen.

Die Patienten verfolgen in der Regel die Resultante dieser beiden Kräfte, weil sie von ihr praktische Entscheidungen ableiten: bleiben oder gehen. Der Psychologe will jedoch die bestehenden Differenzen glätten. Er muss also sorgfältig die Funktionstüchtigkeit des gesamten Systems beobachten. Die Gesamtergebnisse ist nur eine von vielen seiner Details.

Da diese vier Kräfte voneinander abhängig sind, müssen wir unsere Patienten zu dem Verständnis führen, dass ihre Versuche, die Version so zu schüren, dass diese die Appetenz überlagert, vergeblich sind. Die Patientin irrt, wenn sie beispielsweise denkt: „Ich muss etwas tun, wodurch er mich absolut hassen wird, damit er das Interesse an mir verliert und endlich Ruhe gibt“, denn sie hat die Tendenz, nach der Trennung die Interaktionen in geschmacklose Extreme zu treiben, damit diese Pattsituation verschwindet und es keinen Weg zurück gibt. Versuche, einen „definitiven Schlusspunkt“ zu setzen, der die Beziehung beendet, sind von vornherein zum Misserfolg verurteilt. Beziehungen enden nicht mit definitiven Schlusspunkten, sondern ebbens schrittweise in Wellen ab und verflüchtigen sich dann.

Während die Patienten naiver Weise versuchen, die Abstoßungskräfte dauerhaft zu beherrschen, sollte ein Psychologe eher bestrebt sein, die Intensität dieser Gefühle zu verringern. Langfristig gesehen siegen die Anziehungskräfte schließlich immer über die Abstoßungskräfte. Mit zeitlichem Abstand betrachtet geht es also darum, die Intensität der Anziehungskräfte zum ehemaligen Partner so stark einzudämmen, dass sie leicht von der Intensität der Anziehungskräfte gegenüber anderen übertroffen wird, beispielsweise zu einem neuen Partner.

Die Handlungen der Patienten sind zwar instinktive und absolut natürliche Schutz Tendenzen, sie führen jedoch nicht zum gewünschten Ziel, weil Appetenz und Aversion unterschiedliche und voneinander unabhängige Kräfte sind. Jede entwickelt sich in der Zeit anders, wie im anschließenden Abschnitt zu zeigen sein wird. Auch eine sehr abstoßende Handlungsweise überlagert die Anziehungskräfte nur für einen kurzen Moment. Nach ein paar Tagen oder Wochen ertappen wir uns trotzdem wieder dabei, dass uns das Gegenüber fehlt, und wir denken über Arten nach, mit ihm in Kontakt zu treten, auch wenn es nur darum geht, den nächsten Streit vom Zaune zu brechen.

Im Internet machen die Ergebnisse einer nicht näher erläuterten Untersuchung die Runde, dass 95 % aller Menschen, wenn sie schwer betrunken sind, eine nahestehende Person anrufen, interessant dabei ist, dass 30 % davon ehemalige Partner und Ehefrauen bzw. Ehemänner sind. Kurz gesagt: die abendliche Müdigkeit, verstärkt mit dem Verlust von Barrieren, spült die Anziehungskräfte an die Oberfläche, die uns die Nummer unserer/unseres ehemaligen Liebsten ins Handy tippen lassen.

Präferenzkurven – Appetenz und Aversion

Die Ätiologie ist die Lehre vom Verhalten von Tieren bzw. von Organismen allgemein. Diese Wissenschaft untersucht die gegenseitigen Zusammenhänge zwischen diesen vier Kräften und brachte somit die Definitionen von Appetenz und Aversion hervor. Appetenz bezeichnet das Verlangen, Aversion Abscheu. Zum Verständnis der Definitionen reicht eine einzige Betrachtung: wenn wir vor etwas Angst haben oder uns ekeln, wächst unsere Angst bzw. allgemein die Aktivierung umso mehr, je näher das betreffende Objekt ist. Bei Appetenz ist das genau umgekehrt. Ein Kind, das nach der Mutter verlangt, wird erst ruhig, wenn die Mutter in der Nähe ist.

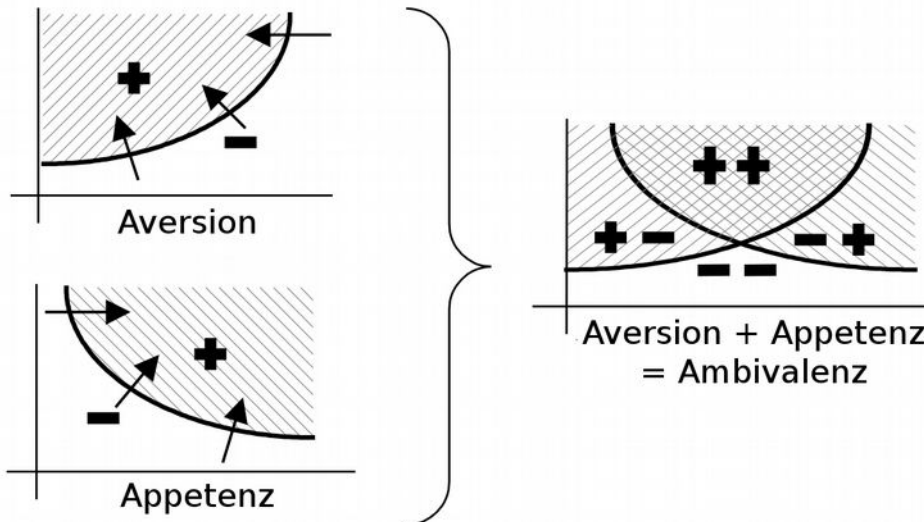
Diese Kräfte funktionieren im Grunde unabhängig von unserem Willen. Wenn uns jemand gegen unseren Willen gewaltsam an den Rand eines Abgrunds drängt, wächst unsere Aktivierung, ob wir es wollen oder nicht. Der Abgrund also aktiviert unsere Aversion. Ebenso unkontrolliert aufgeregt sind wir, wenn uns der Partner plötzlich mitteilt, dass er sich von uns trennt – wir werden nicht in der Lage sein zu schlafen oder anderweitig ruhig zu bleiben. Die Gefahr der Trennung vergrößert also sowohl die psychische Distanz als auch die Aktivierung und zeugt von den Anziehungskräften, die uns an den Partner binden.

Die Definition von Appetenz und Aversion ist wichtig, denn sie erklärt unser Erleben gegenüber dem Partner oder dem anderen Objekt allgemein. Das ist auch an einer einfachen Proxemik zu sehen. Wollen zwei Menschen miteinander reden, dann nähern sie sich einander auf eine bestimmte Kompromissdistanz. Diese Distanz kann für den einen zu gering sein – deshalb wird er sich weiter zurückziehen. Wenn diese für den anderen zu groß ist, wird dieser die Tendenz haben, immer näher an den anderen heranzurücken. Diese Erscheinung bezeichnet man als proxemischen Tanz, er ist typisch für Begegnungen von Angehörigen unterschiedlicher Kulturen, Araber beispielsweise stehen näher beieinander als Europäer.

Appetenz und Aversion definieren somit zwei wichtige Grenzen oder Kurven. Diese Kurven werden von den Momenten abgesteckt, in denen sich der Betreffende plötzlich der geringen Distanz oder Nähe zum anderen gewahr wird, oft gibt es dann eine deutlich sichtbare Schutzreaktion.

Dabei muss man wissen, dass sowohl die aktivierte Aversion als auch die aktivierte Appetenz mit unangenehmen Gefühlen einhergehen. Es ist uns unangenehm, wenn sich jemand an uns hängt, auch stört es uns, wenn uns jemand verlässt, an dem uns etwas lag. In der Praxis bestimmt man Appetenz und Aversion durch Anwendung der erwähnten Definitionen: hat sich die Distanz vergrößert, einhergehend mit einer Vergrößerung der Aktivierung des Organismus, dann handelte es sich um Appetenz. Steigt die Menge der Schutzreaktionen bei sinkender Distanz, handelt es sich um Aversion.

Graphik 21 (7*)



Auf der horizontalen Achse x befindet sich unsere Distanz zum Objekt. Auf der vertikalen Achse y liegt unsere Aktivierung. Appetenz ist gemäß der Ätiologie so definiert, dass sich die Aktivierung des Organismus vergrößert, wenn das Objekt weit entfernt oder nicht vorhanden ist. Bei der Aversion ist das umgekehrt: Die Aktivierung erhöht sich, je näher das gefährliche Objekt kommt. Die Kurven definieren die Grenze zwischen angenehmem und unangenehmem Erleben. Sobald jemand eine dieser Grenzen, wenngleich unfreiwillig, überschreitet (siehe Pfeil), nimmt er in der Regel eine Veränderung der Stimmung wahr, und diese verursacht eine Schutzreaktion oder etwas Ähnliches. So ist man beispielsweise nach der Mitteilung einer Trennungsabsicht nicht in der Lage, sich zu beruhigen, man beginnt zu weinen oder zu streiten, zu trinken, um die Angst zu senken, oder man schreibt Nachrichten an Bekannte.

Wenn beispielsweise ein Mann aus einer Wohnung auszieht, in der die Frau Selbstmord begangen hat, vergrößert er die Distanz von dem Haus, das ihn beunruhigt. Das Haus ruft also bei dem Mann eine Aversion hervor (siehe Graphik 21 (7*) – Kurve Aversion). Ist derselbe Mann nach dem Tode seiner Frau nicht in der Lage einzuschlafen, dann stellt der Tod der Frau eine Vergrößerung der psychischen Distanz dar, die zusammen mit erhöhter Aktivierung (Stress) die Definition der Appetenz erfüllt (siehe Graphik 21 (7*) – Kurve Appetenz). Beide Aspekte des Todes seiner Frau aktivieren die Aversion und die Appetenz des Mannes, beide sind subjektiv unangenehm. Die Punkte, in denen man die Veränderung der Stimmung von neutral oder positiv nach negativ wahrnimmt, definieren die oben beschriebenen Kurven von Appetenz und Aversion.

Für eine erfolgreiche Beratung muss der Psychologe in der Lage sein, sicher zu klassifizieren, ob eine bestimmte Reaktion eine dieser drei Möglichkeiten ist – Aversion, Appetenz oder Überlastung, von der noch später die Rede sein wird. Es ist nicht einfach, sich klarzumachen, dass nicht alles, was unangenehm ist, etwas mit Aversion zu tun hat. Ich habe eine Studentin gefragt, wann sie zum letzten Mal wütend war oder sich aufgeregt hat. Sie meinte, vor zwei Tagen, als man ihren Vater mit dem Verdacht auf Krebs ins Krankenhaus gebracht hatte. Das war sehr unangenehm, hat allerdings nichts mit Aversion zu tun. Der drohende Verlust des Vaters stellt eine Vergrößerung der psychischen Distanz dar, die damit einhergehende Erregung wird somit von Appetenz verursacht. Dann fragte ich sie, wann sie sich das letzte Mal mit ihrem Vater gestritten habe. Sie meinte, einen Tag davor. „Und wie ist es ausgegangen?“ – „Ich habe mit der Tür geknallt und bin in mein Zimmer gegangen.“ Die ansteigende Aktivierung und Vergrößerung der Distanz (Fortgehen) entspricht der Definition der Aversion. Beide Ereignisse waren unangenehm, doch nur eines war Aversion. Beide zufällig aufgedeckten gegensätzlichen Tendenzen ermöglichten es der Studentin, ihre ambivalente Beziehung zum Vater wahrzunehmen.

Eine fehlerhafte Diagnostik führt zu irrigen Empfehlungen. Vorsichtig sein muss man vor allem bei dem beschriebenen Verhalten Dritter, wo man den Betreffenden nicht fragen kann, wie er sich gefühlt hat und was die Motive für sein Verhalten waren. Das ist der Fall, wenn ein Partner es ablehnt, zur Therapie zu gehen. Der Psychologe hat dann nur eine übermittelte Beschreibung – wann wer wütend geworden ist, was er getan hat u. ä.

Nicht alle Patienten sehen die Motive des ehemaligen Partners richtig. Die Verteidiger haben die Tendenz, jedes Verhalten des Initiators als aversiv zu sehen, der Initiator wiederum sucht hinter jeder Handlung des Verteidigers einen Versuch, die Beziehung zu erneuern. Deshalb muss ein Psychologe eher Vernunft walten lassen und durch Verhaltensanalyse bestimmen, ob es sich nicht beispielsweise um einen entgegenkommenden Schritt gehandelt hat, der nur von einer degenerierten Kommunikation überlagert war. Außerdem verstehen die

Patienten das Verhalten ihres Partners oft überhaupt nicht – sie beschreiben nur dessen „unverständliches“ Handeln: „Stellen Sie sich mal vor, Herr Doktor, was er/sie da wieder gemacht hat...“ – „Und was soll das bedeuten?“ – „Das weiß ich nicht...“

In einer Partnerschaft und bei Trennungen insbesondere sind sowohl die Anziehungs- als auch die Abstoßungskräfte der Partner deutlich exponiert. Unsere Partner sind weder rein anziehend, noch rein abstoßend. Diese gleichzeitige Existenz gegensätzlicher Kräfte bezeichnet man als Ambivalenz. Sie wird durch die sich überschneidenden Kurven aus Aversion und Appetenz ausgedrückt. Es ist klar, dass jeder versucht, im Bereich der zwei Plus zu sein, wo beide Bedürfnisse befriedigt werden. Jeder Partner in einem Paar hat zwei solche Kurven und bemüht sich, einen ausgeglichenen Zustand zu erreichen, der an der Schnittstelle der beiden Kurven liegt. Soll eine Paarbeziehung funktionieren, müssen sich die Bereiche des angenehmen Erlebens bei beiden Partnern decken. Sie müssen die Distanz und den Grad der Erregung finden, wo beide zufrieden sind. Wenn sie diese Situation nicht erreichen, entsteht kein Paar, denn es kommt zu einer deutlichen Paarasymmetrie, die gespiegelt von einer verdrehten Rhetorik und einer oszillativen Befriedigung der Bedürfnisse begleitet wird.

Graphik 22 (8*)



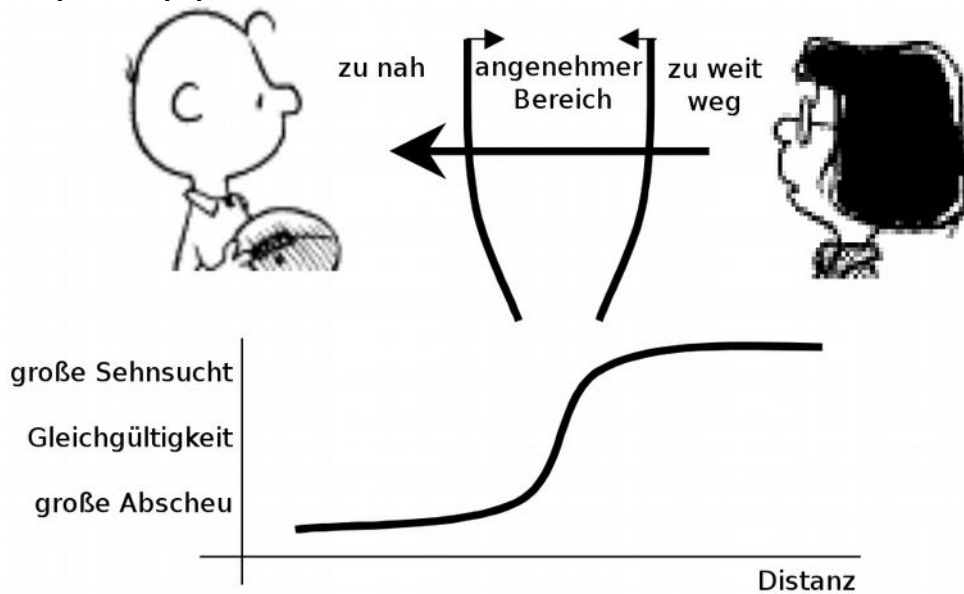
Jeder hat seine Grenze von Aversion und Appetenz. Werden die Grenzen der Aversion überschritten, versucht man, sich zu entfernen. Ist eine weiter entfernte Grenze der Appetenz erreicht, bemüht man sich um eine Annäherung. Die optimale Distanz, in der wir uns den anderen wünschen, liegt immer zwischen diesen beiden Grenzen. Zwei Menschen in Interaktion versuchen also, einen Kompromiss zu finden, der beide befriedigt. Dem Paar auf dem Bild ist dies gelungen. Die Frau ist hier toleranter. Der durch ihre Grenzen definierte Raum (volle Linie) von Appetenz und Aversion ist deshalb größer. Zu sehen ist auch eine leichte Asymmetrie, doch das Paar als Ganzes funktioniert gut. Man braucht sich aber nur vorzustellen, dass der Mann (die Grenzen sind mit der gestrichelten Linie dargestellt) versuchen würde, die Distanz zu vergrößern, dann wäre kein Kompromiss möglich. Ein solches Beispiel wird in der folgenden Graphik dargestellt.

Die Verfallskurve

Ein gutes Beispiel für die Wahrnehmung der eigenen ambivalenten Reaktionen ist die Verfallskurve. Sie beschreibt die schnelle Veränderung in der Bewertung des Partner, der, manchmal sogar innerhalb weniger Sekunden, erst sehr anziehend und dann sehr abstoßend wahrgenommen wird. Um zu verstehen, dass es sich nicht um einen Zufall handelt, braucht man mehrere solcher Erfahrungen und wird dann begreifen, dass es sich eigentlich um eine Funktion der psychischen Distanz handelt. Diese kann man in der folgenden Graphik verdeutlichen.

An dieser Erscheinung leiden nicht nur narzisstisch veranlagte Personen, sondern auch hysterische Frauen (Topiář, Fládr, 1983). Bei einer Annäherung wird der Partner unattraktiv. Als die Frau noch die Geliebte war, war ihr Bedürfnis nach Annäherung aktiviert, somit überwogen bei ihr Gefühle der Sehnsucht, die sich in einem starken sexuellen Bedürfnis widerspiegeln. Nach der Hochzeit kommt es zur Überschreitung der Angstgrenze, und sofort entsteht Angst aufgrund der zu großen Nähe des Partners. Diese tötet die Möglichkeit sexueller Befriedigung und manifestiert sich je nach den Umständen als Schmerz beim Verkehr, in einer verringerten Sexfrequenz, weniger Orgasmen usw. Subjektiv kann die Frau ihrer Verbitterung darüber Ausdruck verleihen, dass der „Partner Anspruch auf ihren Körper erhebt, dass sie niemandem gehören will“ u. ä., sie entwickelt eine körperliche Abneigung gegenüber dem Partner.

Graphik 23 (9*)



Der Pfeil in der oberen Graphik deutet die sich relativ schnell dem Mann nähernde Frau an, über dessen Grenze von Annäherung und Angst hinweg. Aus der Geliebten wird beispielsweise eine Partnerin in der gemeinsamen Wohnung, aus dieser dann die Ehefrau mit Kindern. So kann sich sehr schnell die psychische Distanz zum Mann ändern. Durch Überschreiten beider Grenzen kommt es zu einer plötzlichen Veränderung in der Bewertung durch die Frau. Die Verfallskurve zeigt, wie die Liebe bei Annäherung zu Aversion wird. Die große Sehnsucht nach Annäherung und Sex wird zu Abscheu. Die Frau wird für den Mann hässlich. Dies gilt für jedes Detail an ihr, das ihn vorher nie gestört hatte – die gelockten Haare, die Art, mit der sie sich diese aus dem Gesicht streicht, das Schminken oder wiederum das Nichtschminken usw. Der Verfall, den die Kurve beschreibt, ist fast immer mit dem geringen Raum verbunden, der den Grenzen von Appetenz und Aversion vorbehalten ist. Die Notwendigkeit, den Partner in diesem engen Bereich zu halten, führt zu chronischen Manipulationen.

Interessant ist, dass bis auf absolute Ausnahmen die Patienten nicht in der Lage sind, bei sich den Zusammenhang von extremer Sehnsucht, Abscheu und sich verändernder Distanz zu sehen. Sie nehmen zwar die Ausweglosigkeit ihrer Situation wahr, beschreiben ihre Enttäuschung mit verschiedenen Sprichwörtern („verbotene Früchte sind am süßesten“) oder sind subjektiv davon überzeugt, dass die Partner, mit denen sie zusammen sind, an diesem Verfall schuld sind. Sie verstehen die Situation oft erst, wenn sie ihnen durch die Verfallskurve veranschaulicht wird. Die Unklarheit des Zusammenhangs zwischen Entfernung, Sehnsucht und Abscheu wird anscheinend dadurch bedingt, dass zwischen diesen Extremen ein Bereich des angenehmen Erlebens liegt, in dem sich die Betroffenen wohlfühlen. Dieser Zeitraum trennt die vorherigen und die folgenden Extreme voneinander, somit setzen die Betroffenen sie nicht in einen Zusammenhang (Zusammenhang der Verfallskurve mit Manipulationen siehe Kapitel *Das Erleben von Manipulatoren*).

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen, warum die Patienten die Veränderungen in Abhängigkeit von der Entfernung nicht verstehen:

1. Normale Gegenstände verändern sich mit verändernder Distanz nicht. Ausnahmen gibt es in Filmen. (So werden beispielsweise in dem tschechischen Film *Kdyby tisíc klarinetů* Waffen zu Instrumenten, als sie die Grenze überqueren. Das ist allerdings eine Übertreibung.) In der Realität erwarten wir nicht, dass ein Objekt, das einen Meter von uns entfernt ist, andere Eigenschaften hat als eines, das fünf Meter entfernt ist.
2. Die eigenen Gefühle, die eine veränderliche Distanz in uns hervorruft, externalisieren wir auf andere. Die Gefühlsveränderungen schreiben wir der ungenauen Erkenntnis zu: „Früher habe ich gedacht, sie sei anders, aber nachdem ich sie näher kennengelernt habe...“ Nicht immer stimmt dieser Satz. Sie ist nicht anders, auch habe ich nichts sonderlich Neues erfahren, doch sie ist mir so nahe gekommen, dass mich das bereits bedroht.
3. Beim Übergang von einer zu großen Entfernung in eine zu geringe Distanz durchquert man den Bereich angenehmer Erlebnisse. Diese bilden eine natürliche Grenze, die uns daran hindert, die Zeit der Retroreflexion (zu weit weg) mit der Zeit der Deflexion (zu nah) in Zusammenhang zu bringen.

Beispiel 24 (8*)

Nur schwerlich findet sich ein anschaulicheres Beispiel für manipulatives Handeln und seine Folgen als das persönliche Zeugnis eines Vertreters des sog. männlichen Chauvinismus, J. Hausmann (1999, S. 13). Er

beschreibt eine Erfahrung, als er darum bemüht war, die Bekanntschaft eines attraktiven Mädchens zu machen, und wegen eines Wochenendes mit ihr opfert er ein Treffen mit seinen Wassersportfreunden auf der Sázava:

„Ich entschieße mich also, etwas nie Dagewesenem hinterherzujagen. Ich mache mich zum Clown, rede Unsinn, stimme ihr bei Dingen zu, die ich im Grunde meines Herzens ablehne, sehe mich um, ob sie mich nicht in einer blöden Situation sieht oder hört, ich lache über dumme Sprüche, die mich langweilen, vergeude Zeit und Geld, doch es stört mich nicht, denn ich bin im Eroberungsstrance.

Als ich zum letzten Mal mit ihr schlief, sagte ich mir, wie gut ich daran getan hatte, dass ich mich für sie entschieden habe, und ich redete mir ein, dass ich das ganze Wochenende im Bett bleiben würde. Dann kam es zum Vollzug dessen, wonach ich mich so lange gesehnt hatte, und so wie viele Male vorher warf mich mein Sinn sofort wieder in die reale Welt zurück. Also deshalb bin ich nicht hergekommen. Wie kann ich nur schnell von hier verschwinden?! Wie kann ich weitere Verluste vermeiden? Wenn ich jetzt zum Busbahnhof laufe, schaffe ich noch das letzte Lagerfeuer unter den Felsen und würde so den ganzen Sonntag retten. Was fange ich nur bis morgen mit der Frau an? Mein Gott, wie komme ich hier raus?

Und das Mädchen, nach deren Eroberung ich mir noch vor kurzem alle zehn Finger geleckert hätte und das ich jetzt hasse, weil ich ihretwegen um ein Wochenende mit meinen Freunden gekommen bin, liegt mir auf der Brust und baut Luftschlösser über unser künftiges Zusammenleben, während ich angestrengt darüber nachdenke, wie ich am schnellsten verschwinden könnte. Da ich nicht so viel Zynismus im Leib habe, streichle ich sie an allen Körperpartien, die mir nun alltäglich und normal vorkommen, und ich wundere mich über mich selbst, wie ich noch vor ein paar Stunden bereit war, für diese Streicheleinheiten alles zu opfern. Ich bleibe also und werde bis zum Sonntag den Kasper spielen.“

In diesem Zitat sind die meisten Auswirkungen manipulativer Haltungen gegenüber Menschen zu sehen. Vor allem handelt es sich um eine andauernde Frustration und die Unfähigkeit, aus der eigenen Einsamkeit herauszutreten. Als er das Mädchen umwirbt, hat er sie nicht, sie ist unerreichbar. Als er sie bekommt, wird sie leider wertlos. Er ist wieder allein, und seine Frustration wird größer. Er befindet sich in einem Teufelskreis: Auf der einen Seite braucht er Frauen zum Leben, andererseits wird er sie aufgrund seiner manipulativen Haltungen nie bekommen können. Er versteht jedoch die Ursachen dieser Frustration nicht, deshalb versucht er, sein Erleben in einem fest definierten Extrem festzumachen, d. h. in einem Leben ohne Frauen. Doch dieses Ideal – männlicher Chauvinismus, ist für ihn auf lange Sicht nicht zu verwirklichen. Er ist mehr oder weniger ständig unzufrieden mit seinem Leben, und als reaktives Produkt entsteht daraus dieses erwähnte Buch.

Erinnert sei daran, dass es während des Liebesaktes zu einem Umschwung in seinem Erleben kommt, also einem Moment, in dem die psychische Distanz sehr gering ist. Man kann anschaulich beobachten, wie sein Erleben von Bemühungen um Annäherung über gegenseitige Erregung bis zur Aversion wandert. Sein Bereich der angenehmen Erregung ist jedoch außerordentlich eng, die Freude kurz. Die deutliche Ambivalenz tritt auch darin zutage, dass er gleichzeitig eine Aversion gegenüber dem Mädchen, mit dem er im Bett ist, spürt, doch die Anziehungskräfte sind noch ausreichend stark und hindern ihn daran aufzustehen und an die Sázava zu seinen Freunden zu fahren, wie er das ursprünglich geplant hatte.

Aufgrund der Nichtauthentizität seines Verhaltens und seinen ständigen Verstellungen hat er das Gefühl, immer den Clown zu spielen. Mit anderen Worten: er spielt eine Komödie vor dem Mädchen, weil er davon überzeugt ist, dass er so, wie er ist, mit all seinen Neigungen und Überzeugungen, für sie unannehmbar ist. Hier sieht man seine basale Unzufriedenheit mit sich selbst. In seiner Psyche hat diese die Form einer angenommenen Ablehnung durch das Mädchen, wenn er sich authentisch verhielte. Infolge dieser manipulativen Komödie kann er sich nicht mit der entstehenden Beziehung identifizieren, was jedoch das Mädchen ganz normal tut. (In seinen Augen ist dies ein „Bauen von Luftschlössern“.) Es ist nicht seine Beziehung, es ist nicht sein Mädchen, es ist nichts, wofür er zu kämpfen bereit wäre und was er verteidigen würde. Auch diese Beziehung ist lediglich ein Provisorium in seinem Leben, ein Trostpflaster für die Leere, die er sein ganzes Leben lebt.

Eine Partnerschaft vom Typ „dicke Luft“

Eine Asymmetrie in der Distanz ist bei einem Paar sehr schnell zu erkennen, vor allem mit Hilfe der Proxemik. So verraten beispielsweise gegenseitige Blicke viel darüber, welcher Partner versucht, den größeren Abstand zu halten. Es reicht aus, unabsichtlich ein Telefonat anzuhören, und man weiß gleich, wer dazu neigt, das Telefonat in die Länge zu ziehen und wer es abkürzen will.

Für eine Beschreibung dieser Asymmetrien verwenden wir eine Terminologie, die von der Gestalttherapie abgeleitet ist (Polster, 1974). Denjenigen, der in einem Paar momentan die Tendenz hat, einen größeren Abstand zum anderen zu halten, bezeichnet man als Deflektor (vom Lateinischen *de flecto* – ich biege ab), denjenigen, der sich momentan um eine geringere Distanz bemüht, bezeichnen wir als Retroflektor (vom Lateinischen *retro flecto* – ich kehre zurück).

Bei Trennungen ist es am wichtigsten zu wissen, dass die Rhetorik und das Verhalten von Deflektor und

Retrofektor gegenseitig verbunden, aber spiegelverkehrt sind. Wenn man also nur die Version eines Partners kennt, kann man sehr gut die Version des anderen abschätzen und seine Gefühle beschreiben. In der folgenden Tabelle sind das charakteristische Verhalten und die Rhetorik beider Typen beschrieben:

Tabelle 25 (4*)

Deflektor	Retrofektor
Vergrößert die Distanz.	Würde sich gern nähern.
Spürt bei Trennung Erleichterung.	Spürt bei Trennung Angst.
Fühlt Aggressionen gegenüber dem Partner.	Fühlt Zärtlichkeit gegenüber dem Partner.
Ist nur wenig oder gar nicht eifersüchtig.	Ist auf alles im Umfeld des Partners eifersüchtig.
Spürt Gleichgültigkeit oder Desinteresse gegenüber dem Partner.	Erlebt Liebe zum Partner.
Fühlt Unfreiheit und Einengung durch Beziehung und Gefühle des Partners.	Fühlt nicht ausreichend erwiderte Liebe.
Es scheint ihm, dass er durch die Beziehung etwas verliert, wenn er frei wäre, hätte er so viele andere, verlockendere Möglichkeiten.	Es scheint ihm, als lebte man nebeneinander und nicht zusammen usw.
Kein Interesse am Sex mit dem Partner, kein Interesse am Vorspiel, Abneigung gegen Küsse u. ä.	Zeigt kein Interesse an der Außenwelt, anderen Menschen und Aktivitäten. Spürt, dass er nur dann vollen Einsatz zeigen kann, nachdem ihn der Partner akzeptiert hat.
Beendet und verkürzt Gespräche und Telefonate.	Spürt Attraktivität und Anziehung des Partners. Kann nicht genug von ihm bekommen.
Hat die Neigung, zur Seite zu schauen.	Verlängert Gespräche.
Leidet unter Zweifeln, ob er den Partner wirklich liebt (oder ist sich sicher, dass er das nicht tut).	Sucht Blickkontakt zum Partner. Kann sich an ihm nicht sattsehen.
Überlegt, ob er sich überhaupt binden sollte.	Leidet nicht an Zweifeln. Erlebt das berauschte Gefühl der Liebe, nach der er sich immer gesehnt hat. Quält sich damit, dass seine (ihre) Gefühle nicht ausreichend erwidert werden.

Extreme psychopathische Varianten sind **antisoziale, narzisstische Persönlichkeiten**.

Extreme psychopathische Varianten sind **masochistische, abhängige Persönlichkeiten**.

Menschen mit gewissen Persönlichkeitsstörungen (Psychopathien) haben die Tendenz, sich als Paare zusammenzufinden und (pathologisch) stabile Paare aus Deflektor und Retrofektor zu bilden. Mit einem Narziss wird es nur eine extrem masochistische oder abhängige Persönlichkeit aushalten.

In leichten Formen ist eine Asymmetrie der Distanz natürlich und hat keine zerstörerischen Auswirkungen auf das Funktionieren der Beziehung. Fließend wechseln Momente, in denen der eine zum Deflektor bzw. zum Retrofektor wird, ab. Wenn sich die Situation jedoch zuspitzt, wird einer der Partner zum ständigen Deflektor, der beispielsweise das ganze Jahr nicht einmal das Bedürfnis nach Annäherung verspürt. Sein Gegenüber wiederum vergeht vor Liebe und quält sich damit, zynisch weggestoßen zu werden, und als Retrofektor bedrängt dieser dann den Partner ständig und versucht, zumindest ein kleines bisschen Gefühl aus ihm herauszupressen.

Diese Züge sind paradoxerweise keine Charakterzüge, sondern Situations- und Beziehungseigenschaften. Ein bekanntes Beispiel für die Relativität von Deflektor und Retrofektor sind Partnervielecke. A liebt B, B liebt C, C liebt D und D liebt A. In diesem Teufelskreis ist immer einer Deflektor gegenüber dem, den er liebt, und Retrofektor gegenüber dem, von dem er abgelehnt wird. Diese Situation beschreibt witzig ein Auszug aus einem Lied eines tschechischen Liedermachers:

A liebt doch B
mit ihren sanften Augen,
doch A ist verheiratet
und seine Frau C
fährt freitags zu D.

Doch A betrifft nicht B,
denkt an den Medicus E,
wenn sie mit A durch den Park geht,
denkt sie an E, ob der nicht
über Nacht F auf dem Studentenheim hat.

*** přes noc na koleji

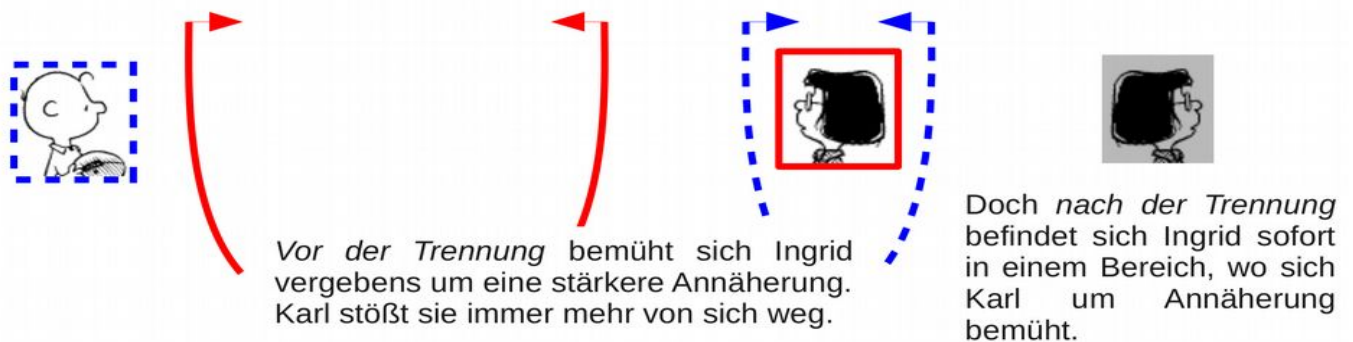
Doch F traf in der Mensa *** C
einen Italiener namens G,
doch G erwartet ein Kind mit H
und lernte noch I kennen,
jetzt traut er sich nicht mehr.

Dann geht A, der B liebt,
einmal zum Essen mit J,
wo die ihre erste Liebe K trifft,
die von L geschieden ist...
Welch traurige Groteske.

Beispiel 26 (9*)

Meine Bekannten beschwerten sich über Karl, dass er sich gegenüber seiner Partnerin Ingrid, unserer Kommilitonin, sehr erniedrigend verhalte. Er würde sie ständig abwimmeln, erniedrigen, er ließe sie warten, informiere sie grundsätzlich nicht über seine Pläne. Er funktionierte also viele Jahre als Deflektor. Das endete jäh, als Ingrid die Geduld ausging und sie sich nach vielen Versuchen endlich von ihm trennte. Für Karl war das ein Schock. Auf einmal brach er zusammen, brachte ihr Blumen, rief sie ständig an und wollte alles erklären. Er kam sogar zu mir, dass ich ihm helfe, sie zurückzugewinnen. Ein einziger Tag oder auch nur ein einziger Moment hatten ausgereicht, um aus einem chronischen Deflektor einen extremen Retroflektor zu machen. Dieser plötzliche Umschwung von Abscheu zu extremer Attraktivität (oder umgekehrt) beschreibt die Verfallskurve, die typisch ist für Manipulatoren.

Graphik 27 (10*)



Karl (Narziss) muss Ingrid (masochistische abhängige Persönlichkeit) auf große Distanz halten, in einem engen Bereich zwischen den Grenzen von Aversion und Appetenz. Die Distanz, die der toleranteren Ingrid angenehm wäre, ist jedoch für Karl zu gering. Deshalb flieht er ständig vor ihr. Sie leidet unter der Einsamkeit und hat das Gefühl, dass sie nebeneinander her leben und nicht zusammen, dass sie aneinander vorbei leben. Sie hat somit die typische Rhetorik eines Retroflektors.

Karl hat dazu spiegelverkehrt die Rhetorik des Deflektors: Er behauptet, Ingrid verfolge ihn wie ein Schatten, sie wolle ständig mit ihm zusammen sein, doch er wolle seine Freiheit. Kurz gesagt: beide sind chronisch unzufrieden, doch aus entgegengesetzten Gründen. Für Karl sind sie zu viel zusammen, für Ingrid zu wenig. Wenn man die Grenzen betrachtet, die den Bereich ihres angenehmen Erlebens abstecken, ist klar, dass beim besten Willen keine Situation eintreten kann, in der beide zufrieden sind. Die Situation kann in einem bestimmten Moment höchstens für einen angenehm sein. Die Befriedigung kann nur oszillieren.

Nach einer Trennung dreht sich das Erleben um. Ingrid wendet ihre Aufmerksamkeit woanders hin (siehe Abb. rechts). Sie wird zum Deflektor, der Karl ablehnt und ihn so in einen Bereich drängt, wo er das intensive Bedürfnis hat, sich anzunähern. Nach der Trennung wird Karl also unerwartet zum Retroflektor und gerät in eine Krise.

Neben der spiegelverkehrten Rhetorik ist eine Beziehung von Deflektor und Retroflektor durch ständige Spannungen, Vorwürfe und dem Ringen um psychische Distanz geprägt. Es gibt wenige Streits, diese werden entweder nicht geklärt, und wenn schon, dann ohne große Emotionen. Statt wahrer Gefühle lebt das Paar in Ritualen, in denen es Emotionen zeigt – der Mann küsst seine Frau *immer*, wenn er kommt und wenn er geht, sie bereitet ihm *immer* sein Frühstück für die Arbeit vor, auch wenn ihre tatsächlichen Gefühle weit ab von diesen Ritualen sind. Das Verschwinden dieser Rituale ist eines der letzten Warnsignale einer nahenden Trennung. Wenn die Rituale verschwunden sind, bleibt nichts Gemeinsames mehr.

Dieses Verschwinden von Ritualen kann mit folgender Rhetorik einhergehen: „Ich habe gemerkt, dass wir ständig eine leere Komödie gespielt haben, dass alles in Ordnung ist, aber das war auf die Dauer nichts für mich. So habe ich beschlossen, authentisch zu sein und diese Komödie nicht weiterzuspielen.“ Ein Psychologe sollte vor diesem Schritt warnen. Das Problem besteht nämlich nicht in den Ritualen, sondern in den

Abstoßungskräften. Rituale sind paradoxerweise das Letzte, was die Partner noch zusammenhält. Destruktiv ist vielmehr die Verteilung der Schuld. Man sollte sich nicht mit den Ritualen befassen, sondern einen Schutz gegen Schuldgefühle und eventuell andere Mechanismen finden, die das gemeinsame Wohlbefinden dezimieren.

Die Evolution von Anziehungs- und Abstoßungskräften

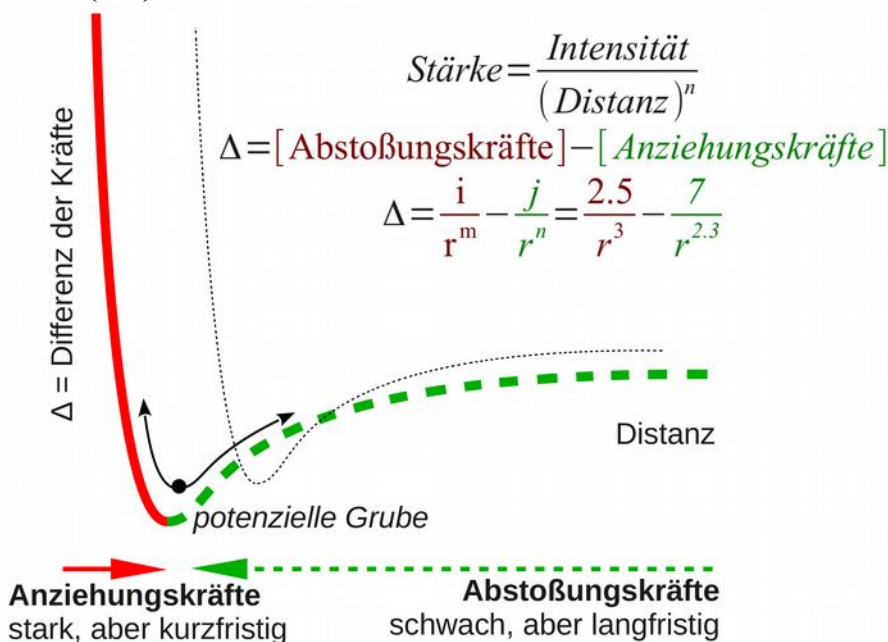
Anziehungs- und Abstoßungskräfte haben einen deutlich unterschiedlichen Charakter. Die Anziehungskräfte sind allgemein schwächer als die Abstoßungskräfte. Aversion hat nämlich in der Regel eine Selbstschuttfunktion, und so ist sie stärker als alle anderen Emotionen. Ihr Wirken ist jedoch kurzfristig und funktioniert nicht bei großer Distanz. Demgegenüber sind die Anziehungskräfte zwar schwächer, doch sie wirken lange und auf eine große Distanz. Auch die Anziehungskräfte sind durch Evolution entstanden. Kurz: in der Entwicklung des Menschen überlebten eher die Kinder von Partnern, die trotz aller möglichen Probleme die Tendenz hatten, zueinander zurückzukehren, auch nach langer Trennung.

Bei Männern sind diese langfristigen Anziehungskräfte sogar stärker ausgeprägt als bei Frauen. Frauen, die einen neuen Partner gefunden haben, der sich um sie und ihre Kinder kümmert, mussten sich von ihrem ehemaligen, nicht funktionierenden Partner so schnell wie möglich gefühlsmäßig lösen, auch wenn es nur „der Kinder wegen“ war. Demgegenüber überlebten bei den Männern eher die Kinder, deren Väter zu ihnen und ihren Müttern auch nach einer sehr langen Trennung zurückkehrten. Unsere evolutionäre Vergangenheit hat also zur Folge, dass Männer mit Trennungen allgemein schwerer zurechtkommen als Frauen.

Die Unterschiede zwischen den Anziehungs- und den Abstoßungskräften erklären auch, warum Trennungen so schmerzhaft sind und warum sie oft in großem Hass enden. Wie in der ersten Phase gezeigt wurde, hören bereits in der Phantasiephase die aversiven Kräfte auf zu wirken, weil die Partner bereits einige Zeit physisch voneinander getrennt sind. Die Anziehungskräfte gelangen an die Oberfläche, diese waren bisher von den Abstoßungskräften überlagert. Die Partner machen wieder Schritte aufeinander zu, und zwar zu einer Zeit, in der sie denken, sie hätten die Trennung schon hinter sich. Leider falsch gedacht. Diese Phase, in der sie den Anziehungskräften widerstehen müssen, ist am schwierigsten und dauert am längsten. Eine Patientin sagte mir in dieser Phase: „Ich verstehe mich nicht. Wie kann ich überhaupt noch etwas für ihn empfinden nach allem, was er mir angetan hat?“

Wenn eine Trennung ungesteuert verläuft, fügen sich die ehemaligen Partner oft weitere Verletzungen zu, um sich davon zu überzeugen, dass sie wirklich nicht zurückkehren wollen. Mit den neuen Verletzungen erneuern sich die Abstoßungskräfte, und das wiederholt sich dann so viele Male, bis sich zwischen den Partnern eine dauerhafte Feindschaft etabliert.

Graphik 28 (11*)



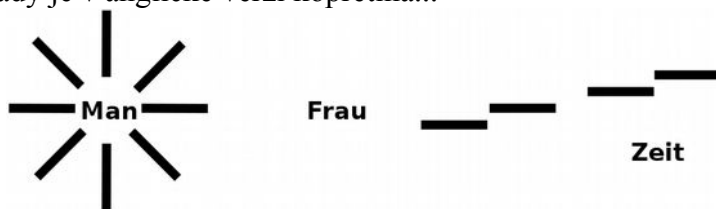
Anziehungs- und Abstoßungskräfte haben nicht nur eine unterschiedliche Anfangsintensität, ihre Intensität sinkt auch unterschiedlich stark (mit einer anderen Potenz) mit wachsender Distanz. Klammert man die Differenz Δ in Abhängigkeit von der Distanz aus, stellt man fest, dass diese eine sog. potenzielle Grube

bildet. Das ist die Stelle, wo Anziehungs- und Abstoßungskräfte sich ausgleichen. Wenn eine Person (die Kugel in der Graphik) von diesem Punkt fort will, muss er entweder die steil ansteigenden Abstoßungskräfte links nutzen oder die lange, aber langsame Steigung rechts nutzen. Jeder, der sich zu einer Trennung entschließt, rechnet damit, dass er so die unangenehmen Abstoßungskräfte (links) los wird. Das gelingt relativ schnell, doch die Patienten sind nicht darauf vorbereitet, dass sie dann noch eine sehr lange Zeit (bei einer ernstesten Beziehung etwa 5 Jahre) den Anziehungskräften (rechts) standhalten müssen, ohne Rücksicht darauf, wie sehr ihnen ihr Partner wehgetan hat. Nach einiger Zeit werden sie traurig, sie werden Sehnsucht haben, an den Betreffenden denken und ertappen sich dabei, Gründe zu finden, um zurückkehren zu können, anzurufen oder zumindest eine SMS zu schreiben.

Die symbolische Gleichung definiert die Form der potenziellen Grube – die Differenz Δ der Abstoßungs- und der Anziehungskräfte. Die Variable r bezeichnet die Distanz, die Koeffizienten $i > j > 0$ definieren, um wie viel die Abstoßungskräfte intensiver sind als die Anziehungskräfte, und schließlich bestimmen die Koeffizienten $m > n > 1$ die Potenz, wie schnell sich diese Kräfte mit wachsender Entfernung abschwächen. Die konkreten Zahlen sind nur ein Beispiel für viele Möglichkeiten.

Die Beziehung zwischen den Abstoßungs- und den Anziehungskräften kann man leicht beispielsweise am Verhältnis zwischen den Sexualkräften, die appetent sind (zu einer Beruhigung kommt es laut Definition nach dem Erlangen des Objektes der Begierde), und den Vorwürfen, die aversiv sind und zu einer Vergrößerung der Distanz zwischen den Partnern führen, bestimmen. Wenn der Grad der Vorwürfe wächst, kann dies nach einiger Zeit das Bedürfnis nach Sex abtöten. So entstehen paradoxe Beziehungen, wo der Mann kein Interesse an Sex hat und im Wohnzimmer auf dem Sofa schläft oder beim Kind nach dem Vorlesen von Märchen einschläft und er trotzdem nicht in der Lage ist, seine Frau zu verlassen, auch wenn er genug Grund dazu hätte. Dieser Moment ist wichtig bei der Diagnostik des Grades und der Gefährlichkeit der sog. Verteilung der Schuld, von der später die Rede sein wird.

*** tady je v anglické verzi kopretina...



Beispiel 29 (10*)

Aus der folgenden gekürzten E-Mail-Korrespondenz wird deutlich, wie die Anziehungskräfte nach einiger Zeit ganz gesetzmäßig die Abstoßungskräfte überlagern:

N. N.: „... ich lebe in Scheidung (auf eigene Initiative) und mit einer anderen Frau zusammen, ich empfinde (neben dem nicht zu vernachlässigenden Druck des Gewissens) keinen Diskomfort (auch wenn ich sehr bescheiden lebe) ... ich wäre fast geneigt zu sagen, ich bin glücklich ☺.“

J. K.: „Eine Trennung ist ein Langstreckenlauf... Vorwürfe können nur umgeformte Äußerungen von Sehnsucht sein. Nun, Sie werden selbst sehen, wie sich das entwickelt.“

N. N.: „Ja, ich habe Sehnsucht (mehr nach meiner Frau als nach den Kindern), ich war mit meiner Frau mehr als zwanzig Jahre zusammen, das ist etwas, das man nicht ausradieren kann, nicht aus dem Kopf und nicht aus dem Herzen... wir befanden uns in einem fatalen Konflikt, nach der Trennung gewann das Schlechte die Oberhand, und es blieben nur Erinnerungen an die guten Seiten des Zusammenlebens. Meine Frau drängt ständig, ich solle den Scheidungsantrag zurückziehen, sonst wäre es viel besser, wenn ich weit weg ziehen würde, damit wir nicht am selben Ort wohnen und ich aus ihrem Leben verschwinde. (Einmal hat sie auch gesagt, es wäre wohl besser gewesen, wenn ich gestorben wäre als wenn ich weggegangen sei – das kommt mir, auch wenn das seltsam klingt, recht logisch vor.)“

Das Bedürfnis, den Partner fortzujagen, damit dieser physisch so weit weg wie möglich ist, bezeichnet man aus psychologischer Sicht als acting out. Beide Partner wollen sich nämlich vor allem von den Phantasiegestalten ihrer Gegenüber befreien, die ständig in ihren Gedanken aktiviert werden. Diese sind Träger der Anziehungskräfte, mit denen sich physisch getrennte Partner noch mehrere Jahre herumschlagen werden, vielleicht sogar bis zu ihrem Tod. Paradoxerweise ist es schwerer, Phantasiegestalten loszuwerden als reale Menschen.

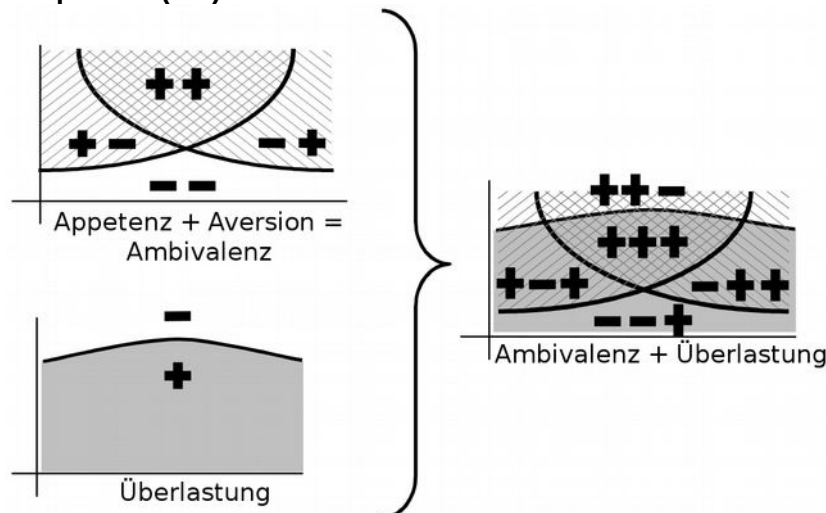
Überlastungskurve

Ebenso wie sich ein Organismus gegen zu große Nähe oder zu große Distanz wehrt, wehrt er sich auch gegen extreme Erregung. Histrionische (hysterische) Persönlichkeiten sind allgemein um starke Erregung bemüht. Es scheint ihnen, dass keine Erregung ausreichend intensiv ist. Trotz allem haben auch diese Menschen eine bestimmte Grenze, wo gewünschte und angenehme Erregung zu unangenehmer Panik oder Angst werden

und in Gefühle einer Überfüllung und Überlastung (overstimulation) umschlagen. Ein markanter Unterschied beim optimalen Grad der Aktivierung, die bei jedem Menschen anders ist, kann die Quelle für Partnerprobleme darstellen.

So kommt zu den Kurven der Appetenz und der Aversion noch eine dritte hinzu – die Kurve der Überlastung bzw. der unerträglichen Erregung, wo sich das Erleben von Angenehmem ins Unangenehme kehrt. Ihre Überschreitung untersuchen wir ebenfalls anhand von Schutzreaktionen. Wenn die Musik für jemanden zu laut ist, erhebt er sich und stellt sie leiser. Einem anderen kann die neu eingestellte Lautstärke entgegenkommen, oder er wird protestieren. Kurz gesagt: es wird nach dem optimalen Maß der Aktivierung gesucht (hier ausgedrückt durch Lautstärke), die beiden Partnern entspricht. Die Suche nach einem gemeinsamen Optimum zeigt sich im Maße des Besuchs von Kulturveranstaltungen, Partys, Ausflügen, der Anzahl der Kinder, der Streits usw.

Graphik 30 (12*)



Durch bloße Erweiterung des Diagramms der Ambivalenz um die dritte Kurve, die Überlastungskurve, über der der Bereich der unerträglichen Erregung liegt (Bereich „-“), erhält man den Bereich der angenehmen Erregung – drei Plus -, der von allen Seiten von Bereichen mit unterschiedlichen negativen Erlebnissen eingerahmt ist. Jeder Mensch, bzw. allgemein gesagt jeder Organismus, sucht jenen Bereich auf, wo alle vier Kräfte befriedigt werden, die Distanz und Erregung regulieren. Eine Partnerschaft hat nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn es den Partnern gelingt, Situationen zu finden, in denen sich ihre Bereiche des positiven Erlebens überschneiden.

Man kann die Menschen in zwei Gruppen unterteilen, je nachdem, ob sie beherrschbaren oder unbeherrschbaren Partnern den Vorzug geben. Die meisten Frauen suchen, wie es scheint, eher leicht unbeherrschbare, aktive Partner, die immer etwas ausdenken, umsetzen und sich nicht leicht beherrschen lassen. Sie beschwerten sich zwar, dass ihre Partner ungesteuert agieren, doch bei näherer Betrachtung stellt man fest, dass diese Eigenschaft eine notwendige Bedingung für die Überwindung des Eingangsfilters (siehe Kapitel *Ende der Beziehung – Anknüpfung neuer Beziehungen – Einfache Filter für neue Partner*) für alle Partner ist, mit denen sie je gegangen sind. Alle beherrschbaren Männer werden beispielsweise als „nette Jungs“ bezeichnet, die „gute Väter sein könnten, doch eine Beziehung mit ihnen wäre saft- und kraftlos“ (sie bieten also nicht genügend Aktivierung oder Stimulierung). Im Gegensatz dazu bin ich auf den Fall einer Frau gestoßen, die in der Kindheit körperlich und sexuell missbraucht worden war. Ihr Mann war sanft, weich, mit langen, gewellten Haaren wie eine Puppe. Er war leicht zu beherrschen, seine Reaktionen vorhersehbar, die Frau hatte nicht das Gefühl einer Bedrohung. Diese Wahl zeigt, dass es bei ihr zu einer Absenkung der Überlastungskurve gekommen ist, die sich auch in der entsprechenden Partnerwahl zeigte.

Partnerschaften vom Typ „Streit“

Ebenso wie die Charakteristiken Deflektor und Retroflektor auf der Distanzachse existieren, gibt es längs der Aktivierungsachse eine ähnliche Asymmetrie. Denjenigen, der Amüsemments, Erregung, ein abwechslungsreiches Leben und Spannung sucht, bezeichnen wir als Aktivator. Als Inhibitor wiederum bezeichnen wir denjenigen im Paar, der um größere Ruhe, Ordnung, System und Regelmäßigkeit bemüht ist, der kein Chaos erträgt, lieber in den sicheren vier Wänden seines Zuhauses bliebe u. ä.

In diesem Sinne findet man mehr oder weniger asymmetrische Paare. Man erkennt sie daran, dass für sie

ein explosiver, „italienischer“ Haushalt typisch ist – permanente Streits, anschließende Versöhnung, Emotionsausbrüche wegen nichts, Eifersuchtsszenen. Dadurch kontrastieren sie zu Paaren aus Deflektoren und Retroflektoren, wo es viel weniger Streits gibt, fast gar keine, wo wiederum unausgesprochene Vorwürfe und „dicke Luft“ überwiegen, in der Regel bewirkt durch psychische Distanz und rituelle Emotionsäußerungen. Deshalb unterscheidet man Partnerschaften nach den beiden Extremtypen „dicke Luft“ und „Streit“.

Auch zwischen Aktivator und Inhibitor gibt es eine spiegelverkehrte Rhetorik. Man braucht nicht viel Intelligenz, um aus der einen Version zu schließen, was wohl der andere Partner sagen würde. Wichtig sind jedoch erneut die gegenseitige Durchdringung der Rhetorik beider Partner und die Spezifik für eine bestimmte Situation oder Beziehung. Beispielsweise kann ein und derselbe Mann gegenüber seiner Frau Aktivator und gegenüber seiner Geliebten Inhibitor sein.

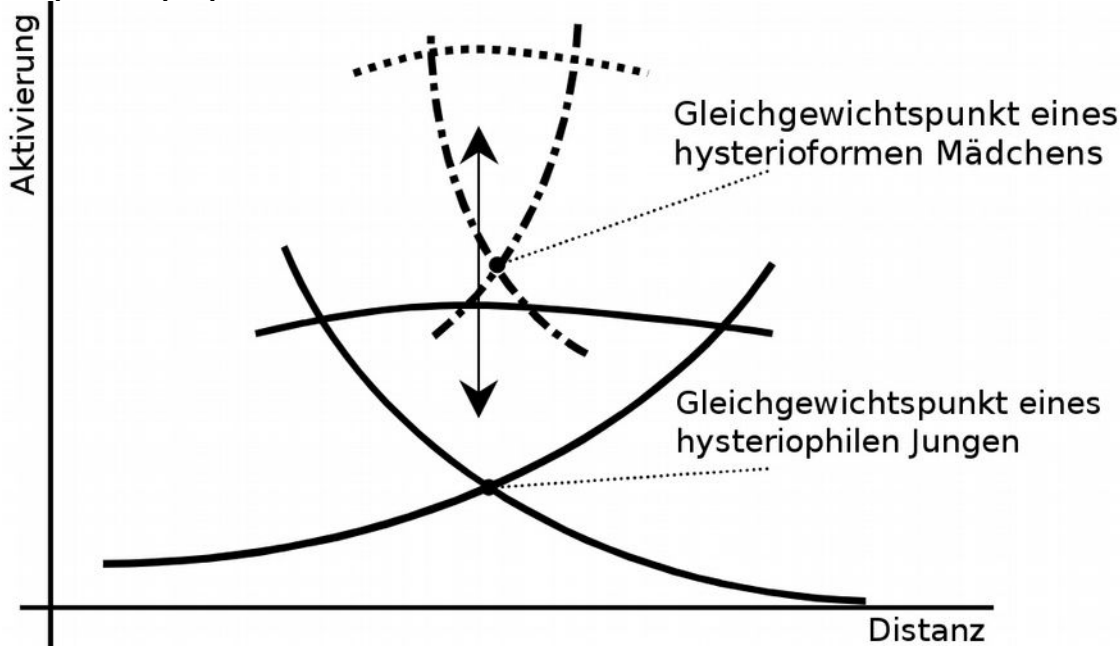
Tabelle 31 (5*)

Aktivator	Inhibitor
Ist um Erregung und Aktivierung bemüht.	Ist um Ruhe und Ordnung bemüht.
Hat das Gefühl, dass nichts passiert. („Am Schlimmsten ist der Sonntag.“)	Gefühl eines ständigen Irrenhauses. Freut sich auf ruhige, lockere Wochenenden.
Leidet unter Langeweile, Leere und Verlorensein.	Hat das Gefühl der Überlastung, eines Erholungsbedarfs, dass die anderen ständig etwas wollen.
Beim Sex schlägt er ständig Veränderungen, Versuche und Experimente vor.	Nimmt die sexuellen Vorschläge des Partners als „Schweinereien“ wahr.
Es ärgert ihn, dass ihn der Partner/die Partnerin daran hindert, zu Hause Partys zu veranstalten, zu reisen.	Nach einer Party zu Hause stinkt es nach Zigarettenqualm, er kann seine Sachen nicht finden und man hat sein Regal kaputt gemacht.
Wechselt gern den Job. In einem neuen langweilt er sich nach zwei Wochen.	Beim Gedanken an eine Veränderung im Job bekommt er Gänsehaut.
Liebt verschiedene Drogen, Extremsportarten und extreme Situationen. Die Vorstellung kriminellen Verhaltens erfüllt ihn (sie) mit der ersehnten Erregung.	Hasst Drogen, widmet sich gern dem Garten, einem stabilen Hobby.
Hat das Gefühl, dass ihm der andere zu wenig seine Liebe zeigt. Sucht Vorwände für Eifersucht.	Sehnt sich nicht sonderlich nach Untreue.
Versucht nicht, seine Eifersucht zu vertuschen.	Sieht darin eine unnötige Komplikation. Ist er untreu, versucht er dies sorgfältig zu vertuschen, um dem anderen nicht weh zu tun.
Die extreme psychopathische Variante sind histrionische (hysterische) Persönlichkeiten .	Die extreme psychopathische Variante sind anankastische, pedantische Persönlichkeiten .

Man bemerke, dass sich die Konflikte des Aktivators und des Inhibitors nicht darum drehen, wer vor wem flieht und wer wen mehr liebt. Sie betreffen eher die Fragen des Funktionierens der Beziehung, z. B. der Synchronisierung der Aktivitäten. Liebe und Sex werden nur zur Schaffung einer ordentlichen Szene und Erregung missbraucht.

Wiederum lassen sich hier pathologisch stabile Paare finden, wo einer der Partner ein extremer Aktivator ist – eine histrionische (hysterische) Persönlichkeit. Dabei kann es sich natürlich sowohl um den Mann oder um die Frau handeln. Im Falle von Männern trifft man jedoch selten auf die Diagnose Hysteriker. Wenn solche Männer die betreffende Definition erfüllen, werden sie im Volksmund eher als Choleriker oder „Chaoten“ bezeichnet. Histrionische Persönlichkeiten bemühen sich manchmal um Partnerschaften mit narzisstischen Persönlichkeiten, doch die enden in der Regel schnell in einem Fiasko. Schließlich halten es mit ihnen nur pedantische bzw. anankastische Persönlichkeiten aus.

Graphik 32 (13*)



Zwischen Aktivator (hysterioforme Persönlichkeit) und Inhibitor (hysteriophile Persönlichkeit) entsteht eine Spannung in Richtung des vertikalen Pfeils. Der Aktivator langweilt sich mit dem Inhibitor, der Inhibitor leidet mit dem Aktivator unter Chaos und Überlastung. Die durch den Aktivator vom Zaune gebrochenen Streits beendet der Inhibitor beispielsweise mit den Worten: „Na ja, du hast Recht, wenn dir das reicht.“ Eine solche Rhetorik ist eine Schutzreaktion, die belegt, dass der Inhibitor seine Überlastungsgrenze überschritten hat (angedeutet durch den Pfeil). Es fehlen auch Rituale, in denen Emotionen gezeigt werden. Gefühle werden authentisch bis unverschämt geäußert.

In der Fachliteratur spricht man manchmal von einer hysteriophilen Persönlichkeit, womit Menschen gemeint sind, die Hysteriker als Partner suchen, und einer hysterioformen Persönlichkeit, die Hysterie im Paar hervorruft. Der Unterschied zwischen diesen Charakteristiken und Begriffen Aktivator und Inhibitor bestehen vor allem darin, dass hysteriophile und hysterioforme Züge dauerhaft im Verhalten verankert sind, während Aktivator und Inhibitor primär Beziehungs- und Situationscharakteristiken der Interaktion zwischen zwei Partnern ausdrücken.

Zeitliche Synchronisation der Aktivierung

Eine Reihe von Problemen kann sich aus den unterschiedlichen Bedürfnissen der Aktivierung ergeben. Man muss ständig daran denken, dass die Aktivierung ganz natürlich im Laufe des Tages, der Woche und der Jahreszeiten schwankt. Dies ist normal und gesund. Wenn diese beispielsweise aufgrund von Stress verschwindet, müssen wir alles tun, um sie zu erneuern. Ein Zustand, in dem jemand immer gleich angespannt ist, ist sehr ermüdend und in der Folge auch subjektiv unangenehm. Manchmal geht er mit depersonalisierenden und derealisierenden Syndromen einher, dem Verschwinden von Tagträumen, einer erhöhten Wachheit (Hypervigilanz) und mit Gefühlen von Depression. Solche Patienten klagen oft über seltsame ungewöhnliche Gefühle, so als wären Dinge und Menschen in ihrem Umfeld anders und doch gleich. Dieser Problemkreis ist trügerisch, denn die Patienten haben keinen natürlichen Wortschatz, um diese Beschwerden zu beschreiben. Sie verwenden universelle, nichtssagende Wörter: „seltsam, blöd, ungewöhnlich“.

Die physiologischen Bedürfnisse der Aktivierung sind oft eine ständige Eigenschaft eines Menschen, und man muss die Patienten dazu bringen, diese zu akzeptieren. Ein Bekannter erzählte mir eine Geschichte aus seiner Jugend, als ihm eine hübsche Kollegin Avancen machte. Diese inszenierte auch eine gemeinsame Dienstreise mit dem Zug. Die betreffende Dame freute sich anscheinend darauf, dass sie sich die ganze Zeit unterhalten würden. Es war ganz am Anfang des Werbens, wo man das Spiel spielt, wie kräftig und bezaubernd man ist, und so verraten die Werber oft nicht ihre persönlichen Eigenschaften. Diese lag in besagtem Fall darin, dass der Mann, kaum hatte er sich in ein Verkehrsmittel gesetzt, einschlieft. So geschah es auch hier, und die Frau konnte ihn selbst an der Endstation nicht wach bekommen. Ab diesem Zeitpunkt schlug ihre anfängliche Zuneigung in ständige kühle Unnahbarkeit um. Wahrscheinlich hatte sie das Schlafen als ostentatives Desinteresse interpretiert. Jedoch sind nicht immer alle Probleme hinsichtlich einer Synchronisierung der Aktivierung so lustig.

Beispiel 33 (11*)

Nach Jahren wandte sich ein Patient an mich, der Probleme mit seiner Partnerin hatte. Es handelte sich um eine ganze Reihe Kleinigkeiten, aus denen einige ihren gemeinsamen Nenner in einer Synchronisierung der Aktivierung hatten. Auch wenn es sich scheinbar um Kleinigkeiten handelte, führten sie in größerer Menge und gepaart mit einer geringeren Flexibilität des betreffenden Mannes zu Überlegungen, dass jeder eine eigene Wohnung suchen oder man sich direkt trennen sollte.

Eine dieser kleinen Unstimmigkeiten bestand darin, dass der Mann gegen acht Uhr abends sehr müde von der Arbeit heimkam und absolute Ruhe haben wollte. Die Partnerin wartete jedoch schon zwei Stunden mit dem Abendessen auf ihn, langweilte sich, hatte Radio oder Fernsehen eingeschaltet und wollte sich unterhalten. In dieser Situation entstanden dann chronische Streits. Der Mann dachte darüber nach, erst noch einen Spaziergang nach der Arbeit zu machen oder in die Kneipe zu gehen, um abzuschalten, oder dass es vielleicht das Beste wäre, allein zu leben. Ich fragte ihn, wie lange er sich wohl in einer leeren Wohnung nach ihr sehnen würde. Etwa eine halbe Stunde, war die Antwort. Somit lag folgende Empfehlung auf der Hand: „Versuchen Sie, mit Ihrer Partnerin zu sprechen, sie solle versuchen, nachdem Sie heimkommen, still zu sein und Sie eine halbe Stunde in Ruhe zu lassen und Sie auch nicht zu kontaktieren. Physische Anwesenheit bedeutet nicht psychische Anwesenheit. Eine halbe Stunde später, wenn Sie aufnahmebereit sind und sich Ihre Schritte angleichen, werden Sie in der Lage sein, wieder miteinander zu reden.“ Seltsamerweise löste diese Maßnahme innerhalb einer Woche ihre abendlichen Probleme. Der Grund, warum sie nicht selbst auf diese Lösung kamen, war meiner Ansicht nach, dass sie versuchten, dieses Problem zu klären, wenn es eintrat, d. h. um acht Uhr abends, dann glitt die Lösung in Streits ab, die in einer Pattsituation endeten.

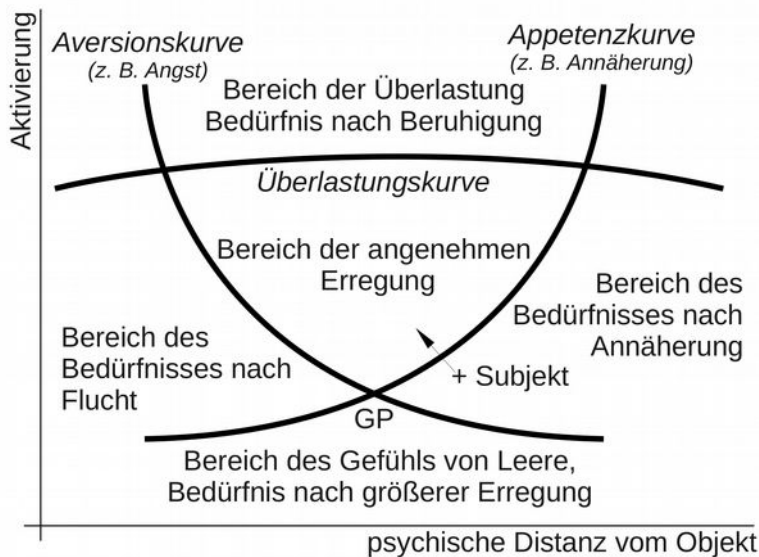
Der zweite Bereich der Probleme war ähnlich geartet. Der Mann stand am Wochenende gegen sieben auf, wartete dann noch bis zehn und versuchte dann, mit seiner noch halb schlafenden Partnerin Fragen zu klären, wohin man heute einen Ausflug machen könnte. Sie war in diesem Moment nicht in der Lage, überhaupt etwas anzugehen, und die ganze Debatte endete im Streit. Hier war die Situation umgekehrt als im vorherigen Fall. Nun war der Mann aufnahmebereit, aber nicht die Frau. Die Maßnahme analog zur vorherigen: „Wenn Sie allein leben und sich um 10 Uhr auf dem Bahnhof treffen, kommen Sie beide rechtzeitig. Klären Sie also nicht die Frage, wann und wohin Sie fahren, am Samstagfrüh, sondern am Donnerstagabend. Machen Sie für Samstagfrüh einen Termin aus, wann Sie die Wohnung verlassen.“

In diesen Fällen ist es nicht schwer, Empfehlungen zu geben, sondern die Ursache der Probleme aufzudecken. Die Patienten kommen nicht mit einer klaren Frage – wie sollen wir unsere zirkadiane Aktivierung synchronisieren, sondern fragen eher: „Wir passen wohl nicht zueinander. Wäre es nicht besser, getrennt zu leben oder uns einen anderen Partner zu suchen?“

Bereiche und ihre typischen Äußerungen

Die anschließende Graphik veranschaulicht die einzelnen beschriebenen Bereiche. Während Deflektor und Retroreflektor über die Bereiche der Bedürfnisse Flucht und Annäherung angespannt werden, besteht das Spannungsfeld zwischen Aktivator und Inhibitor zwischen den Bereichen Bedürfnis nach mehr Erregung und Beruhigung. Alle haben jedoch eines gemeinsam: sie würden sich gern im Bereich der angenehmen Erregung befinden. Dazu verwenden sie eine Reihe von Techniken. Auf der senkrechten Achse sind dies Autostimulation und Autoinhibition, auf der waagerechten Achse wiederum Manipulation über psychische Distanz.

Graphik 34 (14*)



Das Kreuz bezeichnet einen Menschen (Subjekt) und seinen Zustand, der durch eine gewisse Aktivierung und Entfernung von einem ambivalenten Objekt gegeben ist. Angesichts seiner Lage nimmt der Mensch nur sein Bedürfnis nach Annäherung, Liebe und mehr Kontakt wahr. Sein Sinn wird sich intensiv mit einem bestimmten Objekt befassen. Die anderen Bedürfnisse in den entsprechenden Bereichen sind durch Introspektion momentan unzugänglich (siehe Unterkapitel *Das Gesetz des am stärksten wahrgenommenen Bedürfnisses*). Der Betreffende würde gern in den Bereich der angenehmen Erregung gelangen. Dazu muss er entweder die psychische Distanz verringern oder seine Aktivierung erhöhen, z. B. durch Autostimulation. Der Gleichgewichtspunkt GP ist dann die Situation, wo sich der Mensch mit minimaler Aktivierung wohlfühlt, es ist also der Schnittpunkt der Appetenz- und der Aversionskurve.

Jeder Bereich hat seine charakteristische Abwehr und Rhetorik. Alle können gut durch Introspektion erfasst werden, bis auf den Bereich der Leere, den die Menschen in der Regel nicht wahrnehmen. Dies ist ein Zustand, in dem dem Betreffenden nichts fehlt, er sich aber trotzdem nicht gut fühlt. Je mehr er absackt, in Nichtstun, Langeweile und Leere verfällt, desto weniger ist er in der Lage, etwas zu tun. Da diese Zustände sehr unbefriedigend sind, versucht der Betroffene, sein Erleben zu polarisieren – entweder durch extreme Flucht (Deflexion; Narzissmus) oder extremes Kleben (Retroflexion; abhängige, masochistische Persönlichkeit) oder extremen Einsatz (Aktivator; Suche nach Erlebnissen, Workaholics). Der Psychologe hört keine Klagen über den Bereich der Leere – diesen muss er erraten. Der Patient klagt in der Regel über sekundäre und ungewollte Folgen seiner extremen Schutzreaktionen.

Ein Aktivator stürzt sich in selbstmörderische Aktionen. Ein Retrofektor verharrt in einer Beziehung, die ihn missbraucht und leidet unter häuslicher Gewalt, weil er die Leere nach der Trennung fürchtet. Die Angst vor der Leere zeigt sich darin, dass er psychopathische Partner mehr mag als normale, bei denen er sich langweilt. Ein Deflektor verspürt den Verlust seines sexuellen Verlangens und der Liebe gegenüber ihm nahestehenden Personen und hat das Gefühl zu ersticken, würde er dem Wunsch des anderen nachkommen.

Autostimulierung und Autoinhibition

Als Autostimulierung bzw. Autoinhibition bezeichnet man alle Techniken, mit denen sich eine Person selbst aktiviert bzw. beruhigt (inhibiert). So werden Kinder in Säuglingsheimen stundenlang hin und her gewiegt, so wird das statokinetische Gerüst stimuliert – auch das ist Autostimulation. Ebenso hat jemand das Bedürfnis, abends Nachrichten zu schauen und sich dabei aufzuregen. Autoinhibitive Techniken sind auch sehr häufig – Sammeltätigkeiten, das Aufsuchen eines monotonen Umfelds, seltsamerweise oft auch PC-Spiele.

Ein Beispiel: Ein Mann ist vor einem wichtigen Mittagessen nervös. Ständig denkt er neue und aberneue Aktivitäten aus. Er schaltet den PC ein und archiviert Daten, dann näht er sich einen Knopf an, ordnet die Bücher in der Bibliothek anders. Seine Frau ist am Verzweifeln. Sie versteht nicht, warum er das tut. Die Bibliothek kann doch warten. Sie drängt ihn, sich zu bewegen. Die meisten „unverständlichen“ männlichen Aktivitäten haben das Ziel, sich zu beruhigen und die Spannung zu verringern, es handelt sich also um Autoinhibition. Vielleicht haben wir hier für Frauen keine wundertätige Empfehlung, aber sie tut gut daran, zumindest die Funktion der Aktivitäten des Mannes zu verstehen. Somit kann sie zumindest vermeiden, Öl ins Feuer zu gießen.

Beispiel 35 (12*)

Ein Patient beschrieb seine Beziehung zu einer hysterischen Frau, die er mit schwer vorstellbarem Reichtum überhäufte. Diese Frau tritt sich ständig mit ihm, beleidigte ihn in gemeinster Art und behandelte ihn wie einen Fußabtreter. Er verstand nicht, weshalb er sich dies gefallen ließ, warum er diese Frau liebte und nicht die schönen und bekannten Miss, mit denen er nur schlief. Nach einigen Stunden Therapie sagte er zu mir: „Erinnern Sie sich an die erste Stunde, als Sie dieses Schwanken beschrieben haben? Ich wusste nie, was damit gemeint ist. Als Sie mir gesagt haben, dass das Autostimulation ist, war das, als hätte sich ein Fenster geöffnet.“ Bei einer Therapie ist es ein großer Dienst am Patienten, wenn wir sein Bedürfnis benennen können. Dieser Mann war hysteriophil, weil er eine gefühlsmäßig kühle und manipulative Mutter gehabt hatte. Seine Frau war sehr ähnlich und nutzte unabsichtlich diese Übertragung. Die ständigen Trennungen und Versöhnungen waren der Quell einer extremen Erregung. Kurz gesagt: er konnte nur eine lieben, die ihn symbolisch „ohrfeigte und vor die Tür stellte“ wie seine Mutter. Dieses Gefühl der Zurückweisung zusammen mit der Triade Autostimulation, Masochismus und Trauma-Wiederholungszwang schuf im Grunde einen einfachen, aber umso stärkeren Mechanismus, der eine pathologisch stabile Beziehung sechs Jahre lang aufrecht hielt. (Eine ähnliche Beziehung hielt auch Luis Buñuel in seinem Film *Dieses obskure Objekt der Begierde* fest.)

Auf jegliche Art von Stress reagieren Menschen auf zweierlei Art. Bei den einen sieht man einen Anstieg der Aktivierung, bei den anderen eine Verringerung. Bei Arbeitslosen beispielsweise sind zwei Typen zu beobachten: Der Passive verfällt in Lethargie, und die Tatsache, arbeitslos zu sein, macht ihn krank und hindert ihn daran, eine Arbeit zu suchen. Ein aktiver Typ wird im Gegensatz dazu durch Arbeitslosigkeit stimuliert, sich auf kreative Art eine Arbeit zu suchen. Ebenso reagieren Menschen auch auf Probleme in einer Partnerschaft. Während der eine mit erschlagener, passiver Resignation reagiert, wehrt sich der andere gegen die Frustration und Anflüge von Angst mit fast panischer und chaotischer Aktivität.

Ähnlich wie Ärzte zuerst den Zustand eines Patienten stabilisieren und dann die Details behandeln, muss psychologische Beratung erst einmal mit einer Stabilisierung des Zustands des Patienten beginnen. Dazu dienen hunderte Entspannungs- und Aktivierungsmethoden, von denen man für den Betroffenen die geeignetste finden muss. Die Ähnlichkeit zu einem Arzt besteht auch in einem informierten Konsens: Zuerst muss man den Betroffenen den Sinn der Beruhigung erklären. Auch wenn es sich um scheinbar triviale Dinge handelt, so sollte ein Psychologe herausfinden, wie viel der Patient schläft, isst, trinkt und wie er atmet. Es ist eine professionelle Enttäuschung, wenn man ein Jahr vergebens versucht, die Ursachen für chronische Depressionen bei einem Patienten herauszufinden und dann feststellt, dass der Betroffene täglich nur zwei bis drei Stunden schläft und einen Joghurt und ein Brötchen isst. Für Laien ist die Motivation für Selbstzerstörung und Selbsthass nicht nachzuvollziehen, doch auch Depressionen und negative Erlebnisse können für einen Menschen erträglicher sein als Gefühle der Leere und der Verlust des Lebenssinns. Somit kann auch eine gezielte Herbeiführung von depressiven Zuständen den Charakter einer Autostimulation haben.

Beispiel 36 (13*)

Ein Bekannter wandte sich mit seinen Problemen an mich, die seine Partnerschaft, Eltern, Schule u. ä. betrafen. Ich wusste nicht, womit ich anfangen sollte, weil es dem Betroffenen wirklich schlecht ging. Er sprach halblaut, und man konnte ihn nur schwer verstehen, er war nicht in der Lage, einen Gedanken zu beenden, und so sprang er im Rahmen eines Satzes von einem Thema zum anderen, hatte Aussetzer beim Sprechen. Bei einem Gespräch verschüttete er sogar einen Kaffee, er stand also unter großem Stress. Dieser Spannungszustand rief Zweifel hervor, ob man mit einer Anamnese und einer Analyse der historischen Wurzeln der Beschwerden beginnen sollte oder mit seinem aktuellen Zustand. Schließlich widmeten wir die erste Begegnung nur der Erklärung der Wichtigkeit von Beruhigung, einigen Methoden der Stabilisierung und Reaktionen auf Angstanfälle. Die Versuche, sich zu beruhigen, wurden von Weintendenzen begleitet, so als hätten ihn chronische Spannung und Aktivierung im Zaume gehalten. Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass die Wahl, mit Entspannungstechniken zu beginnen, glücklich war, denn im Laufe der ersten vierzehn Tage stellte sich eine deutliche Verbesserung ein, was auch eine SMS dokumentierte, die der Betroffene nach einem überstandenen Angstanfall schrieb: „Es stimmt. Wichtig ist, sich zu entspannen.“ Nicht immer gelingt die Therapie so von Anfang an, aber umso mehr freut einen der Erfolg.

Asymmetrie von Dominanz und Submissivität

Schlüsselfrage:

In einem Paar ist der dominant, der entscheidet, der eventuell das letzte Wort in den meisten wichtigen Entscheidungen hat. Wer ist das?

Der Begriff Dominanz leitet sich vom lateinischen Wort dominus bzw. domina – Herr, Herrin – ab. Submissivität bildet den Gegenpol, also Unterwerfung. Diese Begriffe beschreiben, wer im Paar den größten Anteil an Entscheidungen hat, sowohl bei wichtigen und langfristigen als auch bei alltäglichen Problemen. Hat

in der Familie der Mann das entscheidende Wort, spricht man von Patriarchat, ist es die Frau, handelt es sich um ein Matriarchat (im psychologischen Sinne).

Patriarchat und Matriarchat sind nicht nur kulturell gegeben, sondern werden auch durch andere Faktoren bestimmt wie Scheidungen und den damit verbundenen Fragen, z. B. bei wem das Kind nach einer Scheidung bleibt. Bei Familien, wo die Mutter mehrere Partner gewechselt hat, sehen die Kinder sie als höchste Autorität, weil sie die stabilste Elternfigur ist. Die Kinder sind es dann gewohnt, im Umfeld eines Matriarchats zu leben, wo die Mutter das letzte Wort hat und nicht der „Onkel“, der gerade mal vorübergehend da wohnt.

Aufgrund der hohen Scheidungsrate und der stärkeren wirtschaftlichen Emanzipation der Mütter sinkt die Bedeutung des traditionellen Patriarchats, wo der Mann am wichtigsten war, weil er Sicherheit, Ordnung und das Funktionieren des Haushalts garantierte, einschließlich der Weitergabe des Glaubens und der Besorgung von Nahrung.

Ein weiterer bestimmender Einfluss, wer im Paar dominant und wer submissiv ist, wird durch die Geschwisterkonstellation gegeben, aus der die Partner stammen, also die Frage, welcher Partner der Erstgeborene, Zweitgeborene war und wie viele Brüder und Schwestern er/sie hatte. Erstgeborene sind in der Regel vorbestimmt, dominant zu sein.

Die Asymmetrie von Dominanz und Submissivität ist relativ gesehen am wenigsten problematisch. Man findet gut funktionierende und zufriedene Paare mit einem recht hohen Grad der Asymmetrie, trotzdem werden nicht wenige Beziehungen zerstört durch das Ringen um Macht, Karriere oder eine höhere Bildung.

Asymmetrie von Abhängigkeit und Unabhängigkeit

Schlüsselfrage:

Von einem gemeinsamen Zusammenleben als Paar ist der abhängiger, der eine Trennung bzw. eine längere zeitweilige Trennung schwerer verkraften würde. Wer ist das?

Die Frage der Abhängigkeit ist viel wichtiger als die Frage der Dominanz, weil eine starke Abhängigkeit viele pathologische Erscheinungen mit sich bringt wie Selbsthass, Angst, pathologische Eifersucht, Spaltung des Ichs u. ä. Die Abhängigkeit von der Beziehung hat keinen Einfluss auf die Frage der Dominanz. Auch ein sehr dominanter Mensch kann von einer Beziehung abhängig sein und seine Dominanz dazu nutzen, sich die ständige Nähe des Partners zu sichern. So seltsam abhängig sind narzisstische Männer von ihren nicht sonderlich attraktiven Partnerinnen (siehe Kapitel *Dichotomes Denken – Entweder-oder-Reaktionen – Auffanggestalten*).

Menschen mit symbiotischen Neigungen haben das dringende Bedürfnis, ihren Partner an ihrer Seite zu haben, sie können sich nicht von ihm trennen. Sind sie submissiv-masochistisch veranlagt, verfolgen sie ihren Partner wie ein Schatten. Sind sie wiederum dominant-aggressiv, fordern sie die Anwesenheit des Partners autoritativ ein. Diese Art der Abhängigkeit hängt jedoch teilweise damit zusammen, wie diese Menschen eine eventuelle Trennung verarbeiten. Auf jeden Fall betrachten einige Eheberater (in Tschechien M. Plzák) Asymmetrien in der Abhängigkeit als ernsthafte Komplikation in einer Beziehung.

Eng mit der Frage der Abhängigkeit sind zwei Begriffe verbunden: die symbiotische Persönlichkeit und die Trennungsangst. Als **symbiotisches Verhalten** werden die Fälle bezeichnet, wo die Partner die Tendenz haben, gemeinsam jeden Augenblick ihres Lebens zu teilen. Sie gehen überall gemeinsam hin wie siamesische Zwillinge, machen alles gemeinsam, haben zu allem dieselbe Meinung. Diese Partner funktionieren gut in einem ruhigen Umfeld, doch in schwierigeren Momenten schaffen sie es nicht, einander eine gute Stütze zu sein. Dieses Bedürfnis verspürt deutlich in der Regel nur ein Partner, ist dieser dominant, setzt er auch einen solchen Lebensstil durch. Ist er nicht dominant, kommt es zu einer deutlichen Asymmetrie in der Distanz. Er wird zum Retrofektor, und der andere Partner, der Deflektor, wird chronisch vor ihm fliehen.

Phasen der Trennungsreaktion

Trennungsangst wurde zwar schon am Verhalten von Kleinkindern beschrieben, die von ihren Müttern im Krankenhaus gelassen werden mussten. Das bedeutet jedoch nicht, dass es nicht ihre Variante bei Erwachsenen im partnerschaftlichen Zusammenleben geben würde. Trennungsangst hat mehrere Phasen. Damit der Fachmann die folgende Phase voraussehen kann, wenn er die vorherige Phase analysiert, sollte er sie auswendig kennen. Trennungsangst ist nicht an und für sich pathologisch. Es ist die normale und gesunde Reaktion eines Kindes auf die ungesunde Trennung von der Mutter. Erst im Erwachsenenalter spricht man von ungesunder Abhängigkeit, wenn jemand eine zeitweilige Trennung vom Partner nicht verkraftet.

Beispiel 37 (14*)

Eine Mutter kommt mit ihrem Kind ins Krankenhaus. Die Ärzte stellen fest, dass das Kind im Krankenhaus bleiben muss. Das Kind muss von der Mutter getrennt werden. Es durchläuft folgende Phasen:

1. Das Kind wird mehr oder weniger gewaltsam von der Mutter getrennt.
2. Es reagiert stark emotional, erlebt Angst, weint. Die hohe Aktivität verfolgt genau die Definition der Appetenz – der Organismus wird in Abwesenheit des Objektes aktiviert.
3. Das müde und erschöpfte Kind verfällt in Apathie, Resignation oder Depression. Es reagiert nicht auf andere, will nicht mit anderen Kindern spielen. Diese Phase ist eine reaktive Depression auf den subjektiven Verlust der Mutter.
4. Mit der Zeit beginnt das Kind, andere Erwachsene zu akzeptieren und baut neue Beziehungen zu den Schwestern und anderen Erwachsenen als Ersatzeltern auf. Mit anderen Worten, die Bedürfnisse des Kindes erfüllen andere Erwachsene, auf die die Präferenzen übertragen werden, die ursprünglich den Eltern gehörten.
5. Kommt die Mutter in dieser Phase zurück, erkennt das Kind sie, ignoriert sie jedoch einige Zeit.
6. Dann bringt es ihr gegenüber Aggression bzw. Wut zum Ausdruck.
7. Schließlich nimmt es sie an, schmiegt sich fest an sie, und so erneuert sich die Angst vorm Verlassenwerden.

Nicht bei allen Kindern müssen alle Phasen eintreten. Manchmal sind sie auch verkürzt. Auf jeden Fall rufen die Erinnerungen an eine solche Erfahrung bei den Patienten ähnliche Reaktionen gegenüber den Partnern hervor und begründen so eine extreme gefühlsmäßige Abhängigkeit. Auch hier sind intuitive Schutzreaktionen nicht immer günstig. Eine Mutter wollte ihre kleine Tochter vor dem Trauma der Trennung bewahren, indem sie ihr bis zum letzten Moment nicht sagte, dass sie sie für einige Tage im Krankenhaus würde lassen müssen. Sie selbst wusste es schon über eine Woche. Sie brachte also das Mädchen ins Krankenhaus. Dort sagte sie zu ihm: „Du bleibst jetzt hier, aber ich komme zurück.“ Es folgten ein Lehrbeispiel einer Trennungsreaktion und ein mehrere Jahre dauerndes Trauma der Tochter, die dies angeblich noch heute ihrer Mutter vorwirft. So gesehen im Grunde zu Recht. Doch stellen wir uns die Frage, was die Mutter daran gehindert hatte, ihre Tochter schon eine Woche vorher auf den Krankenhausaufenthalt vorzubereiten. Wahrscheinlich die Angst vor ihrer emotionalen Reaktion. Die Mutter wehrte sich gegen eine übermäßige Aufregung, die Nichtinformation ihrer Tochter war also eine Art Autoinhibition.

Beispiel 38 (15*)

Eine Patientin erinnerte sich an ein schreckliches Erlebnis aus ihrer Kindheit, als sie irgendeine infektiöse Kinderkrankheit wie Masern bekam. Die Ärzte kamen und zogen die damals Sechsjährige aus, stellten sie vor den Augen der ganzen Familie, wo ein sexuelles Tabu herrschte, nackt auf den Tisch, schauten sich ihren Körper an, auch die Intimpartien. Dann hüllten sie sie in eine Decke und desinfizierten, wie es damals üblich war, die ganze Wohnung. Man brachte sie ins Krankenhaus. Aufgrund unklarer Gefühlsbindungen gegenüber ihrer Mutter verkräftete das Mädchen das Krankenhausumfeld schlecht. Außerdem sagte ihr eine Krankenschwester, dass ihre Mutter sie nie würde besuchen kommen, weil sie unartig war. Die Mutter kam natürlich, doch noch Jahre später erinnerte sie sich und machte der Patientin Vorhaltungen, dass sie nicht mit ihr habe heimgehen wollen und sich ihr gegenüber benahm wie gegenüber einer Fremden. Soviel also zur Geschichte der Patientin, die große Probleme in Partnerbeziehungen hatte, nicht nur aufgrund dieses Erlebnisses, sondern aufgrund des insgesamt gefühlsarmen Umfeldes in der Familie.

Asymmetrie in der Schuldverteilung

Schlüsselfrage:

Wem wird für Schlechtes und Probleme, die ein Paar hat, die Schuld zugeschrieben?

In der Moral oder in der Justiz wird derjenige als schuldig bezeichnet, der freiwillig und mit vollem Wissen um die Folgen eine böse Tat begeht (mehr siehe Klimeš, 1996 und 1997b). Die Psychologie jedoch arbeitet mit subjektiver Schuld, also mit Schuldgefühlen. Im Unterschied zur objektiven Schuld sind Schuldgefühle so etwas wie ein Wanderpokal oder ein Rucksack, den jeder tragen kann. Diese Asymmetrie ist meiner Meinung nach das Schlimmste und wirkt sich schon in einem geringen Maße fatal auf die Gesamtzufriedenheit des Paares aus.

Zeigen wir nun das Wesen der Schuldverteilung an einem sehr einfachen Beispiel: Ein Junge und ein Mädchen verabreden sich, beide kommen, begegnen sich jedoch nicht. Warum? Als sie versuchen, sich dies zu erklären, zeigt sich, dass jeder den Satz „Wir treffen uns da wie beim letzten Mal.“ anders verstanden hat. Sie wartete im Café, wo sie den ganzen Abend verbracht hatten. Er stand an dem Brunnen, wo sie sich getroffen hatten. Es ist klar, warum sie sich nicht begegnen konnten, auch wenn beide pünktlich waren. In diesem Moment entsteht Spannung, die einer der beiden versuchen kann zu lindern, indem er sagt: „Trotzdem ist das deine Schuld, du hast das falsch verstanden.“ In diesem Moment ist klar, wer der Träger der Schuld ist und wer diese verteilt. Gleichzeitig kann man davon ausgehen, dass der Träger der Schuld Deflektor ist, ihr Verteiler

Retroreflektor.

In diesem Beispiel ist klar, dass niemand Schuld hat, doch in den meisten üblichen Situationen fehlt diese Transparenz. Die Verteilung der Schuld entwickelt sich je nachdem, welcher der Partner eine Tendenz zur Extrapunitivität und welcher zur Intrapunitivität aufweist (Rosenzweig, 1978). Die Verteilung der Schuld wird so zu einer recht unabhängigen Variablen, die zusammen mit den Fragen der Abhängigkeit und der Dominanz (Submissivität) jedes Paar charakterisiert. Der, der im Paar abhängiger vom anderen ist, muss nicht unbedingt submissiv oder Träger von Schuld sein. In der Praxis findet man eine beliebige Kombination aus diesen drei Variablen.

Beispiel 39 (16*)

*** misto hank a Roberta dat nemecka jmena

Die Verteilung der Schuld wird deutlich in dem tschechischen Film *Einzelgänger* sichtbar. Petr und Hanka sind Partner. Ihr Freund Robert inszeniert eine Begegnung, wo er ihnen, jedem einzeln, anbietet, sie mit jemandem Interessanten bekannt zu machen, weil es bei ihnen in der Beziehung knirscht. Schließlich aber bringt er sie selbst zu diesem Treffen, und zwischen ihnen entsteht ein Konflikt. Die Asymmetrie in der Verteilung der Schuld besteht darin, dass, auch wenn beide dasselbe tun, die Schuld bei Petr liegt. Er versucht, es wieder gutzumachen – so will er Hanka milde stimmen, indem er ihr die Hand auf die Schulter legt. Sie lehnt dies ab. Er ist also Träger und Hanka Verteiler der Schuld:

- Du warst neugierig, ob nicht vielleicht die Unbekannte die Richtige ist. Was bedeutet, dass ich nicht die Richtige bin.
- Dann versuchen wir doch, was dagegen zu tun.
- Was willst du dagegen tun?
- Wir können höchstens eine Münze werfen.

Von dieser Schuldverteilung ahnt im Paar niemand etwas oder man sieht diese nicht als Quelle des Problems, deshalb zieht man sich in Verzweiflungslösungen zurück wie das Werfen einer Münze. Auch aus dem weiteren Verlauf wird deutlich, dass Petr, der Träger der Schuld, stärker von der Beziehung abhängig war. Diese Abhängigkeit war offensichtlich dadurch gegeben, dass es bei ihm als Träger der Schuld zu einer Spaltung in ein *böses Ich*, mit dem er sich identifizierte, und ein *gutes Ich* kam, das er auf Hanka projizierte. Er kann Hanka also nicht verlassen, weil somit sein *gutes Ich* gehen würde.

In der Eheberatung stößt man oft auf die Variante, dass der Mann Träger der Schuld ist, ungeachtet dessen, ob er dominant ist oder nicht, und dass die Frau die Schuld verteilt. Besteht im Paar diese Asymmetrie als etwas klar Definiertes, treffen wir in der Regel darauf, dass der Mann bei der ersten Sitzung schweigt, oft zur Seite schaut und die Frau all seine Sünden oder ihre Unzufriedenheit im Zusammenleben aufzählt. Mit anderen Worten: sie möchte vom Therapeuten, dass dieser den verdorbenen Partner repariert. Wenn man dann dem Partner das Wort erteilt, zuckt dieser nur mit den Schultern und sagt etwas in dem Sinn, dass es keine Sinn hat, sich damit zu befassen. Wenn wir den Mann im Laufe der Sitzung etwas unterstützen, beginnt er auf einmal zu reden, und so dreht sich das Bild. Auf einmal sieht man einen flammend redenden Mann und eine schweigende Frau. Zumeist ist es gut, auf diese Wende und die Ursachen zu verweisen und zu demonstrieren, wie unterbewusst man dieses manipulative Spiel „Wer ist der Stärkere“ spielt, was nur eine Variante des dichotomen Entweder-oder-Denkens ist.

Die Frau wird wahrscheinlich mit dem Verhalten des Mannes allgemein unzufrieden sein. Sie wird darüber klagen, von ihrem Mann nicht ein Minimum dessen zu bekommen, was sie braucht. Wenn man ihre Argumente anhört, gibt man ihr in der Regel Recht. Der Mann zieht sich in solchen Fällen wirklich aus der Familie zurück, und auf die Fragen und Forderungen seiner Frau reagiert er entweder inhibitiv (mit Schweigen, Passivität) oder angriffslustig (explosiv, aggressiv).

Wenngleich die Frau in vielen Dingen Recht hat, macht sie sich in der Regel nicht klar, dass sie den Mann mit ihren Forderungen in die Enge treibt und er sich dadurch erschöpft vorkommt. Diese Ansicht erscheint ihr absurd, wenn sie „das Nichts“ bewertet, das ihrer Meinung nach der Mann für die Familie tut. Der Mann ist jedoch nicht von seinen Taten überlastet, sondern von Schuldgefühlen und ihren Forderungen. Paradox an dieser Situation ist, dass die Frau, je stärker sie ihren Mann bedrängt, desto geringere Chancen auf eine Befriedigung ihrer Wünsche hat. Diese indirekte Abhängigkeit muss sie sich vergegenwärtigen, bevor es zu spät ist. Oft zeigt sich erst nach der Scheidung, dass der Mann bei einer eventuellen neuen (weniger vorwurfsvollen) Partnerin sehr arbeitsam ist, auf eigene Initiative hin die Wohnung repariert und dies nicht nur eine Laune aus einem Moment heraus zu sein scheint. Dass der Mann oft von Schuldgefühlen im Haushalt überlastet ist, illustriert beispielsweise die extreme Leistung in anderen Bereichen, z. B. in seinen Hobbys. Wie ist es möglich, dass er für sein Hobby in der Lage ist, fast Unmögliches zu leisten, wenn er doch gleichzeitig im Haushalt passiv und wenig leistungsfähig ist? Das Problem besteht nicht primär in seiner Faulheit, sondern eher in der Interaktion der Partner.

Es ist gefährlich, dem Träger der Schuld Instrumente zur Verteidigung gegenüber dem Verteiler der Schuld in die Hand zu geben. Wenn nämlich der Träger der Schuld systematisch beginnt, die Schuld abzustreiten, beginnt er in der Beziehung zu expandieren, und alle Bestrebungen zu helfen können nach einiger Zeit zur Scheidung führen. Eine ins Extreme getriebene Schuldverteilung ist nämlich eine Art Deckel, unter dem ein ganzes Knäuel ungelöster Probleme lagert, das man systematisch entwirren muss. Kann man das Paar nicht therapeutisch begleiten, ist es allgemein besser, wenn es eher der Verteiler der Schuld ist, der schrittweise von seinem Druck auf den Träger der Schuld ablässt, weil es dann in einer natürlicheren Form und ohne explosive Krisen zu einer Veränderung dieses Systems kommt.

An dieser Stelle befassen wir uns jedoch mit dem Einfluss der Verteilung der Schuld auf die psychische Distanz in einem Paar. Eine markante asymmetrische Verteilung der Schuld gehört in der Regel zu den Gründen für Trennungen, wo sich das Umfeld wundert, warum das Paar auseinandergeht. Eine Trennung muss nicht von großen Streits begleitet werden, typisch sind aber eine allgegenwärtige Schwüle und gewisse Versuche des Paares, ihr Zusammenleben (einschließlich Intimleben) neu zu ordnen. Zu diesen Versuchen können getrennte Schlafzimmer, das Ablehnen gemeinsamer Aktivitäten usw. gehören.

Wie die Schuldverteilung in einem Paar gelagert ist, kann man den Reaktionen des Trägers der Schuld entnehmen:

1. *Er vergrößert sein Bestreben, dem Verteiler entgegenzukommen*, es ihm recht zu machen und seine Wünsche zu befriedigen.
2. *Er resigniert und zieht sich in sich selbst zurück*, weicht Gesprächen und Kontakten mit dem Verteiler aus. Ein typisches Beispiel ist ein Mann, der sich nach der Arbeit (aus der Kneipe) in seine Werkstatt, an den Computer, zu seinen Bienen usw. zurückzieht, während sich seine Frau über Einsamkeit, das Gefühl, nur nebeneinander und nicht miteinander zu leben, beklagt usw.
3. *Er verliert die Lust am Sex*. Lieber schläft er auf dem Sofa vor dem Fernseher, damit er nicht ins Schlafzimmer muss, er fordert getrennte Betten usw. Paradoxerweise aber *wächst die Attraktivität von außerehelichen Beziehungen*, anderen Frauen und Geliebten.
4. *Er ist nicht mehr eifersüchtig*, er ist gleichgültig und apathisch bei dem Gedanken, dass der Verteiler sich einen Geliebten/eine Geliebte zulegt.
5. *Geht über zu impulsiver körperlicher Gewalt*.

Wenn man die Frauen dann fragt, sie mögen bestimmen, wie lange das erste Stadium andauerte, so sagen sie oft, dass es kurz gewesen sei: „Maximal ein halbes Jahr, als er mich umwarb.“ Deshalb haben sie den Eindruck, dass dieses Stadium überhaupt nicht durchlaufen wurde. Gleichzeitig sieht man die Bereitschaft des Mannes, was Hilfeleistungen für Nachbarn und Bekannte betrifft. Die Tendenz, sich wegen der Partnerin zu überschlagen, hatte er ganz am Beginn der Beziehung. Das hat sie vielleicht auch bezaubert – sie hatte das Gefühl, endlich gefunden zu haben, wonach sie sich gesehnt hatte. Leider finden über diese primäre Bezauberung oft Partner den Weg zueinander, wo einer dem anderen unkontrolliert Vorhaltungen macht und der andere der Träger der Schuld ist.

Betrachten wir auch, dass im ersten Stadium ein Vorwurf sehr wirksam ist, erst mit der Zeit funktioniert er nicht mehr und wird schädlich. Dadurch wirken Vorwürfe wie Drogen. Die erste Dosis ist sehr angenehm, fast ohne Entzugserscheinungen, doch mit steigender Abhängigkeit kehrt sich das Verhältnis um. Die Droge bringt nicht das erwartete Wohlbefinden, auch werden die unangenehmen Entzugserscheinungen stärker.

Einige Forschungen unterstützen die Ansicht, dass die Abscheu von Männern gegenüber Sex mit ihrer Frau zumeist durch ein Übermaß von Vorwürfen vonseiten der Frau bedingt wird. Die Frau hat jedoch den Eindruck, der Mann sei gleichgültig, dagegen helfe nichts. Das ist jedoch nur eine abwegige Illusion. Vorwürfe haben einmal eine verzögernde Wirkung, die darüber hinaus noch umgekehrt eintritt als es sich die Frau vorgestellt hatte. Einmal ausgesprochen gibt es beim Mann sehr oft keine bemerkenswerte Reaktion. Die Wirkung stellt sich jedoch so ein, dass der Mann in den nächsten drei Tagen nicht mehr aus der Garage zu bekommen ist. Hier erinnere ich die Patienten an einen Kinderwitz: Ein Mann geht die Straße entlang und zieht einen Strick hinter sich her. Kinder kommen und fragen ihn: „Mein Herr, Sie ziehen einen Strick hinter sich her.“ Er erwidert: „Ich weiß, ich habe versucht, ihn zu schieben, aber er hat sich gewellt.“ Vorwürfe sind in ähnlicher Form Versuche, jemanden irgendwohin zu drängen, doch sie führen in der Regel nicht zum gewünschten Ziel, es ist besser, den anderen durch positive Motivation zu ziehen.

Ein anderes Beispiel ist die Begleichung von Schulden. Ein von Vorwürfen überhäufte Mensch empfindet keine Freude an der Beziehungsarbeit. Macht er etwas gut, ist das so, als wenn er 1 € einer Millionenschuld begleicht. Tut er aber etwas, das den Partner verletzt, ist das, als würde er sich um eine weitere

Million verschulden. Deshalb helfen Träger der Schuld gern anderen – sie tun etwas, das man nicht von ihnen erwartet, sie erhalten Lob, Anerkennung und fühlen sich wohl. Tun sie dasselbe zu Hause, so ist dies nur die Begleichung einer alten Schuld, etwas, das sie schon längst hätten tun sollen, was schon an der Zeit war und überhaupt sollten sie ja noch den Gardinenhaken anschrauben.

Der Psychologe muss dem Verteiler und dem Träger der Schuld unterschiedliche Ratschläge geben. Der Träger der Schuld muss die eigene Neigung, Schuld auf sich zu nehmen, die eigene Rigidität und Dickköpfigkeit erkennen. Er muss für sich selbst bestimmte Regeln aufstellen, die er dem anderen nicht mitteilen muss, nach denen er sich aber selbst verhalten wird. Er kann für sich selbst ein Glossar von Begriffen erstellen, was der eine oder der andere Vorwurf bedeutet, den der Verteiler regelmäßig verwendet. Beispielsweise kann er sich selbst verpflichten, jeden Tag eine halbe Stunde mit seiner Frau über ihre Probleme zu sprechen und einmal pro Monat mit ihr in ein Restaurant zu gehen. In ähnlicher Form kann er sich vergegenwärtigen, dass sich seine Frau darüber beschwert, dass die Telefonschnur immer noch nicht angenagelt ist, wenn sie müde ist und sich allein fühlt. Sonst stört sie dies nicht sonderlich. Es ist also besser, auf ihre Einsamkeit zu reagieren, als die Telefonschnur zu befestigen. Ebenso muss man der Frau solche Vorwürfe sensibel zurückgeben und ihr zu verstehen geben, dass sie ihre Bedürfnisse schonender formulieren sollte und nicht in dieser degenerierten Form.

Der Verteiler der Schuld hat in der Regel das intensive Gefühl, von der Beziehung nicht genug zu bekommen oder nicht so viel, wie er darauf „Anspruch“ hätte. Hier stehen oft mehr oder weniger verinnerlichte Tendenzen zur Manipulation und das Fehlen von Dank im Hintergrund. Wir führen die Verteiler der Schuld zu dem Verständnis, wie ihre Partner ticken und warum ihre Vorwürfe unwirksam oder vielleicht sogar kontraproduktiv sind. Dann kann man zu weiteren Maßnahmen übergehen. Das kann beispielsweise die Notwendigkeit sein, sich mit 20 % dessen zufrieden zu geben, was man vom Leben oder von seinem Partner erwartet. Der Verteiler muss sich klar machen, dass er einen geheimen Helfer hat, seine Phantasiegestalt im Kopf des Trägers. Es reicht aus, den Vorwurf einmal zu äußern. Die Phantasiegestalt, beispielsweise die Frau im Kopf des Mannes, wiederholt dann diesen Vorwurf drei Tage lang. Wenn es die Partnerin stört, dass der Mann verbissen schweigt, muss sie alles tun, was in ihren Möglichkeiten liegt, um ihn zum Reden zu bringen.

Eine sehr häufige Frage von Verteilern der Schuld ist: „Gut, Sie sagen, keine Vorwürfe machen, aber wie soll ich denn dann sagen, dass mich etwas stört?“ Das ist eine richtige Frage, auf die es nur schwer eine Antwort gibt. Vorwürfe sind eine Funktion innerer Zustände. Am häufigsten fallen sie, wenn sich der Betreffende aus irgendeinem Grunde mies fühlt. Sie sind Rhetorik ohne Inhalt, oft indirekte Äußerung von schlechter Laune oder Müdigkeit. Der erste Teil der Antwort lautet also: „Kontrollieren Sie die Anzahl der Vorwürfe pro Tag. Einer oder zwei sind erträglich und können als Information darüber dienen, was uns stört. Stellen Sie aber fest, dass es mehr sind, hängen Sie sich ein Schloss vor den Mund.“ Den zweiten Teil der Antwort stellt ein Kommunikationstraining dar. Auch kleine Wörter, die Intonation, die Wortfolge legen den Stachel eines Vorwurfs in einen Satz, was dann für eine entgegenkommende Kommunikation hinderlich ist.

So hatte beispielsweise der Vater einer Patientin multiple Sklerose und benötigte Hilfe, was die Hygiene betraf. Das war ihm sicher peinlich. Auch wenn er überhaupt nicht wusste, was zu tun war, schrie er Frau und Sohn an, wenn sie sich um ihn kümmerten: „Was putzt du da ständig rum? Lass es einfach!“ Der Sohn brachte ihn zur Raison: „Warum kannst du nicht einen Moment ruhig sein, damit wir fertig werden?“ Das ist ein Vorwurf. Eine Frage wäre: „Weiß du, Papa, es ist interessant, dass du das, was wir tun, kommentierst, obwohl du gar nicht weißt, was zu tun ist. Ist dir das denn wirklich so unangenehm?“ Der Übergang von Vorwürfen zur offenen Kommunikation und wirklichen Fragen setzt voraus, dass man die eingespielte Art der Kommunikation verändert. Das ist jedoch nur dann möglich, wenn wir uns vorher darauf einstellen. In der entsprechenden Situation entwickelt sich die Kommunikation nach dem eingespielten Szenario und wird aus diesem Grunde praktisch unbeherrschbar.

Beispiel 40 (17*)

Noch schlimmer ist, dass Vorwürfe an den Partner eigentlich Selbstmitleid hinsichtlich des eigenen Lebens sind. Oft findet man Partner, die eine deutliche Neigung zu Vorwürfen haben und gleichzeitig Selbstmitleid pflegen. Diese Menschen haben Wut nicht nur auf den Partner, der ihnen nicht das gibt, was sie gern hätten, sondern auch auf sich und auf ihr verpfushtes Leben. Sie sind dann nicht in der Lage, die Schwäche des Partners zu akzeptieren, weil sie damit auch sich selbst verzeihen müssten, und das können sie nicht. Bei einem Paar hatte die Partnerin das unausgesprochene Problem, ihren Mann zu akzeptieren, der nach einer mehrjährigen Bekanntschaft und Ehe aufgehört hatte, intensiv zu trinken. Der Partner, der immer down war, sozusagen unter ihr, um den sie sich kümmern musste, wurde zunehmend autark, attraktiv und im Grunde erfolgreich. Der nicht enden wollende Strom von Vorwürfen ihm gegenüber war eigentlich ein Widerstand gegen die laufende Veränderung des Partners, ihr partnerschaftliches Zusammenleben und die Tatsache,

dass sie eine gleichberechtigte Partnerin sein sollte und nicht seine übergeordnete Pflegerin. Diese Rolle befreite sie nämlich von depressiven Angstgefühlen. Sie konnte mit den Vorwürfen nicht aufhören, weil sie nicht in der Lage war, sich selbst in der veränderten Rolle anzunehmen. Trotzdem reicht dieses Beispiel schon in die tiefere Psychopathie von Alkoholikern und ihren Partnern hinein.

Die systematische, aber unkontrollierte Verwendung von Vorwürfen ist eine Methode der Manipulation, die den Charakter eines pathologischen Kreises aufweist. Die Vorwürfe werden in der Regel zu einer zeitweiligen Annäherung verwendet – um den Partner, die Kinder in der Familie zu halten (Abschneiden von Freunden, Hobbys usw.). Der Manipulator vergisst jedoch, dass er die Erlangung eines Vorteils durch einen Vorwurf mit dem Verlust eines positiven Erlebens des Partners bezahlt. Man könnte das als eine Art Darlehen zu Wucherzinsen bezeichnen. So wird er selbst für den anderen unangenehm, der andere kommt dem zwar formal nach, doch sein Erleben verschiebt sich in den Bereich Flucht, er wird zum Deflektor. Die Anwendung manipulierender Vorwürfe bringt zwar einen kurzfristigen Gewinn, doch langfristig betrachtet führen sie zu einem umgekehrten Ergebnis. Vorwürfe bedeuten nämlich einen Schritt nach vorn und zwei zurück.

Vorwürfe sind ebenso wie ironische Bemerkungen verwurzelte Unarten, deren Schädlichkeit unterschätzt wird, so wie man letztlich die Schädlichkeit aller Unarten unterschätzt. Es dauert relativ lange, ehe man sich den Zusammenhang zwischen ihnen und den unbeabsichtigten schädlichen Folgen bewusst wird. Unarten abzulegen bedeutet immer anstrengende Arbeit, die man ungern in Angriff nimmt und lange dauert, bis man merkt, dass es so nicht weitergeht und dass man sich nach dem Sprichwort „in der Not frisst der Teufel Fliegen“ richten muss. Eine missglückte Verteilung der Schuld führt dazu, dass das Paar nicht in der Lage ist zu verstehen, was sich unter dem Deckmantel der ständigen Vorwürfe verbirgt. Diese Blindheit vertieft die verzweifelte, ausweglose Situation nur noch. Ich empfehle somit jedem, die Schuld von seinem Partner zu nehmen, wenn dies nur irgend möglich ist.

Beispiel 41 (18*)

Ein Mann, der in seiner Kindheit von seinem Cousin sexuell missbraucht wurde, leidet unter Störungen der sexuellen Identität. Er kann keine Beziehung zu Frauen aufbauen, denn er tendiert zu manipulativen Typen, wie seine Mutter es war. Auch wenn er in einer pathologisch stabilen Ehe lebt, hat er das Bedürfnis, einmal pro Monat mit einem Mann zu schlafen, weil Männer die einzigen sind, von denen er Zärtlichkeitsbekundungen (Streicheln usw.) annehmen kann. Seine Frau leidet sehr darunter. Fast jeden Morgen schreit sie ihn an: „Du bist eine Hure! Mit wem schläfst du heute?“ Sie ist auf absolut jeden Mann in seinem Umfeld eifersüchtig. Am Abend ruft sie ihn an, um ihn wieder zu beschimpfen. Wenn er jedoch heimkommt, folgt eine Szene, nach der sich die erschöpfte Frau beruhigt, zu ihm ins abgeteilte Schlafzimmer kommt und möchte, dass er sie streichelt. Sie sagt zu ihm: „Du bist zwar eine Hure, aber ich liebe dich trotzdem.“ Der Mann ist nicht in der Lage, so schnell umzuschalten und nett zu sein. Er streichelt sie somit automatisch, emotionslos.

Das Verhalten dieser Frau erinnert deutlich an Trennungsangst (siehe Kapitel *Asymmetrie von Abhängigkeit und Unabhängigkeit – Phasen der Trennungsreaktion*). Die Szenen wiederholen sich regelmäßig, wenn er fortgehen muss. Ebenso empfindet sie Abscheu, den Mann nach einiger Zeit Trennung wieder aufzunehmen. Wenn dieser Widerstand gebrochen ist, ist wieder das Bedürfnis nach Annäherung da. Dieses Verhalten deutet eine extreme Abhängigkeit in Kombination mit einer degenerierten Kommunikation an. (Der Hilferuf hat die Form von ablehnenden Beleidigungen.) Weder die Frau noch der Patient waren in der Lage, diesen gesetzmäßigen Zyklus nachzuvollziehen, weil sie bis zum Hals in der Schuldverteilung steckten – in der Frage, wer der Böse ist. Der Mann sollte also die Phasen der Trennungsangst auswendig lernen, und wenn die Frau mit einem Streit beginnt, ihr dann diese Phasen aufzählen und voraussehen, welche Phase folgen würde. Eine weitere Aufgabe für den Mann bestand darin, den Kern der Aussage von seiner degenerierten Form zu trennen und so Abstand von dem eigenen Bedürfnis einer Selbstbeschuldigung zu erlangen, das ihn daran hinderte, die gesamte Dynamik des Funktionierens der eigenen Ehe wahrzunehmen.

Schuldverteilung und Gerichtsgutachten

Kinder werden bei Scheidungen am meisten durch die ihnen aufgezwungene Wahl geschädigt: „Entweder bist du auf Papas Seite oder auf Mamas, aber du kannst nicht alle beide gern haben.“ Oft verlangen Gerichte von Psychologen, diese sollten sich zu der Frage äußern, wie das Kind eine Scheidung verkraften würde. Hier lautet die Antwort, je stärker die Eltern diese Disjunktion unterstreichen, desto schlechter. (Dies ist übrigens auch Bestandteil des Ödipus-Komplexes: Als Ödipus seine Mutter liebte, verletzte er den Vater, und als er die Schuld am Vater abgelten wollte, musste er die Mutter verstoßen.)

Ein Kind ist in der Lage zu akzeptieren, dass der Papa woanders wohnt. Es kann jedoch nicht begreifen, warum es vor der Mama keine Freude über die Geschenke zeigen darf, die es von ihm bekommen hat. Und warum der Papa strahlt, wenn es sich bei ihm beklagt, dass die Mama böse ist und etwas verboten hat.

Bei der Klärung der Frage, bei wem das Kind besser aufgehoben wäre, sollte das Gericht neben ganz praktischen Fragen auch in Betracht ziehen, wer von den Eltern das Kind stärker in eine dichotome Wahl drängt: „Du kannst wählen: entweder ich oder der andere.“ Also wer im Paar stärker dazu tendiert, den anderen anzuschwärzen.

Hier gibt es ein praktisches Hilfsmittel. In diese schwarzweiße Wahl werden Kinder viel stärker vom Verteiler der Schuld als vom Träger der Schuld gedrängt. Diese haben die Tendenz, den Verteiler der Schuld ständig fast unkritisch zu entschuldigen. Aus psychologischer Sicht ist es also für das Kind günstig, wenn das Gericht den Träger der Schuld zum Sorgeberechtigten erklärt, sei dies Mutter oder Vater. Beim Träger der Schuld taucht deutlich weniger das Syndrom des verstoßenden Elternteils auf.

Von einem Richter erfordert eine solche Entscheidung jedoch relativ viel Mut, denn Verteiler der Schuld haben die Tendenz, auch das Gericht zu beschuldigen und den Gerichtssachverständigen anzugreifen. Sie haben einfach überall das Gefühl, sie seien diejenigen, die auf alles einen Anspruch haben und alles richtig machen. Doch sucht man nach der besten Lösung für das Kind und nicht für die Manipulatoren, dann muss man dem Träger der Schuld den Vorzug geben.

Relative Deprivation und gerichtliche Vollstreckung

Kinder werden bei der Bilanzierung einer manipulativen Ausschüttung als Waffen missbraucht: Wer ist besser gestellt und wer hat verloren, eventuell wer ist gut und wer böse. Die Kinder werden beim Verteiler der Schuld, der die dichotome Wahl zwischen beiden Elternteilen schürt, stärker geschädigt. Darüber hinaus aber können Gerichte diese dichotome Wahl deutlich reduzieren, wenn sie absolut konsequent auf einem Kontakt des Kindes mit beiden Elternteilen bestehen, wie es im Urteil festgelegt wird.

Fälle, in denen das Kind durch den Aufenthalt bei einem Elternteil gefährdet wird, gibt es nur sehr wenige, und von denen soll hier nicht die Rede sein. Zumeist handelt es sich um einen manipulativen Kampf zwischen beiden Elternteilen, den die Kinder ausbaden haben. Die Organe zum sozialrechtlichen Schutz des Kindes tolerieren die Verhinderung des Kontakts zum jeweils anderen Elternteil aus eigener Angst heraus, aus fehlendem Mut, Arbeitsüberlastung oder nur aus Bequemlichkeit. Die Gerichte sollten viel konsequenter als heute eine Verhinderung des Kontakts zum anderen Elternteil als ernsthaften Erziehungsfehler sehen, genauer gesagt als psychischen Missbrauch des Kindes im Scheidungskampf und danach, auf dessen Grundlage darüber nachgedacht werden sollte, dem anderen Elternteil das Sorgerecht zu übertragen.

Da jedoch die Eltern Gerichte und Behörden mehrere Jahre erfolgreich ignorieren, ist es angebracht, über eine strengere Bestrafung des Elternteils nachzudenken, der die Entstehung des Syndroms des entfremdeten (verstoßenen) Elternteils bewirkt hat. Die Folgen eines solchen Ringens der Eltern sind für die Kinder vergleichbar mit leichteren Formen eines sexuellen Missbrauchs, aus diesen Gründen ist es in Fällen eines psychischen Kindesmissbrauchs angebracht, dass Gerichte auch kürzere Freiheitsstrafen ohne Bewährung verhängen können, wenn man nicht vernünftig mit den Eltern reden kann.

Je laxer nämlich das Gericht bei der Durchsetzung und einer eventuellen Vollstreckung seiner Entscheidung ist, desto mehr bricht sich bei den Eltern der Mechanismus Bahn, der im Zusammenhang mit der latenten Phase beschrieben wurde, nämlich relative Frustration bzw. Deprivation. Die Intensität des manipulativen Ringens um das Kind ist nach dieser Theorie umso stärker, je mehr Hoffnung auf Erfolg besteht. Dieser besteht darin, den anderen Partner von den Kindern abzuschneiden. Wenn die Eltern eine noch so geringe Fluchtmöglichkeit sehen und merken, dass die staatlichen Organe nicht konsequent sind, gibt ihnen dies eine unwahrscheinlich große Macht für einen Kampf, der für die Kinder auf Dauer nur schädlich sein kann.

Psychologen werden weniger Folgen bei Scheidungskindern zu behandeln haben, wenn die Gerichte prompt und kompromisslos auf der Einhaltung ihrer Entscheidungen bestehen, was den Kontakt des Kindes zu beiden Eltern betrifft.

Kapitel 3 Manipulation

Manipulation ist der absichtliche Umgang mit anderen wie mit Dingen. Wir beschreiben an dieser Stelle die Manipulation mit Menschen, und zwar direkt, wobei der Willen eines anderen ignoriert wird, und indirekt, wobei unser Bewusstsein umgangen wird. Wir werden in eine Welt blicken, die nicht von Menschen bewohnt ist, sondern nur von Sachen und in der die manipulativen Regeln eines unbarmherzigen Kampfes gelten. Wir beleuchten die Funktion von Rettungspersonen und des dichotomen „Entweder-oder-Denkens“.

Das Wort Manipulation deutet schon auf die entfernte Herkunft vom lateinischen Wort manus – Hand hin und zeigt, dass die Betreffenden die Personen in ihrem Umfeld zu Gegenständen degradieren, die man verschieben und an den gewünschten Platz stellen kann, als seien sie tote Objekte. Schon dies zeugt von der Pathologie und Destruktivität manipulativer Tendenzen. Manipulation kann man auch als das Bedürfnis sehen, das Umfeld zu beherrschen, das in seiner kindlichen Form verkümmert ist und bis ins Erwachsenenalter überdauert hat. (Vgl. z. B. Matthäus 11, 16-17: „Wem aber soll ich dieses Geschlecht vergleichen? Es ist Kindern gleich, die auf den Märkten sitzen und ihren Gespielen zurufen und sagen: Wir haben euch gepfiffen, und ihr habt nicht getanzt; wir haben euch Klagelieder gesungen, und ihr habt nicht gewehklagt.“) Eine ähnliche Haltung ist auch in der Auffassung von hysterischen Manipulationen beim MMPI-Test zu finden (Graham, 1977), wo man auf die unreifen Beziehungen zu Menschen verweist: „Sie interessieren sich für andere primär, um etwas von ihnen zu bekommen, anstelle eines aufrichtigen Interesses an ihnen.“

Abb. 42 (5*)



Schrecklich, oder? Ich hätte ihn ja längst weggeschmissen –
aber er produziert für mich Sauerstoff.

Die utilitäre Herangehensweise an Menschen führt zu chronischer Einsamkeit. Manipulatoren sind von Dingen umgeben und projizieren dieses Gefühl auch auf andere.

Für eine seriöse Arbeit muss man Manipulation jedoch von anderen Arten der Befriedigung von Bedürfnissen trennen. Als manipulativ bezeichnet man ein solches gezieltes Verhalten, wo das Subjekt absichtlich die charakteristischen menschlichen Eigenschaften seines Gegenübers ignoriert oder umgeht – Willen oder Bewusstsein, also absichtlich mit anderen wie mit toten Dingen umgeht. Dieser Tendenz geht oft eine vorhergehende Ablehnung voraus, d. h. die Überzeugung des Manipulators, dass das, worum er sich bemüht, er von dem anderen nicht freiwillig erlangen könnte. Bei der Manipulation versuchen wir, spezifisch menschliche Eigenschaften zu umgehen: das Bewusstsein und den freien Willen – also die grundlegenden Attribute des freien Handelns. Bereits aufgrund dieser Definition kann man die Manipulation in zwei Grundtypen unterteilen:

1. **Direkte Manipulation bzw. Manipulation durch Druck** (begrenzt die Freiwilligkeit des Handelns des anderen). Man versucht, den anderen seinen Willen aufzuzwingen, durch Macht oder Druck. Dieser Typus taucht eher bei extrapunativen Individuen auf bzw. bei solchen, die aus der Position der Macht handeln können (Überordnung).
2. **Indirekte oder taktierende Manipulation** (umgeht das Bewusstsein des anderen). Man erdenkt Methoden und Tricks, wie man heimlich von anderen das erlangen könnte, was man will. Dies tritt vor allem bei intrapunativen Individuen auf, die in einer bestimmten Situation die Befriedigung ihrer Bedürfnisse nicht direkt erreichen können (z. B. Untergeordnete gegenüber Übergeordneten).

Manipulation ist vor allem eine innere Haltung eines Menschen, der mit Menschen wie mit Dingen umgeht, sei es bewusst oder unbewusst, fehlt diese innere Haltung, handelt es sich nicht um Manipulation. Als Manipulation muss man also auch die systematische Verwendung suggestiver Sätze, assertiver Methoden usw. betrachten. In der Literatur wird im Zusammenhang mit Persönlichkeitsstörungen oft auch die Wendung *utilitare bzw. instrumentelle Haltung gegenüber Menschen* gebraucht, die dieselbe Erscheinung kennzeichnet (Netík, Netíková, Hájek, 1997, S. 63). Im allgemeinen Bewusstsein geht man davon aus, dass Manipulation die gezielte und geplante Absicht ist, jemanden zu beherrschen. Das ist leider nur die Spitze des Eisberges aller Manipulationen. Die absolut meisten Manipulationen erfolgen unbewusst und instinktiv – man versucht nur, eine angenommene Ablehnung zu umgehen. Manipulationen stellen somit oft eher einen Lebensstil dar – die Art des Umgangs mit anderen wie mit Sachen.

Manipulation kann man als ungesund übertriebenes Bestreben betrachten, das Umfeld zu beherrschen. Man kann sie in zwei weitere große Kategorien unterteilen:

1. Manipulation von Menschen

2. Manipulation von eigenen Erlebnissen (Phantasiegestalten)

Bei der Manipulation von eigenen Erlebnissen handelt es sich de facto nur um eine Erweiterung dieser Beziehung zu anderen Menschen auf sich selbst. Ihr Wesen besteht in einer Ablehnung bestimmter Gefühle oder eines Erlebens und dem Bemühen, durch Willenskraft andere herbeizuführen. Beispielsweise versuchen Menschen, sich selbst in Gefühle hineinzumanipulieren, die sie erleben, wenn jemand gestorben ist, die Eheleute empfinden sollten, wie man sich nach der Erstkommunion fühlen sollte usw. Davon wird noch später die Rede sein.

Die Quelle manipulativen Verhaltens sind vor allem Rigidität und eine geringe Flexibilität. Desweiteren ein gestörtes Verhältnis zu sich selbst wie beispielsweise Selbsthass und selbstzerstörerische Eigenschaften, schließlich auch eine Störung, sich ein Bild von anderen zu schaffen (mentale Repräsentation).

Nach dem zu erwartenden Gewinn unterteilt man Manipulation in **altruistische** – zu Gunsten des Manipulierten – und **egozentrische** Manipulation, wo der Manipulator vor allem auf seinen eigenen Vorteil aus ist. Zur altruistischen Manipulation gehören vor allem Manipulationen vonseiten der Eltern – verschiedene Erziehungstricks, um die Kinder dazu zu bringen, das zu tun, was ihnen gut tut. Geschäftliche Manipulationen sind meistens egozentrisch. Bei einer psychologischen Untersuchung muss man sich von der negativen Konnotation des Wortes Manipulation lösen und daran denken, dass die Bewertung, ob eine bestimmte Manipulation moralisch gut oder verwerflich war, nicht von anderen normativen Fachbereichen vorgenommen werden sollte, z. B. von Ethik, Moral, Theologie oder Rechtswissenschaften.

Manipulationszyklus

Manipulationen richten sich nach einem anderen zeitweiligen Model, am Anfang steht immer eine Frustration, die eine Reaktion auslöst und wir müssen eine Analyse durchführen, in welcher Phase wir uns gerade befinden:

a) **Starkes und dringendes Bedürfnis** (sehr oft geht es um einen Konflikt zwischen zwei Werten). Eine Frustration bleibt oft unentdeckt, deshalb müssen wir sie vermuten und danach suchen, wenn wir einen Verdacht haben. Frustration, die eine Reaktion auslöst, bietet einen Grund für Alles, was sie verursacht, so wie die Manipulation aufhört, nachdem sie gestillt wird.

b) **Antizipierte Abweisung**. Der Manipulator denkt meistens, dass die Antwort „Nein“ sein wird, wenn er eine aufrichtige und offene Frage stellt. Doch diese Vermutung kann falsch sein.

c) **Vorbereitung des Manipulation in Phantasie** *** – Langes und intensives Denken über die Art und Weise, wie man Bedürfnisse befriedigen kann. Suche nach einem neuen und weisen Weg, wie sie erfolgreich zu befriedigen sind.

d) Gefühl, dass der Manipulator **ein Anspruch auf eine Befriedigung** hat. Dieses Gefühl ist Konsequenz einer intensiven Bemühung. Anstrengende mentale Arbeit scheint als eine Garantie auf Recht auf eine Befriedigung zu sein. Andere Quelle des Anspruchsfühlens ist das Prinzip von geteilter Frustration. Der Manipulator glaubt, dass er eine tiefere anhaltende Misere erlebt als die manipulierte Person.

e) Versuch zu manipulieren

f) im Falle eines Erfolges (selten) fühlt der Manipulator einen **kurzen Knick von erregendem Triumph**, aber eine Befriedigung von Bedürfnissen wird von einem Verlust des Interesses an der manipulierten Person begleitet. Manipulation, Misswürdigung, - fallende Kurve. Ein Wechsel zum anderen Objekt.

g. Im Falle eines Misserfolges (meistens) – **Übergang zur Depression** (Aggression). Chronischer Misserfolg führt zum Selbsthass.

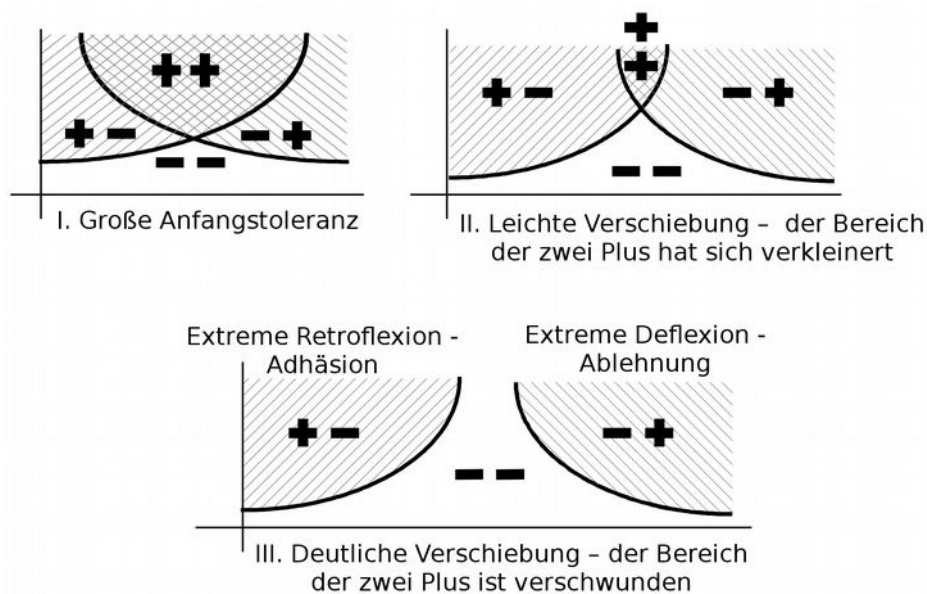
h) Wenn die Person dahinter kommt, dass sie ausgenutzt wurde, bildet sie eine **antimanipulative Abwehr**. Der Manipulator muss sich einen neuen Trick ausdenken.

Dichotomes Denken – Entweder-oder-Reaktion

Dichotomes (disjunktives) Denken, das vom Gegensatz „entweder – oder“ ausgeht, taucht allgemein gesehen immer dann auf, wenn jemand zwei extrem starke Bedürfnisse hat, die sich gegenseitig ausschließen. Können nicht beide Bedürfnisse gleichzeitig befriedigt werden, können sie durch vorübergehende Lösungen abwechselnd befriedigt werden. Zu Sprüngen von einem Extrem ins andere kommt es dann, wenn ein Bedürfnis befriedigt worden ist oder wenn die Frustration des anderen Bedürfnisses das erträgliche Maß überschreitet. Sehr oft sieht man jemanden, der gewissermaßen in zwei Modi funktioniert, ähnlich wie Jekyll und Hyde im Buch von R. L. Stevenson. Oft ist er sich dieser unvereinbaren Zustände seines Daseins gar nicht bewusst, er lebt sie lediglich. Solche Zustände bieten den Betroffenen kein sonderlich hohes Maß an Toleranz und Flexibilität. Stark frustrierte Menschen können nur schwer tolerant sein und versuchen, ihre deprivierten Bedürfnisse um jeden Preis zu befriedigen, ohne Rücksicht darauf, was andere denken, wünschen oder wollen – und somit erfüllen sie die Definition der Manipulation.

Die meisten Manipulationen werden durch ein stark frustriertes Bedürfnis nach dem ausgelöst, von dem der Manipulator annimmt, dass er einen Anspruch darauf hat, das ihm der Manipulierte aber nie freiwillig geben würde. Die Entstehung solcher hartnäckigen Bedürfnisse soll nun an vier Kräften gezeigt werden, die den Menschen in einer optimalen Distanz bzw. Aktivierung halten und die voneinander unabhängig wirken. Sind die gegensätzlichen Kräfte außerordentlich stark, verschieben sich die Kurven der Appetenz und der Aversion gegenseitig so, dass der Bereich der positiven Erregung verschwindet. Die Situation wird in der folgenden Graphik verdeutlicht.

Graphik 43 (15*)



Die Verschiebung der Kurven voneinander weg hat eine Verengung des Bereiches der angenehmen Erregung (zwei Plus) zur Folge, der schließlich ganz verschwindet. Das erste Diagramm zeigt einen gesunden Menschen mit einem großen Bereich der zwei Plus, der eine große Toleranz und Flexibilität aufweist.

Das zweite Diagramm veranschaulicht eine leichte Verschiebung. Der Lebensraum desjenigen verengt sich auf ein bis zwei Situationen, in denen er sich wohl fühlt. Das Ergebnis ist ein Workaholic oder ein Gambler, die in ihrer Welt nur Freude an ihrer dringenden Tätigkeit haben, alles andere betrachten sie im Grunde als wertlos. Ein solch wenig flexibler Mensch hat es nicht leicht, wenn er will, dass der Partner mit ihm einen solch eng gefassten Bereich der angenehmen Erregung teilt. Dazu muss er große Anstrengungen aufwenden, und trotzdem werden seine Manipulationen in den meisten Fällen nicht von Erfolg gekrönt sein.

Der dritte Fall ist fast eine Katastrophe und kommt trotzdem häufig vor. Die Verschiebung der Kurven ist so geartet, dass der Bereich der zwei Plus völlig verschwindet. In der Mitte erscheinen zwei Minus. Derjenige empfindet eine extreme Leere und Vergeblichkeit. Provisorischer Ersatz und Ausweg aus der Not sind die zwei Randgebiete – extreme Adhäsion oder extreme Ablehnung. Der Betroffene springt also von einem Extrem ins andere. Es existiert nur dichotomes Denken, die Entscheidung „entweder – oder“, Schwarzweißdenken. Auch das Phänomen der Auffanggestalt taucht auf.

Beispiel 44 (19*)

Ein Mädchen hat zwei völlig verschiedene Art und Weisen, mit Jungen umzugehen. Die erste Art sind kurzfristige Bekanntschaften für eine Nacht, die zwar mit Sex einhergehen, aber paradoxerweise ist sie nicht in der Lage, den Sex zu genießen. Sie nutzt diese Art, wenn sie sich extrem unwohl fühlt. In einer „Depression“ geht sie im Park spazieren. Wahrscheinlich unwillkürlich sucht sie in langen Blicken vorbeigehende Männer aus, damit diese sie ansprechen. Dann gehen sie in ein Restaurant, danach zusammen ins Bett, und am Morgen wirft sie sie aus der Wohnung. Die zweite Art nutzt sie bei denjenigen, an denen ihr gelegen ist. In diesen Fällen verfällt sie in eine außerordentlich langsame Annäherung – Blicke, flüchtige Berührungen, unverbindliche Treffen in Cafés, absichtlich schreibt sie sich nicht die Telefonnummern auf u. ä. Die kurzen Bekanntschaften liegen am Rande der Promiskuität. Demgegenüber knüpft sie langfristige Bekanntschaften nur mit verheirateten Männern an, die kein Interesse an einer echten Beziehung haben. Sie ist nicht in der Lage, durchschnittlich schnell, sagen wir innerhalb von einem oder zwei Monaten, eine neue Beziehung zu knüpfen. Die schnelle Art der Annäherung kopiert die Appetenzkurve im vorherigen Diagramm Nr. III, d. h. extreme Retroflexion. Die langsame Art entspricht der langsam abklingenden Aversion und Angst vor fremden Männern. Veranschaulicht in der Kurve der extremen Deflexion in Diagramm III. Beide Arten sind jedoch pathologisch, weil bestenfalls unbrauchbare und im schlimmsten Fall psychopathische Partner durch den Filter gelangen. In beiden Fällen ist das Mädchen unzufrieden. Trotzdem kann sie keine normale Beziehung anknüpfen (Mitte von Diagramm III.), dies liegt außerhalb des für sie Erreichbaren, weil dies weder das eine, noch das andere Bedürfnis befriedigt – weder Aversion, noch Appetenz.

Dichotomes Denken, gemeinsamer Raum und Entscheidung

Dichotomes Denken hat allgemein einen destruktiven Einfluss auf das Zusammenleben eines Paares, weil die Partner keine kollektive Identität „wir“ aufbauen können und sich ihr gesamtes Leben nach der Regel richtet: „entweder du oder ich“. Dies führt beispielsweise zur Unfähigkeit, einen gemeinsamen Raum zu teilen. Jede Sache und jeder Ort in der Wohnung gehört entweder dem einen oder dem anderen Partner, nichts ist gemeinsam. In mathematischer Symbolik gesprochen: Hat die Wohnung 50 m², dann besitzt jeder 25 m². Bei einer gemeinsamen Nutzung hat jeder 50 m², zusammen also virtuelle 100 m². Dies gilt auch für gemeinsame Entscheidungen. Nicht wir wollten einen Ausflug machen, sondern ich mache den Ausflug, weil der Mann es so wollte. Das Haus wird nicht für uns gekauft, sondern die Frau hat es so gewollt. Nach außen erscheint dies als Liebesbeweis, doch es ist vielmehr die Unfähigkeit, eine gemeinsame „wir“-Identität zu schaffen.

Dichotomes Denken führt aber nicht nur zur Unfähigkeit, eine vollwertige Beziehung aufzubauen, sondern paradoxerweise auch zur Unfähigkeit, das Zusammenleben zu beenden. Auch die Entscheidung zur Trennung kann nämlich nicht als gemeinsame Entscheidung verstanden werden. „Entweder ich verstoße dich oder umgekehrt. Ich ertrage die Erniedrigung nicht, dass du mich verstoßen hast. Ich werde alles dafür tun, dich zurückzubekommen, und dann trenne ich mich von dir. Meine Entscheidung wird es erst dann sein, wenn ich dich leiden sehe. Solange ich dich nicht unglücklich sehe, kann ich mich nicht mit der Behauptung identifizieren, dass auch ich diese Beziehung nicht weiter fortführen will.“

Die Rolle des Ichs und des Stolzes ist offensichtlich so verwurzelt, dass sie auf eine Schutzreaktion oder ein reaktives Werk verweist. Das Schlüsselproblem kann in der Schwäche der eigenen Identität oder in Selbsthass liegen. Die Grenzen zwischen dem Ich und dem Du, aber auch die eigene Entscheidung müssen schließlich durch einen Konflikt, einen Disput bzw. einen Streit mit dem Partner abgesteckt werden. Kein Wunder, dass dichotomes Denken oft die Folge einer Trennung der Eltern ist, bei dem das Kind vor der Zwangswahl stand „entweder Papa oder Mama“. Diese Erfahrung nimmt es ins Erwachsenenalter mit, was sich in der Regel „entweder du oder ich“ äußert, oder es fließt in Lebenspositionen eines geschlechtlichen Chauvinismus „entweder Männer oder Frauen“ ein, was auf eine gefühlsmäßige Verkümmern auf dem Niveau des jüngeren Schulalters schließen lässt, wo eine solch natürliche Segregation nach Geschlechtern herrscht (Jungen spielen nicht mit Mädchen).

Auffanggestalten

Für Säuglinge bis 6 Monaten gibt es keine Gegenstände von Dauer. Spielzeug sehen sie als verloren an, als nicht existent, sobald wir es verstecken. Bei erwachsenen Manipulatoren gibt es natürlich schon einen Gegenstand von Dauer, aber gewissermaßen nur rational. Auf der Gefühlsebene hören Menschen irgendwie auf zu existieren, wenn sie sie nicht mehr sehen. In einer gewissen Hinsicht ist dies psychologisch verständlich. Geht der Manipulator mit anderen wie mit Sachen um, die nur deshalb existieren, damit sie ihm einen Vorteil bringen, ist es kein Wunder, dass diese aufhören zu existieren, wenn sie außer Sichtweite geraten.

Eine solche Welt bestehend nur aus provisorischen Figuren und Pflastern und zeigt sich durch ständiges

Verschieben der Präferenzen von einem Menschen auf den anderen. Diese Verschiebung kann in kurzen Intervallen (bei einem Narziss -oder allgemein chronischen Deflektoren sind vierzehntägige oder kürzere Zeiten von Verliebtheit typisch) oder langen Zeiträumen erfolgen (bei abhängigen Persönlichkeiten oder allgemein chronischen Retroflektoren). Doch haben beide Extreme eines gemeinsam: Jemand wird weggeworfen wie eine wertlose Figur, sobald sie aufhört die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Der Betreffende verhält sich ihm gegenüber so, als habe er nie existiert.

Ich denke, für diese Personen, an die sich Manipulatoren flatterhaft klammern, ist es nicht richtig, die Bezeichnung Bezugsperson (significant other) zu verwenden. Ich empfehle, für solche Bindungen den Begriff Auffanggestalt zu gebrauchen, den eine Patientin mitbrachte. Sie hatte immer für jedes Umfeld, in dem sie sich bewegte, eine Auffanggestalt. In der Therapie war ich das, auf Arbeit die Chefin, zu Hause die Mutter, bei verschiedenen Veranstaltungen die entsprechenden Leiter. Andere Menschen einschließlich ehemalige Rettungspersonen interessierten sie nicht. Sie waren Luft für sie. Die Beziehung zu Bezugspersonen dauert auch in der Zeit an, in der diese physisch nicht anwesend sind. Auffanggestalten werden wertlos, wenn sie das Gesichtsfeld verlassen. Auch hier sieht man die extrem utilitäre Herangehensweise an Menschen.

Die Existenz von Auffanggestalten erklären die getrennten Präferenzkurven (siehe Graphik 43 (15*), Diagramm III.). Der Betreffende kann gegenüber jedem Menschen entweder extrem adhäsiv oder extrem ablehnend sein. Kaum kommt es zu einer Veränderung, wird die ehemalige Auffanggestalt plötzlich extrem abgelehnt. Achtung, das kann auch der Therapeut sein. Man muss diese Erscheinung vor Augen haben, wenn man eine Behandlungscoalition aufbaut.

Extreme Eifersucht, Manipulation und Evolution

Eifersucht ist eine Schutzreaktion auf die Gefährdung einer Beziehung, die von der Evolution geschaffen wurde. Deshalb sind die Äußerungen und Gegenstände bei Männern und Frauen etwas unterschiedlich. Frauen reagieren stärker auf Gefühlsinvestitionen des Partners, weil dies den Verlust einer möglichen Unterstützung für die Familie bedeutet. Männer sind eher auf die sexuelle Investition der Partnerin eifersüchtig, weil ein ungewolltes Kind bedeutet, in die Gene eines anderen Mannes zu investieren. Diese evolutionären Aspekte sind sicher dokumentiert.

Neben evolutionären Aspekten gibt es jedoch auch situative Komponenten der Eifersucht. Diese ist bei Retroflexion deutlicher, denn er Retrofektor bemüht sich um größere Nähe. Die Motivation des Deflektors wird von Aversion geleitet und ist teilweise Selbstschutz. Selbstschutztendenzen dämpfen die Eifersucht ebenso wie alle anderen Paarungsaktivitäten.

Eifersucht ist ein dringendes Bedürfnis, das die psychische Distanz zwischen Partnern regelt, deshalb ist sie manipulativ – sie ignoriert die Wünsche und das Bewusstsein des anderen. Eifersüchtige Menschen gehen nicht vom Einverständnis des Partners aus, sondern greifen den Nebenbuhler an bzw. hindern den Partner an einem Kontakt zu ihm. Diese manipulative Tendenz ist umso größer, je größer die Bedrohung der Beziehung in seinen Augen ist.

Sind die Präferenzkurven voneinander getrennt, verschwindet der Bereich des angenehmen Erlebens. Die Betreffenden springen von Zeiten der extremen Deflexion und Gleichgültigkeit in Zeiten extremer Retroflexion, die sich durch Eifersucht auf absolut alles äußert, was sich in der Nähe des Partners befindet, d. h. auch auf Tiere und tote Dinge.

Leichte Eifersucht ist normal. Bei extremer Eifersucht, finden wir oft Separation Reaktionen in der Kindheit (Scheidung der Eltern, Verwaisung, gezwungen Hospitalisieren, wilden Übergänge im Kindergarten). *Eifersucht ist nämlich ein erwachsenes (sexuelles) Version der Trennung Reaktion in Kindheit.*

Doch extreme Eifersucht muss man unter Kontrolle bekommen, beispielsweise mit Hilfe folgender Techniken:

1. **Man muss sich seines extremen Erlebens bewusst werden.** Es gibt nur einen extrem anziehenden Menschen, alle anderen sind wertlos. Er kann sehr schnell wertlos werden, wie das auch vielen anderen in meinem Leben gegangen ist, von denen ich dachte, ich würde nicht ohne sie klarkommen und die nun für mich Luft sind.
2. **Man muss sich die manipulativen Komponenten der Eifersucht vor Augen führen.** Ich gehe mit dem anderen wie mit einer Sache um. Seine Anwesenheit akzeptiere ich als Selbstverständlichkeit und Pflicht, sein Fehlen als Tragödie. Ich empfinde keine Dankbarkeit, wenn er da ist, sondern nur Verzweiflung, wenn er nicht da ist. Ich nutze Tricks, um ihn an mich zu binden. So bete ich beispielsweise zu Gott, er solle es irgendwie einrichten, dass sich der Betreffende in mich verliebt.

Wenn das dann geschieht, habe ich auf einmal das Gefühl, mit einer Sache zu leben, und ich verhalte mich ihm gegenüber wie zu einem Möbelstück.

3. **Man muss sich die selbstzerstörerische Wirkung seines Handelns vor Augen führen.** Ich will zwar den anderen an mich binden, doch mein Verhalten treibt ihn eher fort. Meine Schutzreaktion hat gerade die entgegengesetzte Wirkung als ich es eigentlich will. Ebenso degeneriert ist auch die Kommunikation: Sätze, mit denen ich Liebe ausdrücke, werden als Verletzung wahrgenommen.

Regeln der Manipulation

Der Manipulierende ist zu Recht und zu Unrecht davon überzeugt, dass das, wonach er sich sehnt, ihm niemand freiwillig und bewusst geben würde. Deshalb erdenkt er Arten, wie er seine Wünsche heimlich bei anderen durchsetzen kann. Für diesen Kampf gibt es ungeschriebene und unausgesprochene Regeln, die im Gegensatz zu allen therapeutischen und ethischen Regeln stehen. Sie existieren jedoch, weil sie sich aus evolutionärer Sicht auszahlen. Für einen gewissen Prozentsatz der Bevölkerung (etwa 4 % der psychopathischen Bevölkerung) zahlt es sich im Leben aus, Tricks zu verwenden. Der Preis dafür sind Unzufriedenheit im Leben, fehlende Verankerung und die Notwendigkeit, ständig nach Umfeldern zu suchen, wo man seine Tricks noch nicht kennt. Die folgenden Regeln sollte man also kennen, um sich gegebenenfalls verteidigen zu können, doch im eigenen Leben sollte man sie nie nutzen.

Die Regeln der Manipulation sind aus der Sicht der Entwicklungspsychologie interessant. Kinder im jüngeren Schulalter entdecken sie ganz spontan. Sie stellen für sie die letzte Stufe der bisherigen Entwicklung dar, und so dienen sie ihnen als Spielzeug, das sie fast vollständig verschlingt. Es gibt jedoch einige Entwicklungsbedingungen, die das Kind erfüllen muss, um in der Lage zu sein, sich die Regeln der Manipulation anzueignen:

1. **Fähig sein zu kooperativem Spiel mit Regeln und Rollen.** Kooperative Spiele können Babys nicht spielen: Kaum hat eines ein Spielzeug, will auch das andere damit spielen, und es beginnt ein Tauziehen um das Spielzeug. Größere Kinder können Rollen tauschen. Der mit der Pistole spielt den Polizisten, der andere den Räuber, und man jagt sich. Nach einer Weile tauscht man Rollen und Spielzeug. Dieser Rollentausch ermöglicht kooperatives Spiel und ist etwa ab drei Jahren zu beobachten.
2. **Die Absicht des anderen von den Ergebnissen seines Verhaltens unterscheiden.** Ein Kind wollte einen Ball fangen, hat ihn aber verfehlt. Die Erreichung dieser Stufe zeigt sich durch Lachen in Situationen, die eine solche Überlegung erfordern. Beispielsweise wird man lachen, wenn jemandem beim Wurstbraten die Wurst ins Feuer fällt, weil man weiß, dass es das Ziel war, die Wurst auf dem Stock zu halten und zu braten. Jüngere Kinder werden, wenn die Wurst ins Feuer fällt, nicht lachen. Die Fähigkeit, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, wird als Kraft, Geschicklichkeit, Schläue u. ä. wahrgenommen und definiert einen natürlichen Bewertungsrahmen.
3. **Die Gesetze des sozialen Tauschs kennen,** also die Regeln des Tauschgeschäfts und der Teilung von Dingen. Dazu müssen Kinder die Fähigkeit erlangen einzuschätzen, ob der Tausch oder das Teilen günstig, ein Verlust oder gerecht war.
4. **Die Theory of Mind bzw. die Mentalisierung erreichen,** d. h. verstehen, dass der andere etwas ganz anderes im Kopf haben kann als ich. Diese neu erlangte Fähigkeit eröffnet Kindern eine für sie vorher ungeahnte Welt an Möglichkeiten, wie man Vorteile erlangen kann, die sonst nicht möglich wären. Dies ermöglicht es, eine absichtliche Lüge, Betrug und Tricks einzusetzen.

Beispiel 45 (20*)

Mentalisierung bzw. die Theory of Mind kann man sich am folgenden Beispiel vor Augen führen (false believe test; Dunbar, 2004): Anna und Katja haben eine Puppe, die Anna unter dem Kissen versteckt hat und dann in ein anderes Zimmer gegangen ist. Während sie weg war, nahm Katja die Puppe unter dem Kissen hervor und versteckte sie im Schrank. Danach kommt Anna ins Zimmer zurück. Wo wird sie die Puppe suchen?

Kinder bis viereinhalb Jahre werden antworten im Schrank, ältere Kinder richtigerweise „unter dem Kissen“. Ältere Kinder sind nämlich in der Lage, den Sinn zweier Menschen gleichzeitig abzubilden. Das ermöglicht es ihnen auch, absichtlich zu lügen und zu betrügen. Das ist auch das Alter, ab dem man von Manipulation im Sinne der oben angeführten Definition sprechen kann. Diese schrittweise erworbene Fähigkeit wird in diesem Alter zum Spielzeug, dem sich die Kinder fast mit Besessenheit hingeben. Mit solchen Tricks üben die Kinder, dass es möglich ist, etwas anderes als der andere im Kopf zu haben. Es beginnen also mehrere Jahre eines Spiels, wer der Stärkere, der in der Lage ist vorzusehen, was der andere denkt, und wer der Schwächere, der „Dummkopf“ ist, der auf alles hereinfällt, was sicherlich nicht seine Absicht war. Aus diesen in der Entwicklung begründeten Ursachen heraus werden Sie vielleicht das Gefühl haben, diese Regeln schon

seit jeher zu kennen. Das stimmt nicht. Sie kennen sie etwa ab ihrem fünften Lebensjahr.

Abb. 46 (6*)

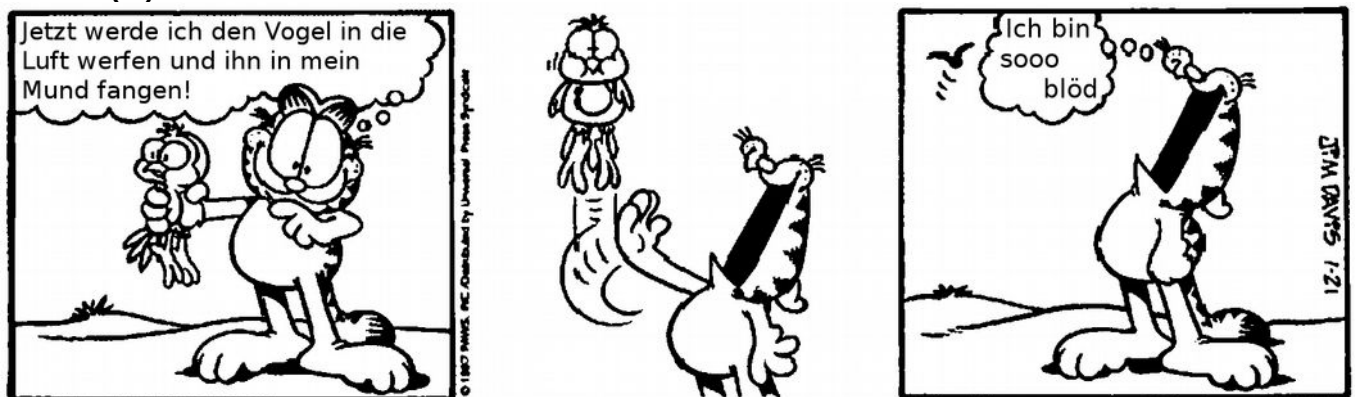


Die Regeln der Manipulation sind ungeschrieben, und jeder muss sie mit der Methode Versuch – Irrtum aufdecken, deshalb sollte man ständig auf der Hut sein.

Aus der Sicht der Logik ließen sich wahrscheinlich alle folgenden Regeln auf ein paar grundlegende Prämissen reduzieren. Zu ihnen gehören sicherlich auch die folgenden drei Axiome. Wahrscheinlich aber handelt es sich nicht um eine erschöpfende Aufzählung:

1. Axiom: Man spielt darum, wer der Stärkere und wer der Schwächere ist; der Stärkere gewinnt.
2. Axiom: Die Regeln des Kampfes sind ungeschrieben und unausgesprochen. Jeder muss sie selbst nach der Methode Versuch – Irrtum herausfinden.
3. Axiom: Der Starke braucht nichts, ihm fehlt nichts, ihn stört nichts. Schwächer ist derjenige, der etwas braucht.

Abb. 47 (6*)***



Es existiert eine implizite Meinung, dass das Erreichen von einem Ziel an und für sich gut ist. Diese Art und Weise vom Denken kann primitiv sein, aber ist unausweichlich. Es enthüllt eine primitive Moralität. Zum Beispiel, eins der menschlichen Ziele ist eine glückliche Frau und Familie zu haben. Es macht einen Mann auch ärgerlich, wenn jemand seine Frau unglücklich macht. Wenn seine Frau unglücklich ist, weil er sie betrogen hat, fühlt er sich schuldig und kann sogar über sich selbst verärgert sein, wenn er seinetwegen das Ziel, eine glückliche Frau zu haben, nicht erreicht hat. Wir können also eine Menge von defensiven Reaktionen sehen, die als Ergebnis von kognitiver Dissonanz erscheinen, z. B. das Bagatellisieren von ihrem Schmerz, Verschiebung seiner Aggression an sie.

Durch praktische Anwendung dieser drei Axiome lassen sich folgende Regeln der Manipulation ableiten:

- Es spielen alle. Niemand fragt jemanden, ob er spielen will oder nicht.
- Es gibt keinen Anspruch auf eine Verschnaufpause. Gespielt wird ständig. Nicht auf der Hut zu sein ist sträflich.
- Schwächer ist der, der etwas nicht weiß. Der beispielsweise nicht weiß, dass ihn der andere linken will. Nichtwissen ist sträflich.
- Stärker ist derjenige, der als Erster eine ablehnende Haltung verbalisiert, z. B. „Ich habe kein Interesse an dir, du an mir schon.“ Schwächer ist der, der Interesse an einer Annäherung zeigt.
- Stärker ist derjenige, der sich „aufregt“, der verwirrt ist, wer die Kontrolle über das Umfeld verliert (siehe das Beispiel mit der Wurst).
- Schwächer ist derjenige, der Gefühl zeigt (vor allem ein positives), der sich entschuldigt,

Entgegenkommen zeigt, eine Bitte, Anteilnahme und Interesse äußert, das Gefühl der Schwäche und der Verletzung usw. äußert.

- Auf jegliche Forderung oder Bitte des anderen ist die Antwort „nein“. Es verliert derjenige, der ohne Zögern und kostenlos das tut, was der andere von ihm will, wer einer Aufforderung, einem Wunsch nachkommt usw. (Der Widerspruch zwischen deinem und meinem Wollen definiert die Grenze zwischen uns und bestärkt meine Identität.)
- Dumm und schwächer ist derjenige, der sich linken lässt, der sich auf das Wort des anderen verlässt usw. So gilt als schwächerer Dummkopf jemand, der an der vereinbarten Stelle gewartet hat, und nicht der, der gar nicht erst gekommen ist. Der Dumme in einer Partnerschaft und der, dem man Hörner aufgesetzt hat, ist der betrogene Partner und nicht der betrügende. Dumm kommt sich derjenige vor, der treu war und an die Liebe des anderen geglaubt hat. (Diese Behauptung ist völlig inversiv gegenüber offiziell vertretenen Grundsätzen.)
- Schwäche, Verletzlichkeit und Krankheit sind sträflich. In einer Familie beispielsweise, verhielten sich, wenn einer krank war, alle so, als existiere derjenige nicht. Es waren hier normale Praktiken unzulässig, bei denen die Mutter dem Kind Tee mit Honig bringt, ihm Tabletten gibt usw. Eine ähnliche Erscheinung findet sich in den Milgram-Experimenten (1974), wo die artigen Teilnehmer die Tendenz hatten, den Wert des Opfers herabzusetzen und Dinge wie „Er war so dumm und dickköpfig, dass er die Elektroschocks verdient hat.“ zu äußern.
- Das triumphale Gefühl eines Sieges wird nicht kleiner, wenn der Manipulierte nicht ahnt, dass er gerade einen leisen, grimmigen Kampf verloren hat. Mit anderen Worten: auch Nichtwissen ist sträflich.
- Nur ein Schwächling gibt nach oder bietet einen Kompromiss an.
- Nichts ist umsonst, Großzügigkeit ist reiner Irrsinn, hinter allem steht eine Absicht, eine Taktik. Großzügigkeit von Ausländern ist angeblich nur eine Äußerung der Überheblichkeit und der Berechnung.
- Vor allem muss man aufpassen, nicht mehr zu geben als ein anderer. In Extremfällen werden so beim Liebesakt die Stöhner gezählt.
- Der Starke zeigt seinen Schmerz nicht. Diese Regel hängt ähnlich wie die meisten anderen mit einem überkompensierten Ego (Stolz) zusammen. Eine Frau beispielsweise lief eine Rolltreppe hinunter, stolperte und stürzte fast kniend mehrere Meter die Treppe hinab, was sehr schmerzvoll gewesen sein muss, weil sie sich beide Schienbeine aufgeschlagen hatte. Die Frau stand unten an der Treppe wieder auf und ging ohne ein einziges Wort oder einen Fluch davon. In ähnlicher Form zeigt sich Stärke bei zum Tode Verurteilten, die über ihre Henker lachen (z. B. Daniel 3, 16).

Die Regeln der Manipulation werden im Laufe der Entwicklung zu einem ständigen Bestandteil der sozialen Fähigkeiten des Menschen. Unterschiedlichste Situationen lösen sie aus, und sie werden oft ganz automatisch und ohne nachzudenken angewendet. Sie sind auch systematische Quelle einer degenerierten Kommunikation. So gefällt beispielsweise einem Mann eine Frau, doch die Regel der Manipulation besagt: „Der Stärkere äußert nie positive Gefühle.“ Wie kann man praktisch diese Diskrepanz überwinden? Der Mann äußert seine positiven Gefühle in einer negativen Geste und hofft, dass die Frau in der Lage ist, sein positives Gefühl im Hintergrund zu dechiffrieren. Der Mann haut also der Frau in schmerzhafter Art auf den Hintern. Wird die Frau auf die schmerzhafteste Geste reagieren oder auf das positive und verdeckte Gefühl des Mannes? Das ist dann schon eine Lotterie der Regeln der Manipulation und der degenerierten Kommunikation (siehe Kapitel *Arten der degenerierten Kommunikation – Degenerierte Äußerungen des Annäherungsbedürfnisses*).

Manipulation äußert sich bei einer Trennung vor allem in der Phase der asymmetrischen Entscheidung. Dort geht es darum, sich gegenseitig zu beweisen, wer weniger verloren hat, wer also der ungeschriebene Sieger ist. Auch findet man Manipulation in verstärktem Maße beim Werben, im Laufe einer Beziehung nimmt diese ab, vor allem dann bei Elternschaft. Entwickeltes manipulatives Verhalten in der Partnerschaft ist ein Zeichen für psychopathische Persönlichkeiten, doch beim Werben handelt es sich um eine natürliche, wenngleich nicht immer gesunde Erscheinung.

Abb. 48 (7*)



Zwischen dem Gesagten (Lokution) und dem Gedachten (Illokution) kann eine Verschiebung bestehen, die systematisch von den Regeln der Manipulation produziert wird. Calvin mag Susi, doch er ist schon sechs, und so kennt er den Grundsatz, dass der Stärkere keine positiven Emotionen zeigt. Seine Aufmerksamkeit und Zuneigung bringt er also in einer Beleidigung zum Ausdruck, damit sie dies als Spiel versteht. Sie tut das auch manchmal, aber diesmal hat es leider nicht geklappt.

Größere Chancen auf ein erfolgreiches Kennenlernen und eine Aufrechterhaltung der Beziehung haben in der Regel die, die nicht manipulieren. Manipulatoren lassen sich nämlich entweder nicht auf eine Beziehung ein, weil sie Angst davor haben, Gefühle zu zeigen, oder sie verlieren nach dem Beginn einer Beziehung das Interesse am Partner – sie haben eine wertlose Sache bekommen, es ging ihnen nur um das Ringen, das „Werben“, oder mit der Anknüpfung der Beziehung hat sich die psychische Distanz auf ein unerträgliches Maß verringert.

Beispiel 49 (21*)

Die Aufdeckung versteckter Absichten ist ein tief verwurzelter Bestandteil von Manipulation, und das schon ab dem Vorschulalter. In diesem Fall spielte Hanka das Spiel „Wer ist der Stärkere“ mit einem Herrn Doktor, und ihrem Siegesgefühl ist zu entnehmen, dass sie ihren Kampf subjektiv souverän gewonnen hat:

Ein Prager Arzt bat den Professor für Pädiatrie Jiří Brdlík darum, seiner kranken Tochter, der achtjährigen Hanka, einen Besuch abzustatten. Das Mädchen hatte Fieber, Professor Brdlík untersuchte alles genau, schaute ihr in den Hals, befühlte die Ohren, fragte, ob sie Schmerzen habe, klopfte das Mädchen ab, hörte das Herz ab, die Lunge, tastete den Bauch ab, aber er konnte nichts Besonderes finden. Er sagte also den Eltern, es sei schwer, etwas zu sagen, er finde nichts, doch sollten sie ihn unter allen Umständen wissen lassen, wie sich der Fall entwickle.

Am anderen Morgen rief Hankas Vater an, seine Tochter habe Ausfluss aus dem Ohr. Brdlík war überrascht, und kaum hatte er etwas Zeit, fuhr er zu seinem Kollegen zu Besuch. Und wirklich. Er fand massiven Ausfluss – eine typische Mittelohrentzündung.

„Das ist seltsam“, sagte er, und wandte sich an die kleine Patientin: „Und gestern, Hanka, das hat gar nicht weh getan, als ich dir ans Ohr gefasst habe? Das muss doch gestern schon empfindlich gewesen sein.“

„Ja, es hat weh getan“, erklärte ihm Hanka siegessicher, „aber der Papa hat mir gesagt, dass Sie ein ganz schlauer Arzt sind, und da war ich mal neugierig, ob Sie von selbst darauf kommen...“ (Káš, 1988)

Manipulation mit „Zuckerbrot und Peitsche“

Im Laufe der Evolution hat sich eine ganze Reihe von Instrumenten herausgebildet, wie sich ein Paar oder eine Gruppe auf den gleichen emotionalen Zustand einstimmt. Sei es das Weinen eines Kindes, mit dem es seine Unzufriedenheit auf die Eltern überträgt, oder wiederum das Lächeln eines Kindes, das gerade eine umgekehrte Funktion erfüllt. Bei Gruppen sind das Tanz, Gesang und Musik, Kampfgeschrei u. ä. Die Fähigkeit, das psychomotorische Tempo mit dem Gegenüber abzugleichen, trägt in einem hohen Maße zu einem Zusammengehörigkeitsgefühl bei. Menschen, die diese Harmonie nicht spüren, erhöhen die Aktivierung, mit deren Hilfe sie ihre Frustration auf andere übertragen. Diese Erscheinung beschreibt das Gesetz des Bedürfnisausgleichs (siehe Kapitel *Zwei Gesetze frustrierter Bedürfnisse*).

Dieses Gesetz verweist auf die unterschiedlichen Reaktionen von Manipulatoren und der Normalbevölkerung. Hat ein gesunder Mensch schlechte Laune und trifft er jemanden, der wiederum vor Glück strahlt, steckt ihn die gute Laune an, und auf einmal hat auch er relativ gesehen bessere Laune. Manipulierende weisen jedoch eine sehr begrenzte Flexibilität auf, und zwar sowohl hinsichtlich der psychischen Distanz als auch der Aktivierung. Darüber hinaus haben sie das zwingende Bedürfnis, ihr Umfeld zu kontrollieren, deshalb können sie sich den Stimmungen des anderen nicht anpassen, sondern dieser muss sich wiederum ihnen

anpassen.

Genauso wie Kinder haben sie das Gefühl, dass jeder Anspruch auf den gleichen Teil hat – sei es Torte, Arbeit, Genuss oder Schaden –, so überdauert bei Erwachsenen das Gefühl, dass jeder unter dem gleichen Maß „schlechter Stimmung“ leiden müsse. Deshalb ignorieren Manipulierende Äußerungen der Traurigkeit und des Schmerzes anderer, die sie ihnen oft selbst zufügen, und zeigen keine Signale von Empathie, bis sie nicht selbst das Gefühl haben, dass der andere mehr leidet als sie, z. B. wenn dieser in verzweifertes Weinen ausbricht und offensichtlich kapituliert. In diesem Moment schlägt ihr Erleben um, und aus ihnen, den ehemaligen Aggressoren, werden plötzlich Helfer und Beschützer, die sich liebevoll um den anderen kümmern. Diese Umschwünge zwischen plötzlicher Bestrafung und Belohnung bilden die unterbewusste Basis für indirekte Manipulationen des Typs „Zuckerbrot und Peitsche“.

Abb. 50 (8*)



Keine Tabletten, Herr Doktor! Sie beruhigt sich erst dann, wenn es ihr gelingt, mich richtig wütend zu machen...

Das Erreichen eines Einklangs in der Stimmung und den Gefühlen hat Appetenzfunktion – ist diese erreicht, tritt Beruhigung ein. Deshalb benutzen Manipulatoren ihre Manipulation dazu, diesen Zustand zu erreichen, auch wenn das in der Praxis bedeutet, das Gefühl der Zufriedenheit bzw. der Ruhe bei ihrem Partner zu zerstören. Es handelt sich um eine besondere Manipulation mit dem emotionalen Zustand des anderen, der für einen Laien unverständlich ist, weil er so gesehen ohne Motivation und ohne einen vernünftigen Grund eintritt.

Diese Manipulierenden zeichnen sich durch einen systematisch umgekehrten Zyklus zum anderen aus. Hat der andere schlechte Laune, strahlen sie fast vor Zufriedenheit und wundern sich, warum dieser ständig traurig ist, doch wehe, der andere blüht auf und ist zufriedener als sie selbst. Dann müssen sie ihn runterziehen, erniedrigen, nur damit er nicht denkt, er hat sie sicher. Kurz gesagt: er hat keinen Anspruch darauf, glücklicher zu sein als sie selbst.

In der Beziehung mit einem solchen Menschen findet man ständig Stimmungsschwankungen. Man spürt in jedem Moment, dass man ihn durch irgendetwas verärgert hat, aber man weiß nicht womit. Man weiß nie, wann er uns zustimmt und wann er eine giftige Bemerkung fallen lässt, aus der zu schließen ist, dass wir völlig blöd sind. Wenn wir schlechte Laune haben, dann schaut er drein, als sei alles in Ordnung, blühen wir auf und fasziniert uns etwas, dann bremst er uns aus. In einer Gruppe stellen wir fest, dass das Maximum unserer Aufmerksamkeit und Vorsicht auf ihn gerichtet ist. So als seien die anderen nicht so wichtig. Die Aufdeckung solcher Manipulationen ist schwer, denn sie werden von der Verteilung der Schuld überlagert, die uns daran hindert, gesetzmäßige Zusammenhänge zwischen Stimmungen und Reaktionen zu sehen.

Das Denken des Manipulierten dreht sich um die Frage: „Was habe ich falsch gemacht?“ Er vergisst, dass das Aussprechen einer erniedrigenden Bemerkung nicht vom Inhalt der Aussage abhängt, sondern von der aktuellen Differenz zwischen seinem psychischen Zustand und dem Zustand des Manipulators. Der Inhalt der erniedrigenden Aussage ist also irrelevant, er taucht ganz gesetzmäßig je nach Situation auf, erfüllt somit die Definition von Rhetorik (siehe Kapitel *Begriff der Rhetorik*).

Das Erleben von Manipulatoren

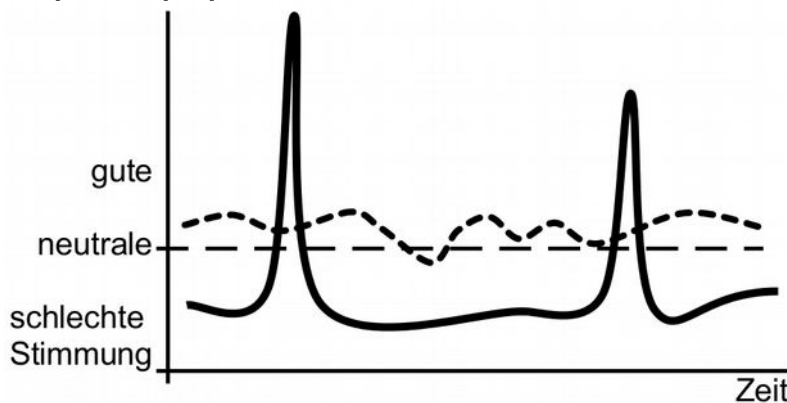
Der eingeschränkte Bereich der angenehmen Erregung bzw. sein Verschwinden, wie es oben beschrieben wurde, führt dazu, dass sich das Erleben von Manipulatoren deutlich vom Erleben normaler, gesunder Menschen unterscheidet. Man muss dieses Erleben verstehen – der Patient bzw. sein Partner können Manipulatoren sein. Außerdem haben die Patienten in Zeiten von Trennungen zeitweise dieses Erleben, das nicht nur sie selbst nicht verstehen, sondern oft auch ihre Umgebung und manchmal auch der Therapeut nicht.

Normale Menschen leben die meiste Zeit in einer leicht positiven Stimmung, die langsam schwankt.

Manipulatoren aber leben ständig in negativer Stimmung, fast wie unter der Wasseroberfläche. Unter Wasser kann man nicht das ganze Leben verbringen, und so muss der Manipulator ab und zu atmen und die gute Laune genießen. Das alles geschieht jedoch nicht durchgängig wie bei normalen Menschen, sondern nur blitzartig, in schmalen Spitzen.

Wenngleich die Spitzen des triumphalen Sieges schmal sind und schnell abklingen, lebt der Manipulator trotzdem nur für sie. Es ist der „Gamblerbereich“, der einzige Sinn des Lebens. Der Psychologe kann ihn nicht von diesen Spitzen befreien, wenn er nicht gleichzeitig eine Möglichkeit anbietet, wie er dauerhaft in den Bereich der neutralen Stimmung gelangen kann. Man muss sich klarmachen, dass diese Spitzen die einzige Art darstellen, mit denen der Manipulator aus der schlechten Stimmung herauskommen kann.

Graphik 51 (16*)

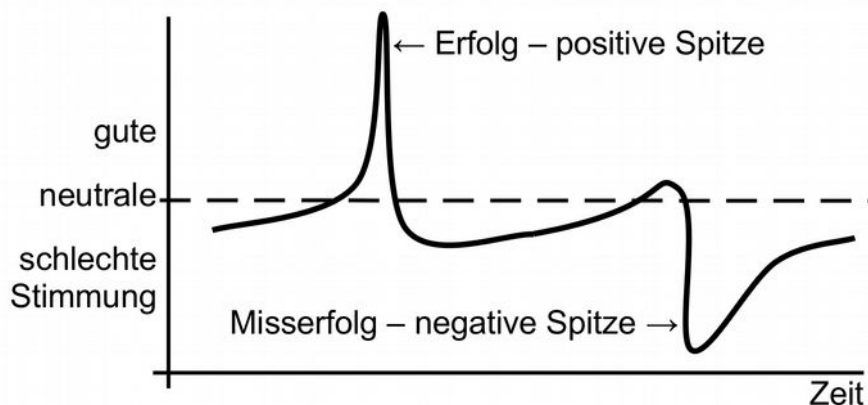


Vergleich des Verlaufs der Stimmung des Manipulators (durchgängige Linie) mit einem normalen Menschen (getüpfelte Linie). Ein gesunder Mensch bewegt sich die meiste Zeit in einem leichten Plus, d. h. im Bereich des positiven Erlebens. Demgegenüber verbringt der Manipulator die meiste Zeit in einer der Minusbereiche, und so ist er ständig in schlechter Stimmung. In gute Stimmung kommt er nur in kurzen Spitzen, wenn ihm eine Manipulation geglückt ist. Über diese Erfolge kann er jedoch oft mit niemandem reden, weil die Regeln der Manipulation ungeschrieben und unausgesprochen sind. Würde er sein extrem positives Erlebnis mitteilen, würde er auch die Regel des Spiels „Wer ist der Stärkere?“ verraten.

Es handelt sich wirklich um eine Patt-Situation, wenn diese Spitzen beispielsweise Sexualmorde oder anderes asoziales Verhalten darstellen. Diese Individuen berichten dann, sie würden keinen größeren Genuss kennen als jemanden umzubringen. Bei der Tat selbst geraten sie in eine unvorstellbar große Erregung, die so berauschend und angenehm ist wie nichts in ihrem Leben. Leider verfallen sie aber sofort nach der Tat wieder in ihre schlechte, graue Stimmung, und ihre Umgebung und oft auch sie selber sind nicht in der Lage, die Motivation für ihr Handeln zu erklären. Bleiben wir im Bereich der Partnerschaft, dann kann diese Spitze des triumphalen Sieges bei der Manipulation die Gewinnung eines neuen Sexualpartners sein. Dann ist verständlich, dass ein solcher chronischer Don Juan nicht in einer stabilen Beziehung vor Anker gehen kann, weil in Anwesenheit einer einzigen Frau seine Stimmung ständig unter dem Gefrierpunkt läge.

Eine noch schlimmere Situation tritt ein, wenn die Manipulation nicht von Erfolg gekrönt ist. Statt des berausenden triumphalen Sieges stellt sich eine sich hinschleppende Depression ein, aus der der Manipulator keinen Ausweg sieht.

Graphik 52 (17*)



Tendenzen zur psychischen Abhängigkeit

Diese Erlebnisse in Spitzen und der lange Zeitraum schlechter Stimmung funktionieren als sog. intermittierendes Bedingen, was eine extreme psychische Abhängigkeit von Erlebnissen in Spitzen schafft. So funktionierten beispielsweise für Hitler und Goebbels Ansprachen. Dabei gelangten sie in die positiven Bereiche, sonst litten sie unter langwierigen Depressionen. Die psychische Abhängigkeit kann extrem stark sein, auch ohne stoffliche, organische oder soziale Komponente.

Beim Nachdenken über die Schädlichkeit von Drogen wird normalerweise das Maß ihrer biologischen Abhängigkeitserzeugung betrachtet, auch wenn die biologische Abhängigkeit bei der Therapie ganz marginal ist. So klingt beispielsweise bei Alkoholikern die Abhängigkeit ihres Stoffwechsels von Ethanol innerhalb von vierzehn Tagen ab, dann ist ihr Organismus in der Lage, ohne Alkohol zu funktionieren. Somit ist alles, was folgt, eine psychologische Abhängigkeit. Die Abhängigen lösen nämlich mit dem Alkohol ihre Probleme, komplizierte psychische Zustände oder die Unzufriedenheit mit ihrem ganzen Leben einschließlich partnerschaftlicher Interaktionen. Diese psychologische Gewohnheit ist der Grund dafür, warum sie bis zum Ende ihres Lebens abstinent bleiben müssen, wenn sie über die Droge siegen wollen.

Wie bereits oben besprochen erlebt der Manipulator gute Stimmung nur in Spitzen oder Blitzen. Gerade diese Spitzen rufen eine extreme psychologische Abhängigkeit hervor, deshalb sind auch die Unarten, die sie hervorbringen, nicht mit Willensstärke zu bewältigen. Alles, was den Menschen je von schlechter in gute Stimmung versetzt hat, kann zu einer psychologischen Angewohnheit führen. Leider kann das aber fast alles sein. Nach dem Grad der Aktivierung kann man die Angewohnheiten in folgende Gruppen unterteilen:

Autostimulierend – die bereits erwähnten Morde, Gewalt, Sport, Gamblerium, Kosten verbotener Früchte usw.

Autoinhibitiv – PC-Spiele, Putzen, Abnehmen, Shoppen, Geldzählen, der erste Schluck Alkohol usw.

Aktiv-entspannend – Welle der Aktivierung, nach der ein Umschwung erfolgt – Sex.

Für die partnerschaftlichen Interaktionen ist das sog. **Trinkerbedauern** am wichtigsten. Damit werden Schuldgefühle bezeichnet, die sich von der Befriedigung des Bedürfnisses bis zu den ersten Anzeichen von Entzugserscheinungen einstellen, wo sie von dem erwachenden Bedürfnis überlagert werden. Trinkerbedauern ist tückisch, weil es keinen Einfluss auf ein verändertes Gesamtverhalten und die Einstellung der Unart hat. Trotzdem klammern sich Partner von derart Abhängigen an die Momente des Trinkerbedauerns, weil diese für sie die einzigen Hoffungsanker in insgesamt trüben Aussichten darstellen. Sie werden somit selbst von ihrem kranken Partner abhängig. Bei jeder Abhängigkeit ist immer das ganze System krank, die ganze Familie.

Infolge dieser Blitze taucht beim Partner eines abhängigen Menschen das Gefühl auf, er lebe wie mit zwei Menschen in einem Partner. Einem netten und tollen und einem bösen und grausamen. Siegen die Anziehungskräfte, sagen sie: „Er/sie ist im Kern ein guter Mensch, nur die Schale ist so böse.“ Diese Rhetorik dauert natürlich nur bis zur Trennung an und ist ein Zeichen für die vergebliche Suche nach der Resultante der Anziehungs- und der Abstoßungskräfte (siehe Kapitel *Asymmetrie der Distanz und der Aktivierung*). Genauer ist jedoch die Feststellung, dass sowohl die Anziehungs- als auch die Abstoßungskräfte extrem verwurzelt sind und eine ständige ungesunde Spannung schaffen.

Abb. 53 (9*)

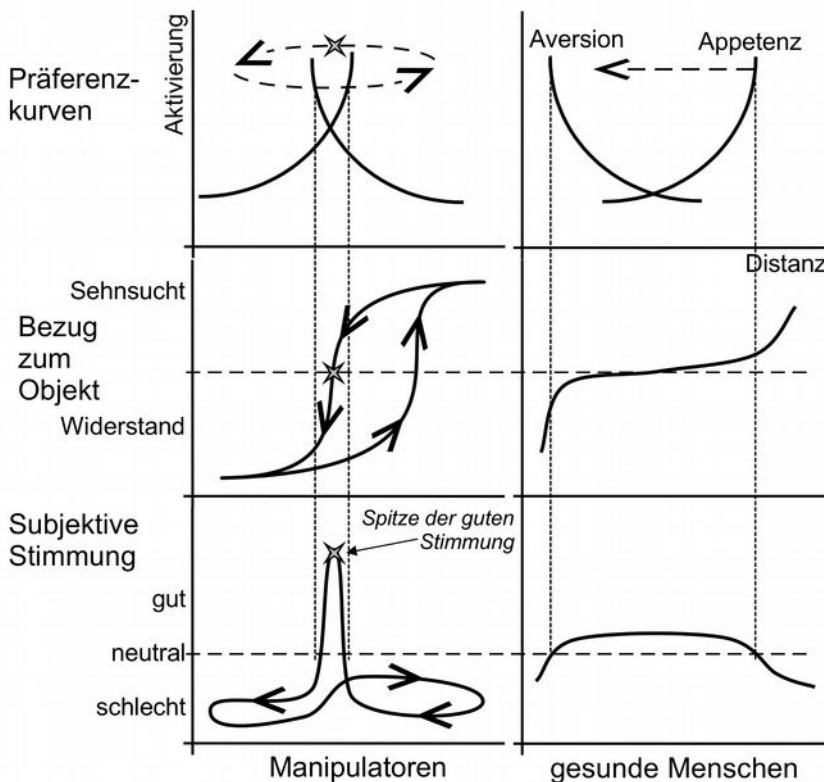


Manipulatoren wissen nicht, wie normale Menschen ticken. Sie haben also keinen Vergleich. Sie sind nicht in der Lage, einen Zusammenhang zwischen ihrer unlogischen Abhängigkeit und den langen Perioden ihrer schlechten Stimmung zu suchen. In diesem Comic sucht Garfield vergebens die Gründe dafür, warum er die dringende und unverständliche Tendenz hat, am Baum zu hängen. Schließlich gleitet er dann doch in die nichtssagende „Diagnose“ von Dummheit ab.

Der Zusammenhang der Spitzen mit der Verfallskurve

Zwischen der triumphalen Spitze der guten Stimmung und der Verfallskurve (siehe Kapitel *Asymmetrie von Distanz und Aktivierung – Verfallskurve*) besteht ein Zusammenhang. Das Triumphgefühl der guten Stimmung stellt sich nur ein, wenn der Manipulator von großer Sehnsucht zu großem Widerstand gelangt, es fehlt aber in umgekehrter Richtung. Der Manipulator kann somit im Ruhezustand nicht zufrieden sein, d. h. sämtliche Versuche seines Partners/seiner Partnerin, irgendein Umfeld oder einen Zustand zu finden, wo beide ständig zufrieden sind, sind von vornherein zum Scheitern verurteilt. Die Befriedigung des Manipulators kann nur in Spitzen erfolgen, es kommt dazu nur durch Oszillation: Bestreben, sich aus großer Distanz anzunähern, Übergang über einen schmalen Bereich der Befriedigung – Spitze des Triumphes und der berausenden Stimmung, Zustand des Ekels und des großen Widerstandes, Bedürfnis, Distanz herzustellen. Bei der Herstellung von Distanz fehlt jegliches spitzenartige Erleben. Vorhanden ist nur das Gefühl der Erleichterung. In großer Distanz entsteht dann wieder Sehnsucht, und der Zyklus kann sich wiederholen.

Graphik 54 (18*)



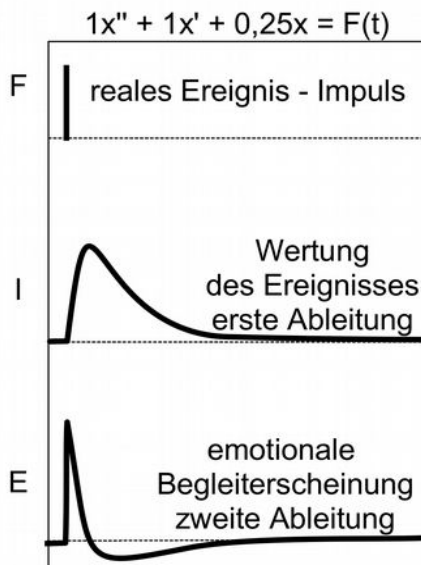
Die Diagramme veranschaulichen die Zusammenhänge mit den Präferenzkurven, der Stimmung und der Sehnsucht nach einem entsprechenden Partner. Während gesunde Menschen in gute Stimmung geraten, wenn sie sich in optimaler Entfernung zum auserwählten Objekt befinden, gelangen Manipulatoren nur bei schneller Annäherung aus großer Entfernung in gute Stimmung, dann kommt es zur positiven Spitze der guten Stimmung, siehe mittlere hysteresische Kurve. Beim Entfernen fehlt diese Spitze, es stellt sich nur Erleichterung ein, die in der unteren Schleife sichtbar wird. Darüber hinaus ändern Manipulatoren bei der Herstellung der Entfernung das Objekt der Begierde, sie verlieben sich kurzzeitig einfach in jemanden anderen. Wenn sie dann feststellen, dass an ihrem ursprünglichen Partner beispielsweise jemand anderes Interesse zeigt, richten sie ihr Interesse plötzlich wieder auf diesen zurück, und der Zyklus wiederholt sich.

Emotionen als sekundäre Belohnung

Die Form der Spitzen von Triumphgefühlen erklärt eine psychologische Theorie der Emotionen bzw. des Well-being (Warren, Sprott; Sprott, 2001), die darauf verweist, dass sich Emotionen wie eine zweite Ableitung einer Veränderung verhalten. Etwas vereinfacht gesagt erfährt irgendein Ereignis (Dirack-Impuls; F in der folgenden Abbildung) eine Wertung (erste Ableitung; x'), und diese Wertung wird dann von Emotionen begleitet (zweite Ableitung; H). Die Wertung als erste Ableitung (in der Mathematik Kurvengleichung) zeigt, wohin die Tat zielte, ob sie positiv oder negativ war. Die Begleitemotionen (zweite Ableitung; H, x'') reagiert auf die Biegung bzw. Flexion der Kurve und funktioniert als nachträgliche, sekundäre psychische Belohnung oder Strafe. So reagiert sie auf die Veränderung des Kurses – punktiert bezeichnet sie den Beginn des guten oder schlechten Zeitraumes. Primäre Belohnung beim Essen ist die Vertreibung des Hungergefühls. Sekundäre

Belohnung sind Emotionen – das unmittelbare Gefühl der Freude nach einer erfolgreichen Jagd (evolutionär gesehen) oder einer anderen Art, an Essen zu gelangen. Die sekundäre Belohnung vertreibt zwar nicht den Hunger, stärkt aber das Gefühl des Erfolgs noch vor dem Beginn der Konsumation, d. h. der primären Belohnung.

Graphik 55 (19*)



Nach Sprott (2001), modifiziert.

Eine solche Auffassung der Emotionen erscheint aus der Sicht der Evolution angemessen. Ständiges berausches Glück kann man zwar beispielsweise durch direkte Stimulation einiger Zentren unter der Hirnrinde oder indirekt durch Drogen erreichen, es führt jedoch zu einer falschen Anpassung an das Umfeld. Ein extrem glücklicher Mensch ignoriert nämlich Warnsignale aus dem Umfeld. Deshalb ist die Natur sparsam bei starken Glücksgefühlen. Für Manipulatoren sind jedoch starke emotionale Spitzen die einzige Art, um aus ihrer ständigen und allgegenwärtigen „blöden“ Stimmung herauszukommen. Damit sich mithilfe dieser Ableitungstheorie eine ausreichend große emotionale Spitze einstellt, müssen Bewegung und Veränderungen sehr schnell und intensiv sein. Manipulatoren steigern deshalb die Situationen bis hin zu unerträglichen Extremen – wahrscheinlich so, wie wenn einige Kinder mit der Schaukel bis an die Decke kommen, um den entsprechenden Kick zu verspüren. Bei Hunger können wir uns beispielsweise klarmachen, dass die Freude darüber, dass wir bei jemandem vom belegten Brot abbeißen dürfen, von der Größe unseres Hungers abhängt. In partnerschaftlichen Interaktionen treiben Manipulatoren Situationen ins Extreme, damit diese Spitzen im Erleben auftauchen. Es ist klar, dass diese Lebensweise oft zu selbstzerstörerischen Exzessen führt, aber das ist eben der Preis für diese Art des Erlebens.

Liebe von Manipulatoren

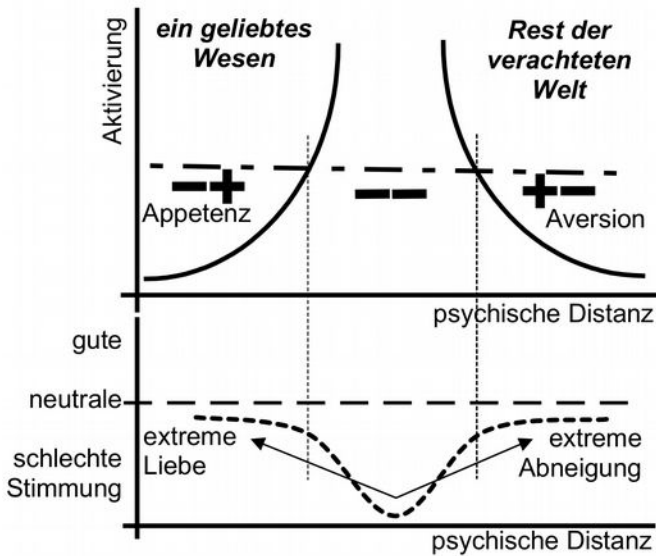
Die disjunktive Struktur „entweder – oder“ teilt die Welt in zwei ungleiche Teile: ein geliebtes Wesen und den Rest der Welt, den der Manipulator aus tiefster Seele verachtet. Von dem geliebten Wesen ist er absolut abhängig, er lässt sich von ihm ausnutzen, ist ihm gegenüber wehrlos wie ein Sklave. Gegenüber der gesamten anderen Welt aber verhält er sich respektlos und nutzt diese absolut egoistisch zu seinem Vorteil aus.

In Spielbergs Film *Schindlers Liste*, ganz in Schwarzweiß, gibt es eine interessante Szene. Auf einem grauen Hintergrund taucht auf einmal ein Mädchen auf, das nicht schwarzweiß ist, sondern völlig überraschend bunt – es läuft in seinem roten Kleidchen herum und alles um es herum ist langweilig grau. Genauso ragt in der Welt eines Manipulators in der Regel nur ein einziges Wesen hervor, das absolut idealisiert wird, im Hintergrund liegt die schreckliche, graue Welt. Dieses Wesen kann, wenn es langfristig nicht erreichbar ist, relativ stabil sein. Trotzdem können sich an der Stelle dieses Engelswesens verschiedene Menschen in einem vierzehntägigen Zyklus abwechseln. Die Liebe eines Manipulators ist also extrem stark und hartnäckig. Man muss die Patienten warnen, wenn sie von ihren Verehrern extreme Liebesbeweise verlangen, dann legen sie unabsichtlich ein Netz aus, in das nur pathologische Manipulatoren gehen.

Wichtig ist jedoch zu betonen, dass das reale geliebte Wesen zwar die Appetenz des Manipulators aktivieren, gleichzeitig aber abwesend sein muss – in einer großen psychischen Distanz. Der Grund ist einfach. Kaum nähert sich das unerreichbare Wesen und erwidert die Liebe des Manipulators, werden seine

Anziehungskräfte befriedigt, die Abstoßungskräfte gewinnen die Oberhand. Verfall stellt sich ein, und der, der vor ein paar Minuten noch bis ins Grab geliebt wurde, erscheint auf einmal ekelhaft und abstoßend. Ein Manipulator erfährt einen schnellen Umschwung der Stimmung, versteht aber den versteckten Mechanismus nicht. Er hat das Gefühl, dass unter solchen Verlusten des Interesses am anderen jeder leidet. Er versteht nicht, warum er nur die lieben kann, die ihn nicht wollen.

Graphik 56 (20*)



Wenn Aversion und Appetenz so anschwellen, verschieben sich die Kurven so, dass der Bereich der positiven Erregung verschwindet. An ihrer Stelle erscheint nur der Bereich der zwei Minus. Also die Distanz, bei der sich gesunde Menschen am besten fühlen, nehmen Manipulatoren als am schlimmsten wahr (Grube im unteren Diagramm). Aus dieser unbefriedigenden Situation fliehen sie dann normalerweise in zwei Extreme. Es erscheint extreme Liebe zu einem idealisierten Wesen, das jedoch real gesehen nicht erreichbar ist. Gegenüber dem Rest der Welt herrschen tiefe Aversion und eine nach außen versteckte Aggression. (Die gestrichelte Linie stellt die durchschnittliche tägliche Aktivierung dar.)

So funktioniert nicht nur die Psyche der gestörten Persönlichkeiten, d. h. von Psychopathen, diese psychischen Strukturen findet man vorübergehend auch bei Partnern in der Phase der asymmetrischen Entscheidung. Man sieht die gleichen Mechanismen der Manipulation und das Ringen um einen kurzfristigen Sieg. Die beiden ringen miteinander darum, wer besser dran und wer „reif für den Psychologen“ ist. Aus der Sicht Dritter bietet sich jedoch eher ein Blick auf zwei Ertrinkende, die verzweifelt nach Luft schnappen und denken, sie könnten selbst nur atmen, wenn sie den anderen unter Wasser drücken.

Chronischer Selbsthass

Selbsthass einhergehend mit Phantasiegestalten und Selbstgesprächen stellen moderne Tabus dar. Wenn man dem Patienten andeutet, dass sein Problem in Selbsthass bestehen könnte, so sagt er in der Regel, dem sei sicher nicht so, er habe sich gern. Normalerweise dauert es einige Sitzungen, ehe er versteht, welche Struktur selbsterstörerischen Denkens der Psychologe meint. Die Menschen haben nämlich die intuitive Vorstellung, Egoismus und Egozentrismus würden Selbsthass ausschließen. Doch es ist genau anders herum. Egoisten leiden in der Regel mehr an Selbsthass als andere Menschen.

Abb. 57 (10*)



Damit es dem Manipulator gelingt, den Willen und das Denken des anderen zu umgehen, muss er oft extrem viel Scharfsinn aufwenden. In den meisten Fällen ist dieses Bemühen nicht von Erfolg gekrönt, und dies begründet ein chronisches Gefühl des Misserfolgs, des Hasses, der Ablehnung und somit auch des Selbsthasses.

Chronischer Selbsthass muss hinter den Arten von Trennungen gesucht werden, bei denen sich eine Seite lange nicht mit dem Zerfall der Beziehung abfinden kann und in chronische Depressionen verfällt. Bei einer näheren Betrachtung stellt man fest, dass mit der Trennung das bessere Ich dieses Menschen gehen und nur das Schlechteste bleiben würde, das in ihm wohnt. Eine Begleiterscheinung kann sein, dass man sich selbst des Egoismus und der Fehler bezichtigt und desweiteren das Gefühl hat, je besser es dem Partner geht, desto schwerer werde es, den Trennungsverlust zu ertragen.

Hinter Selbsthass müssen autostimulative Techniken und Unarten gesucht werden. So erinnerte sich ein Patient mit der oben beschriebenen Denkstruktur an die Trennung seiner Eltern. Der erste Satz, mit dem er sich an die Scheidung erinnerte, war: „Ich gebe mir nicht die Schuld daran, dass sich meine Eltern haben scheiden lassen. Ich werfe mir aber vor, dass ich zu wenig getan habe, damit mein Vater bleibt.“ Mit anderen Worten Verleugnung. Seine kindliche Reaktion auf den Verlust des Vaters war die folgende: Immer wenn er Sehnsucht nach dem Vater hatte, sagte er zu sich, statt sich zu beruhigen oder seine Vereinsamung anderweitig und gesünder zu überstehen, er habe zu schnell aufgegeben und zu wenig dafür gekämpft, dass der Vater bei der Familie bleiben konnte. Dadurch vereinfachte sich das gesamte Denken auf die intro punitive Schwarzweißlösung: „Weine nicht, du bist selbst schuld. Du bist ein Egoist.“ Nun, zwanzig Jahre später, reagiert er dann völlig analog auf die Trennung von einem Mädchen, die vor einem Jahr stattgefunden hat und seit der er unter hartnäckigen Depressionen und zeitweiligen Selbstmordgedanken leidet. Seine ehemalige Partnerin deutet ihm sogar an, dass die Trennung nicht ganz seine Schuld war, doch er ist überhaupt nicht in der Lage, ihren Anteil am Zerfall der Beziehung zu sehen. Sie war doch immer die Bessere von beiden. Ihren Verlust kann nichts ersetzen.

Wie kann man also die Abgeltung wahrer Schuld von ungesundem Selbsthass unterscheiden? Vor allem: Selbsthass ist eine Funktion psychischer Zustände. Er taucht in Momenten der Erschöpfung, der Einsamkeit, des Bedürfnisses nach Berührung auf und dient zur Ausfüllung von Gefühlen der Leere. Desweiteren verhilft pathologischer Selbsthass dem Menschen nicht dazu, besser zu werden, seine schlechten Eigenschaften abzulegen und anderen Nutzen zu bringen. Doch er schließt ihn auch in ein Schneckenhaus ein, hindert ihn an der Arbeit, am Kontakt zu anderen und an einer Veränderung zum Besseren. (Er verdient doch nichts Gutes.)

Selbsthass und Beziehungen zu anderen

Hat ein Mensch nicht für sich selbst einen Wert, kann sein Wert nur durch Aufwertung und Anerkennung anderer ausgedrückt werden. Das kann beispielsweise Ruhm sein, deshalb basieren so viele darauf. Die anderen dürfen jedoch demjenigen nicht nahe kommen. Nahe Menschen werden Teil des breiteren Egos, Lob und Anerkennung von ihnen verlieren somit an Wert.

Beispiel 58 (23*)

Das klinische Bild des Teufelskreises Selbsthass illustriert Laing (1994):

„Ich achte mich selbst nicht.

Ich kann niemanden achten, der mich achtet. Ich kann nur jemanden achten, der mich nicht achtet.

Ich achte Jack, weil er mich nicht achtet.

Ich verachte Tom, weil er mich nicht verachtet.

Nur ein verachtenswerter Mensch kann solche verachtenswerten Menschen wie mich achten.

Ich kann niemanden lieben, den ich verachte.

Seit ich Jack mag, kann ich nicht glauben, dass er mich mag. Wie kann er mir das zeigen?“

Selbsthass kontaminiert auch schwer das Verhalten von Phantasiegestalten. Genauer gesagt, Phantasiegestalten sind der Hort, wo der Selbsthass lagert. In den Gedanken des Menschen gehen unwillkürlich und wie im Hintergrund einer anderen Aktivität kleine Gestalten vorbei, die ihm etwas vorhalten oder ihn erniedrigen, verletzen oder ablehnen. Beim Kampf gegen den Selbsthass muss im Zentrum der Aufmerksamkeit eben die Arbeit mit den Phantasiegestalten stehen. Man kann beispielsweise eine **Introspektion durch kurzfristige Retrospektionen** vornehmen. Bei der Arbeit am PC wird sich der Patient klar, dass er in schlechter Stimmung ist. So hält er inne und betrachtet, was ihm neben dem Programmieren in den letzten drei Minuten durch den Kopf gegangen ist. An wen er gedacht hat und was die Betreffenden in seinem Kopf geäußert haben. Diese Phantasiegestalten äußern oft verschiedene unschöne Dinge und sind unmittelbare Quelle der schlechten Stimmung. Die Beeinflussung dieser Phantasiegestalten durch geeignete Techniken ermöglicht es dann, nicht nur die schlechte Stimmung zu beseitigen, sondern nachfolgend auch den Selbsthass.

Grausame und selbsthasserische Phantasiegestalten in unseren Köpfen können von folgenden Einflüssen hervorgerufen werden:

- Ablehnung durch wichtige Menschen oder Autoritäten
- Misserfolg
- Angst oder Bedrohung
- Schuld oder Sünde.

Angesichts ihres Selbsthasses nehmen Manipulatoren an, dass all ihre Bedürfnisse und Bitten automatisch eine negative Antwort erfahren. Dies ist eine Regel der Manipulation, die sie in der Kindheit gelernt haben: Die Antwort des Stärkeren auf jedwede Bitte eines anderen ist „nein“. Außerdem projiziert sich der Selbsthass in Phantasiegestalten anderer. Diese Gestalten bringen auch den Hass gegenüber dem Subjekt zum Ausdruck. Wenn wir jemanden nicht mögen, dann geben wir ihm auch freiwillig nichts. Somit ist es logisch zu erwarten, dass uns auch andere nichts absichtlich und freiwillig geben. Man muss also ihr Wissen oder ihren Willen umgehen, überlisten – und das ist schon Manipulation. Durch solche Gedankengänge gelangt jemand, der sich selbst hasst, zu manipulativen Haltungen, die dann in einem Teufelskreis seine Beziehungen zu anderen weiter verschlechtern.

Abb. 59 (11*)



Selbsthass ist nicht leicht aufzuspüren. Hier besteht er in dem Missverhältnis zwischen dem Verhalten der Phantasiegestalten in Garfields Kopf und dem Geschehen auf dem Bildschirm. Die Phantasiegestalten können sagen: „Komm zu mir, Mieze. So, jetzt hab ich dich, du freches Stück, du hast die ganze Speisekammer leergefressen. Jetzt gerbe ich dir das Fell.“ Diese Entwicklung nimmt auch Garfield in der weiteren Handlung an. Doch dann hört Garfield völlig überraschend: „Gute Mieze!“ Eine Wertschätzung statt einer Verurteilung. Die Tatsache, dass er aber eine Verurteilung erwartet hat, ist ein Zeichen für Selbsthass. Wenn man Garfield fragt, ob er sich mag, sagt er ja. Darüber hinaus wird er überzeugt sein, dass er sich zu sehr mag und ein Egoist ist. Das Verhalten von Phantasiegestalten, die seine Sinne regieren, zeugen jedoch eher vom Gegenteil. Die Phantasiegestalten äußern Hass und Kritik. Garfield ist somit ein Beispiel für einen Manipulator mit reaktivem Egozentrismus, der selbsthassend denkt.

Chronischer Selbsthass führt auch zur Unfähigkeit, sich bei einem gesteuerten Selbstgespräch nett und unterstützend zuzureden, was an anderer Stelle betrachtet werden soll. Jemand, den ich hasse, auch wenn ich das selbst bin, verdient doch keinen Zuspruch und keine Unterstützung.

Abb. 60 (12*)



Regel der Manipulation: „Auf jede Bitte ist die Antwort nein“ macht den Manipulator innerlich unfrei, auch wenn er selbst nach absoluter Freiheit strebt.

Kapitel 4 Phantasiegestalten

Nun soll gezeigt werden, auf welche Weise die oben beschriebenen Prozesse *in unseren Sinnen in Form von mentalen Repräsentationen bzw. Phantasiegestalten gespeichert sind. Wir erklären, wie die Externalisierung diese Phantasiegestalten versteckt, so dass wir nichts von ihnen mitbekommen. Es werden die Unterschiede im Verhalten von Phantasiegestalten und von realen Personen erläutert, die eine unendliche Reihe von Missverständnissen in der Partnerschaft hervorrufen. Die Phantasiegestalten leben bei Trennungen deutlich auf und sind Träger unserer eigenen Wünsche, auch wenn wir das Gefühl haben, dass es die Gefühle unserer Partner sind.*

Die mentalen Repräsentanzen anderer Menschen sind zwar physisch in unserem Gehirn abgespeichert, doch sie werden auf andere Menschen übertragen, besser gesagt: externalisiert. In der Ich- Du-Beziehung kommt es zu einer systematischen Verschiebung der Grenze zwischen dem subjektiven und dem objektiven Ich. Diese Verschiebung hat zur Folge, dass die mentale Repräsentanz irgendwie niemandem zu gehören scheint – niemand bekennt sich zu ihr (weder das Ich, noch das Du). Aus diesem Grunde sind sie der Quell für eine ganze Reihe von Missverständnissen, und aus der Sicht psychischer Gegenwehr dienen sie als idealer Lagerplatz für unerwünschte Gedanken und Sehnsüchte.

Phantasiegestalten werden heute immer noch tabuisiert, mehr als Sex und Selbsthass. Der Grund liegt offensichtlich darin, dass in der volkstümlichen Psychologie Selbstgespräche und Interaktionen in der Phantasie die Definition eines Verrückten erfüllen. Ich kann mich erinnern, dass in unserer Straße einmal eine nette Frau wohnte, die mit ihrem Mann, ihrem Cousin, zwei mental rückständige Söhne hatte (mittelschwer und schwer mental rückständig). Einmal ging ich als Siebenjähriger die Straße entlang und an ihrem Fenster vorbei, und ich weiß nicht, ob ich gesungen oder wirklich etwas vor mich hin erzählt habe. Auf jeden Fall hielt mich die Frau zwei Tage später an und sagte zu mir, ich solle keine Selbstgespräche führen, dass täten nur Verrückte. Mir war das sehr peinlich, doch die Frau meinte es gut. Wahrscheinlich wollte sie mich vor dem Schicksal ihrer retardierten Söhne bewahren. Hoffentlich ist ihr dies gelungen.

Selbstgespräche sind nur eine von mehreren möglichen Interaktionen mit Phantasiegestalten. Viele Leute kennen Selbstgespräche aus eigener Erfahrung nicht, der Gedanke daran erscheint ihnen absurd. Sie sind geneigt, Selbstgespräche mit Halluzinationen, einem Irrsystem oder anderen Psychosen gleichzusetzen. Demgegenüber betrachten viele Selbstgespräche als absolut natürliche Erfahrung, über die sie jedoch praktisch mit niemandem reden.

Es gehört zum Verständnis von Laien, dass Selbstgespräche ein Ausdruck einer Geisteskrankheit sind, deshalb geht irrationale Angst von ihnen aus. Wahrscheinlich deshalb, weil die Betroffenen ihre Selbstgespräche nicht steuern und sogar das Gefühl haben, dass diese nicht vom Willen zu steuern sind. Doch auch pathologische Selbstgespräche sind de facto Streits mit einer Phantasiegestalt. Diese Gestalt kann nicht nur ein Mensch, sondern auch Gott, ein anderes Wesen oder eine tote Sache wie z. B. eine Straßenbahn sein.

Beispiel 61 (24*)

Ich sah einmal einen hinkenden Obdachlosen, der in Restaurants eine Boulevardzeitung austrug, er kam zu einer Straßenbahnhaltestelle. Nach einer Weile begann er sich laut mit der Straßenbahn zu streiten, die nicht kommen wollte. Der Streit, der mit einem Bartbrummeln begann, steigerte sich dann in laute Drohungen vom Typ: „Wenn du nicht kommst, bis ich bis dreißig gezählt habe, dann gehe ich.“ Dann begann er zu zählen. Die Straßenbahn kam nicht, und er schrie: „Ich gehe, ich gehe wirklich, mir ist es egal, ich gehe wirklich... Ich gehe?!“ Und wirklich – wenig später ging er, wobei er sich ständig umschaute, ob es sich die Straßenbahn nicht doch überlegt hatte. Er kam fünf Minuten später zurück, hoffnungslos gebrochen durch die wilde Halsstarrigkeit der nicht kommen wollenden Straßenbahn, die er ständig – nun – weinend-vorwurfsvoll beschuldigte. Dieser sozial Gescheiterte hatte auf die Straßenbahn die Ablehnung projiziert, die ihm die ganze Welt zeigte. Seine Diskussion mit der Straßenbahn war eine große, doch vergebliche Verteidigung seiner selbst. Niemand nahm ihn ernst, und nun nicht mal mehr die Straßenbahnen.

Diese tragikomische Geschichte ist nur eine verstärkte Form dessen, was in der Regel jeder von uns unbewusst tut. Es ist eine Diskussion bzw. eine andere Form der Interaktion mit einer Phantasiegestalt. Ziel der Psychotherapie ist es nicht, diese Form der Interaktion mit Phantasiegestalten zu unterdrücken, sondern sie zu erfassen und gesunden zu lassen, damit sie Nutzen bringt und zu einer sozialen Adaptation führt und nicht zu einer falschen Anpassung, wie am Beispiel des Obdachlosen gezeigt werden sollte.

Mentale Repräsentanzen als Modelle realer Menschen

In dem Moment, in dem wir einem neuen Menschen begegnen, bildet sich dessen mentale Repräsentanz

heraus, nicht nur aus dem, was wir gerade wahrnehmen, sondern auch größtenteils aus Erwartungen und dem, was wir aus der Vergangenheit über Menschen wissen. Mentale Repräsentanz ist also ein bestimmtes Modell, das reale Menschen und Dinge in Momenten ersetzt, in denen diese nicht physisch anwesend sind. An diesen Modellen erproben wir uns und bereiten unsere künftigen Interaktionen vor. Nichtsdestotrotz werden so auch alte Traumata und Neurosen aufrechterhalten und momentane Bedürfnisse befriedigt. Phantasiegestalten werden beispielsweise oft gerufen, um Einsamkeit auszufüllen.

Zwischen den Begriffen mentale Repräsentanz und Phantasiegestalt gibt es einen kleinen Unterschied. Eine Phantasiegestalt ist eine solche mentale Repräsentanz, bei der ihr Träger das Gefühl hat, in Interaktion mit jemandem zu stehen, der „seinen eigenen Kopf hat“, d. h. einen Willen und ein Bewusstsein. Phantasiegestalten sind somit eine Untermenge mentaler Repräsentanzen. Dieser Unterschied ist zumeist für die klinische Praxis nicht von Bedeutung, man kann diese Begriffe also als Synonyme verwenden.

Der Begriff mentale Repräsentanz wurde deshalb geprägt, weil unsere Kenntnisse über andere nicht nur aus Vorstellungen und Erinnerungen bestehen, sondern es auch viele Erwartungen, Szenarien, angewöhnte Verhaltensmuster und Reaktionen auf einen Menschen gibt. Mit anderen Worten, die Vorstellung von einem anderen Menschen ist eher ein recht genaues und funktionierendes Modell seiner Persönlichkeit denn eine Art ungeordnetes Erinnerungsalbum, wie man früher unausgesprochen annahm.

Mentale Repräsentanzen sind natürlich auch in physischer Anwesenheit anderer Menschen vorhanden, sie sind jedoch viel weniger offensichtlich. Sie verlieren sich, weil sie von aktuellen Eindrücken überlagert werden. Doch auch in diesen Momenten treten sie manchmal hervor und erweisen sich als falsche Erwartungen (siehe Abb. 59 (11*)).

Beispiel 62 (25*)

Eine Frau ist ängstlich, sie wird vielleicht von Schuldgefühlen aufgrund einer unentdeckten Untreue gequält. Auf einmal hat sie das Gefühl, ihr Partner wolle sie schlagen. Diese Erwartung kann sich von der Erinnerung an länger zurückliegende häusliche Gewalt ableiten, doch in diesem Moment steht sie ganz im Widerspruch zu dem psychischen Zustand, in dem sich gerade ihr Partner befindet. Dieser muss in dem Moment nicht einmal daran denken, seine Frau zu schlagen. Die Diskrepanz zwischen der aktuellen Erwartung der Frau und dem realen Zustand des Mannes ist ein Beispiel dafür, wie mentale Repräsentanzen funktionieren, für ihre Ungenauigkeit und das, wie sie ältere Erinnerungen zum Aufbau einer Erwartung und zum Vorhersehen der weiteren Entwicklung nutzen. Es ist klar, dass schon eine solche Erwartung an sich die künftige Entwicklung beeinflussen kann, z. B. durch eine sich automatisch erfüllende Vorhersage (self-fulfilling prophecy): Die Frau provoziert und überträgt ihren Zustand auf den Mann, der sie anschließend schlägt, dadurch bestätigt sie sich gewissermaßen ihre „richtige“ Erwartung („Ich habe es gewusst.“). Doch am Anfang stand die ungenaue mentale Repräsentanz ihres Mannes.

Gesunde behalten bei Interaktionen mit Phantasiegestalten Abstand und machen sich bewusst, dass die Phantasiegestalt kein realer Mensch ist. Es handelt sich somit nicht um eine Halluzination oder eine Illusion, sondern nur um stärkere projektive Tendenzen. Phantasiegestalten findet man natürlich auch bei Patienten mit Psychosen, die darüber hinaus noch Bestandteil ihrer Irrsysteme sind.

Nach Caughey (1984) steht ein Normalbürger Nordamerikas mit 200-300 Menschen ab und zu in Interaktion. Diese Zahl ist nicht übertrieben, wenn man daran denkt, wie viele Umfelder man im Laufe seines Lebens durchläuft. In diese Anzahl eingeschlossen sind auch unsere Mitschüler von der Grundschule, an die wir uns manchmal erinnern, alle uns nahe stehenden Personen, Freunde und Bekannte, einschließlich gefühlsmäßig besetzter anonymer Menschen, die ab und an aus unseren Erinnerungen auftauchen. Caughey (1984) unterteilt die Phantasiegestalten weiter in folgende Gruppen:

1. **Mediengestalten**, mit denen das Subjekt in einer Interaktion in der Phantasie steht. Eine ältere Dame beispielsweise beschrieb die Phantasiebeziehung zu Frank Sinatra, die über ihre gesamte vierzigjährige Ehe bestehen blieb (siehe Kapitel *Latente Phase – Hybride Partner*)
2. **Reine Phantasiegestalten**, die in Träumen und Phantasien entstehen (z. B. Tracys Tiger bzw. mentaler Begleiter /mental companion/ im Film *Fight Club*).
3. **Phantasierepliken von nahen Personen oder Auffangpersonen** (einschließlich verstorbener Menschen und Haustiere), wo Phantasiegespräche neben tatsächlichen Interaktionen vorkommen

Dieser Unterteilung hinzuzusetzen wären vielleicht noch:

4. **Anthropomorphe personifizierte Gegenstände** (Animismus) – Gespräche mit dem Wind, mit einem Instrument oder einem anderen toten Gegenstand
5. **Religiöse Phantasiegestalten**, die man zwar den vorhergehenden Gruppen zuordnen könnte, die jedoch eine ganze Reihe von Spezifika aufweisen. Es ist somit günstig, sie gesondert aufzuführen. Hierher gehören die Gestalten Gottes, von Engeln, Heiligen, dem Teufel, Buddha usw., mit denen jemand ab und

an in Interaktion steht.

In der fremdsprachigen Literatur wird zur Beschreibung von Phantasiegestalten der Neologismus „imaginal“ von Henri Corbis verwendet (1972, nach Nixon, 1992), was ein Kompositum aus „imaginary“ und „real“ sein soll, also etwas auf halbem Weg zwischen Vorstellung und Realität. Man spricht also von „imaginal dialogues“ (Selbstgesprächen) bzw. „imaginal others“ (Phantasiegestalten). Das bahnbrechende Werk von Mary Watkins (1986) *Imaginal dialogues* ist geistesverwandt mit Jungs Lehre und definiert sich durch eine Polemik mit der Psychoanalyse. Ein Teil der Literatur widmet sich auch den mentalen Begleitern (mental companions). In Abb. 63 (13*) ist Calvins mentaler Begleiter der Tiger Hobbs.

Abb. 63 (13*)



Tiger Hobbs ist ein ausgestopftes Plüschtier. Trotzdem – kaum verschwindet er aus dem Gesichtsfeld der Erwachsenen, wird er lebendig und zu einem mentalen Begleiter. Das ändert jedoch nichts daran, dass er immer noch eine Phantasiegestalt ist und den Gesetzen der Phantasie unterliegt. Hier beispielsweise sehen wir, dass er Mathematik nicht besser kann als Calvin selbst.

Externalisierung

Externalisierung ist ein automatischer, unbewusster Prozess, über den es einem sicher nicht einfällt nachzudenken. Es handelt sich dabei um eine bemerkenswerte Erscheinung in unseren Sinnen. In der Partnerberatung kommt man nicht ohne ein Verständnis dieses Begriffs aus. Der Begriff Externalisierung stammt aus der Wahrnehmungspsychologie, die die seltsame Eigenschaft von Distanzsinnen wie Sehen und Hören beschreibt. Am besten kann man dies erklären, wenn man ein Kind fragt: „Wo siehst du den Hund?“ und das Kind zeigt mit dem Finger auf einen entfernten Hund. Wenn wir es jedoch fragen: „Wo drückt es denn?“, dann zeigt das Kind auf eine Stelle an seinem Körper. Und das ist ein Paradox. Wie kommt es, dass es einmal auf seinen eigenen Körper weist und einmal auf einen entfernten Hund? Es ist doch allgemein bekannt, dass die Seheindrücke dadurch entstehen, dass Photonen auf die Netzhaut fallen. Das Kind müsste somit „richtigerweise“ auf sein Auge zeigen und sagen, dass es den Hund auf der Netzhaut sieht, statt dass es irgendwo in die Ferne zeigt.

Doch es wäre wohl absurd, bei der Frage, wo wir etwas sehen, mit dem Finger auf die eigene Netzhaut zu zeigen. Dieses Problem hat die Evolution für uns gelöst, die die Externalisierung hervorgebracht hat. Nichtsdestotrotz kann diese scheinbar unschädliche und nützliche Funktion unserer Sinne Schäden in der zwischenmenschlichen Wahrnehmung anrichten. Dieselbe Erscheinung funktioniert nämlich nicht nur bei der einfachen Wahrnehmung, sondern auch bei mentalen Repräsentanzen, wo es jedoch viel schwieriger ist, diese deutlich zu veranschaulichen.

Externalisierung verschiebt die subjektive Grenze zwischen dem Ich und dem Du

In der Beziehung Ich – Du äußert sich die Externalisierung in einer sehr interessanten Eigenschaft, die am besten bei Selbstgesprächen deutlich wird: Der äußere Betrachter sieht, dass irgendeine Frau mit sich selbst spricht. Doch das entspricht nicht dem, wie Selbstgespräche innerlich erlebt werden. Die Betreffende hat wiederum das Gefühl, mit einem anderen Menschen zu polemisieren. Sie widerlegt beispielsweise irgendeine verletzende Äußerung ihres ehemaligen Partners. Sie hat ganz sicher nicht das Gefühl, ihr eigener ehemaliger Mann zu sein. Doch der ehemalige Mann ist nicht körperlich anwesend, und daraus ergibt sich, dass nur seine mentale Repräsentanz in den Sinnen der entsprechenden Frau aktiviert wurde und sie mit dieser ein Gespräch führt.

Externalisierung zeigt sich in einer systematischen Verschiebung der subjektiven Grenze zwischen Ich und Du, die die Quelle für Tausende Missverständnisse ist. Stellen wir uns die Szene in der folgenden Karikatur vor, die jedoch in der Realität oft nicht witzig ist:

Abb. 64 (14*)



In dieser Szene handelt es sich eigentlich um ein Gespräch von vier Personen, zwei Phantasiegestalten und zwei realen Personen. Erst wenn wir diese beiden fehlenden Personen hinzuzichnen, erhält das ganze Bild eine Logik.

Graphik 65 (21*)

Reale Sie	(objektive Grenze)	Realer Er
Ihrer Meinung nach ist das sie selbst	Marcias Meinung nach ist das alles Charlie	
Charlies Meinung nach ist das alles Marcia.		Seiner Meinung nach ist das er selbst.
Gegenseitige Übereinstimmung	Systematisches Missverständnis. „Niemandland“	Gegenseitige Übereinstimmung

Man muss genau zwischen der objektiven und der subjektiven Grenze des Ichs unterscheiden. Die subjektive Grenze liegt nämlich in den Sinnen, zwischen der mentalen Repräsentanz des eigenen Ichs und dem Ich der anderen. Die objektive Grenze ist körperlich durch die Grenze des Körpers und psychologisch durch Schmerzhaftigkeit gegeben. Ein Schlag mit einem Buch auf den Tisch tut uns nicht weh, d. h. es sind nicht wir, doch ein Schlag auf die Finger tut weh, wir betrachten ihn somit als Teil unserer selbst.

Phantasiegestalten gehören niemandem, weil beide denken, dem anderen zu gehören. Sie beeinflussen durch gemeinsame Interaktion, hier führen sie zu einem chronischen Missverständnis, das die Grundlage für die Karikatur in Abb. 64 (14*) bildet. Zu diesen systematischen Missverständnissen durch eine relative Verschiebung der Grenze in der Ich- Du-Beziehung gehören endlose Debatten: „du hast gesagt... Du denkst... Du willst...“, was die andere Seite bestreitet: „Nein, ich habe nicht gesagt, ich denke nicht, ich will nicht...“, die ohne das Wissen um diese systematische Verschiebung und die Phantasiegestalten in einer Patt-Situation enden – Aussage gegen Aussage. Bei den Patienten sieht man manchmal wenig funktionierende Versuche, diese Missverständnisse zu überwinden.

Beispiel 66 (26*)

Ein älteres Paar wandte sich an mich, weil es Probleme bei der Lösung ähnlicher Streits hatte, die sich aus der chronischen Einsamkeit der Frau in Rente ergaben. Die Frau warf dem Mann ständig vor, er möge seine eigene Schwester mehr als sie. Mit anderen Worten beschrieb sie, was die Phantasiegestalt ihres Mannes in ihrem Kopf tat. Er wusste sich damit keinen Rat mehr, und weil er Ingenieur war, also mit exakter Wissenschaft vertraut, versuchte er, genaue Vermerke im Kalender zu machen, was er wann gesagt hatte und warum es bei diesem oder jenem Streit ging. Es ist klar, dass seine Notizen seine Frau nicht überzeugen konnten, und sie hatte immer noch irriige Vorstellungen darüber, dass seine Schwester ein Kind verloren haben soll, das sie mit ihm in einer Inzestbeziehung gezeugt habe.

Mentales Niemandsland

Infolge dieser systematischen Verschiebung der Grenze des subjektiven Ichs sind Phantasiegestalten ein idealer Speicherort für unerwünschte Gedankeninhalte. Ein Junge aus einem Kinderheim reagierte einmal auf meine Frage: „Wie sieht deine Beziehung zu deiner Mutter aus?“ mit den Worten: „Meinen Sie, ob ich immer noch wütend auf sie bin, weil sie mich ins Heim gesteckt hat? Nein, ich habe keine Wut auf sie.“ An seiner umformulierten Frage ist wunderschön die Phantasiegestalt des Psychologen zu sehen. Der reale Psychologe fragt nach seiner Beziehung zu seiner Mutter. Die Phantasiegestalt des Psychologen im Kopf des Jungen sagt jedoch schon: „Du hast Wut auf deine Mutter, weil sie dich ins Heim gesteckt hat.“ In der Phantasiegestalt des Psychologen wird so die Wut auf die Mutter gespeichert. Er ist jedoch überzeugt davon, dass in ihm keine Wut ist.

Die mentale Repräsentanz anderer Menschen schließen wir nicht in unser Ich ein, auch wenn wir sie in unserem Kopf tragen. So gehören sie in irgendeiner Weise zu uns und dann auch wieder nicht. auf jeden Fall beeinflussen sie uns ständig, weil wir vor ihnen nicht weglaufen können. Sie verhalten sich wie der Petroleumkocher aus dem Roman von Jerome Klapka *Drei Männer in einem Boot*:

„Einmal nahmen wir auf das Boot einen Petroleumkocher mit, aber nie mehr! In der Woche hatten wir den Eindruck, als lebten wir in einem Petroleumladen. Die Büchse mit dem Petroleum lief nämlich aus, und das Öl rann in den Fluss und durchdrang die ganze Szenerie und verpestete die Luft. Manchmal wehte Petroleumwind aus Westen, manchmal Petroleumwind aus Osten; doch ob der Wind nun vom Schnee der Antarktis wehte oder in einer unwirtlichen Sandwüste entstanden war, zu uns drang er immer hierher durchsetzt vom Geruch des Petroleums.“

Ebenso ist das auch mit den mentalen Repräsentanzen anderer Menschen. Es ist gleich, ob wir wissen, dass sie Teil von uns sind oder nicht. Unser Lebensgefühl leitet sich davon ab, welche Beziehung wir zu den anderen haben, denn diese zeigt und konserviert sich über ihre mentalen Repräsentanzen. Der Ausschnitt aus dem Buch sollte vor allem lustig sein, doch genauso wie das Petroleum funktionieren auch Liebe und Hass, nur mit dem Unterschied, dass der Wind von den vier Himmelsrichtungen entweder vom Duft der Liebe oder des Hasses durchdrungen ist.

In den Phantasiegestalten werden also unvereinbare Motive gespeichert. Wir eilen beispielsweise zu einem Treffen und müssen vorher noch eine E-Mail verschicken. Wir haben zwei Möglichkeiten – wir gehen zu Bekannten und verquatschen uns dort, oder wir gehen ins Café. Kommen wir am Büro der Bekannten vorbei, haben wir das Gefühl, *sie* werfen uns vor, dass wir nicht vorbeischaun, wenn wir vorbeigehen. Irrtum, die realen Bekannten wissen ja gar nicht von uns. Ihre Phantasiegestalten in unserem Kopf drücken unser Bedürfnis aus, dass wir sie ja gern sehen und uns mit ihnen unterhalten möchten. Das erste und stärkste Motiv (die Eile) ist in unserem Ich gespeichert, das zweite (das Reden) ist mit dem ersten unvereinbar, deshalb lagert es in den Phantasiegestalten und wird nicht als unser Bedürfnis wahrgenommen. Haben die Patienten eine Tendenz zu diesem Denken, muss man ihnen beibringen, ihre Bedürfnisse aus der Sicht auf die Phantasiegestalten der anderen wahrzunehmen.

In einigen Science- Fiction-Filmen ist von Wesen die Rede, die sich von der geistigen Energie der Menschen nähren. Diese Wesen weisen dann ein symmetrisches Verhalten zu denen auf, an denen sie „parasitieren“. Genau das gilt auch für die Phantasiegestalten. Ihre Aktivierung und Kraft, mit der sie sich in den Sinnen des Menschen äußern, sind direkt proportional zu seinem mentalen psychischen Zustand. Müdigkeit, Angst oder Selbsthass bringen aggressive oder wiederum passive und schweigende Gestalten hervor, die in degenerierter Form das momentane Bedürfnis ihres Trägers zum Ausdruck bringen.

Beispiel das Bedürfnis, den Vater anzurufen – Sehnsucht – kann sich in aggressiven Vorwürfen des Vaters in der Phantasie äußern, der den Sohn tadelt, dass er ihn seit dem Morgen noch nicht angerufen hat. Der Patient könnte ruhig den Telefonhörer abnehmen und den realen Vater anrufen, der wahrscheinlich in einer ganz

anderen Stimmung ist als seine Phantasiegestalt im Kopf des Sohnes. So würde er sein Bedürfnis befriedigen, mit dem Vater zu sprechen, und die Phantasiegestalt im Kopf würde sich abschwächen. In der Praxis aber wehrt sich der Patient gegen diese aggressive Gestalt, er hat vor ihr Angst, wie er sie vor dem realen Vater immer hatte, umso mehr frustriert ihn seine Einsamkeit. Das bedeutet: je größer die Sehnsucht, desto wilder die Phantasiegestalt des vorwurfsvollen Vaters und desto größer auch die Unfähigkeit, das eigene Bedürfnis zu befriedigen. Mit anderen Worten, die Schutzreaktion schadet dem Betreffenden nur noch, statt ihn zu schützen.

Die verschobene Grenze zwischen dem Ich und dem Du hat auch zur Folge, dass das Ich-Gefühl, das wir als uns selbst und unsere eigene Existenz wahrnehmen, nur eine von vielen Teilfunktionen unserer Sinne ist. Keinesfalls ist das Ich bzw. das Bewusstsein mit der gesamten Persönlichkeit bzw. – um mit einem älteren Begriff zu sprechen – mit der Seele des Menschen gleichzusetzen, wie es manchmal in der Literatur zu lesen ist.

Externalisierte Gegenstände greift man nicht an

Mentale Repräsentanzen sind so stabil, wie unser Gedächtnis ist. Es ist nicht möglich, sie aus unserem Kopf zu vertreiben, ebenso wie es nicht möglich ist, mit bloßem Willen etwas zu vergessen. Auch wenn sich die Patienten sehnsüchtig wünschen, diese Gestalten aus ihren Köpfen zu bekommen, so ist doch das Einzige, was man beeinflussen kann, ihre Beziehung zu ihnen. Sind mentale Repräsentanzen wie verbundene Gefäße mit unserem Ich verknüpft, so ist klar, dass es keinen Sinn hat, sie anzugreifen. Manchmal erinnere ich meine Patienten an eine bekannte Satzparaphrase: „Einen nahen Menschen wirst du nicht anspucken! Spuckst du, dann kommst du nicht hin, und kommst du hin, dann triffst du ihn nicht, und wenn du ihn triffst, dann triffst du dich selbst.“ Ist natürlich übertrieben, doch in der klinischen Praxis hat dies absolut praktische Folgen.

Beispiel 67 (27*)

Eine Patientin war kurz vor der geplanten Hochzeit von ihrem Partner verlassen worden. Geleugnete und verdrängte Probleme überschwemmten sie wie ein Hochwasser. Sie konnte nicht schlafen, nicht arbeiten, sie aß fast nichts und führte endlose Selbstgespräche mit dem abwesenden Partner, den sie in mentalen Interaktionen abwechselnd liebte und verfluchte. Sie konnte diesen Partner in ihrer Phantasie partout nicht loswerden. Ich zeigte ihr, dass dieser internalisierte Partner nicht real ist und dass es sich de facto um ihr Alter Ego handelte, und ich empfahl ihr folgenden Trick: Sobald das nächste Mal in ihrem Kopf ihr ehemaliger Partner erscheinen und sie versuchen würde, ihn aus ihrem Kopf zu verscheuchen, so solle sie es gerade andersherum machen als sonst (paradoxe Interaktion). Ihn freundlich begrüßen, nicht fortschicken, sondern zu ihm sagen: Hallo, ich bin froh, dass du wieder da bist. Aber ich muss jetzt arbeiten, also setz dich bitte neben mich und bleib bei mir, bis ich fertig bin.“ In der Woche darauf erzählte sie mir, dass es sie überrascht habe, wie so ein „Quatsch“ funktionieren kann. Der imaginäre Partner habe dagesessen wie festgenagelt, und als er versuchte, sich zu mucksen, sagte sie zu ihm: „Du, warte bitte noch eine Weile, ich muss das fertig machen.“ Und wirklich, dank diesem „Quatsch“ war sie schließlich in der Lage, auf Arbeit zu funktionieren, was vorher ein fast unlösbares Problem gewesen war.

Diese einfache Methode bricht jedoch mit einem Tabu, das die zu betrachtende Externalisierung schafft. Es entsteht nämlich die Illusion, dass die mentalen Repräsentanzen anderer Menschen nicht in unserem Kopf liegen und man insofern nichts gegen sie tun kann. Umgekehrt wird ein Schuh draus, diese Phantasiegestalten werden von unserer Stimmung und unseren psychischen Zuständen genährt. Sehen Sie, wie der imaginäre ehemalige Partner aufhörte, aggressiv zu sein, als die Patientin selbst nicht mehr aggressiv war, er war nett, wenn sie selbst nett war. In diesem Sinne sind die anderen in unseren Köpfen ein Spiegel unserer eigenen Zustände.

Externalisierung bei narzisstischen und masochistischen Persönlichkeiten

Das Problem des Narzissmus wurde bereits in Graphik 27 (10*) und in Beispiel 26 (9*) angedeutet. Beide Geschlechter können sowohl narzisstische als auch masochistisch abhängige Persönlichkeiten sein, doch der Einfachheit halber gehen wir im folgenden Text davon aus, dass der Mann Narziss und die Frau die abhängige Persönlichkeit ist. Für diese Paare ist typisch, dass einer der Partner um eine viel geringere Distanz bemüht ist als der andere. Der permanente Druck zwischen ihnen äußert sich nicht so sehr in explosiven Streits oder einer chronischen Gewitterstimmung und beidseitiger Unzufriedenheit. Hinsichtlich dieser Konfiguration sind beide Partner nicht in der Lage, sich die andere Polarität ihres Erlebens vorzustellen. Der Narziss als chronischer Deflektor weiß nie, ob er seine Partnerin mag. Er versteht nicht, wie es sein kann, dass auf der Straße so viele hübsche und anziehende Frauen herumlaufen, er aber mit der leben muss, an der ihn wahrscheinlich alles stört: Sommersprossen, Falten, Akne, lange Haare, ein großer Busen, das, wie sie sich

beim Gehen hin und her wiegt, wie sie lacht, die schrecklichen Klamotten, die sie sich überzieht, wie sie in Gesellschaft nie locker werden kann usw. Seine Partnerin, ein chronischer Reflektor, ist nicht in der Lage, sich ihre Abstoßungskräfte klar zu machen, weil ihr der Partner nie ausreichend nahe gekommen ist. Immer war er es, der Abneigung zum Ausdruck gebracht hat.

Jeder im Paar hat das Gefühl, nur ein Bedürfnis zu haben – die Frau Annäherung, der Mann Entfernung. Das andere, gegensätzliche Bedürfnis ist in der externalisierten Phantasiegestalt des Partners gespeichert, und so wird es nicht als das eigene wahrgenommen. Dies ergibt sich aus der Verschiebung der Grenze des subjektiven Ichs, das durch die Externalisierung zustande kommt. Aus diesem Grunde sehnt sich der Narziss nach der subjektiven Sicherheit, dass er seine Partnerin gern mag. Doch er kann sie nicht finden, denn das einzige, das er wahrzunehmen in der Lage ist, ist der Satz: „Sie mag mich.“ Die ersehnte subjektive Sicherheit erlangt er paradoxerweise erst nach der Trennung. Ebenso hat sie das Gefühl, wenn sie nicht ständig hinter ihrem Partner her laufe, würde er nie kommen, nie anrufen, sie nie an der Hand fassen, nie sagen, dass er sie gern mag usw. Sie hat das Gefühl, dass sie das für ihn tun muss. Auch sie erreicht dies erst nach der Trennung, wo es für sie jedoch nicht mehr von Wert ist.

Durch diese Mechanismen entsteht eine sog. pathologisch stabile Partnerschaft, in der zwar beide unzufrieden, aber auch nicht in der Lage sind, einander zu verlassen. Beide aus ähnlichen Gründen. Sobald die masochistisch abhängige Partnerin aufgibt, verspürt der Partner Erleichterung ob des abnehmenden Drucks von ihrer Seite. Die Anziehungskräfte leben auf, und der Mann zeigt eine Art Interesse an ihr. Dadurch bricht er wieder ihren Willen und versucht, sie zu überzeugen zurückzukommen. Gleichermaßen ist sie nicht in der Lage, ihre Abstoßungskräfte wahrzunehmen, doch diese äußern sich gegenüber allen anderen Männern. Paradox daran ist, dass auch sie sich nach einer relativ großen Distanz vom Partner sehnt, aber nicht in der Lage ist, sich dieses Bedürfnis anders zu vergegenwärtigen, als dass ihr normale Männer wenig anziehend, wenig intelligent erscheinen und sie sich immer und immer wieder auf den ersten Blick in jemanden verliebt, der sie chronisch zurückweist. Ihre Rhetorik wird dann immer wieder Formulierungen enthalten wie „ich habe eben Pech mit solchen Kerlen“. Narzisse haben ein gespiegeltes Gefühl: „Immer habe ich Frauen geliebt, die mich nicht wollten. Und immer haben sich Frauen in mich verliebt, die ich nicht wollte.“

Beide Typen streben nach dem subjektiven Gefühl der reinen Liebe ohne Zweifel. Die masochistische Persönlichkeit hat sie, aber es ist verschmähte Liebe. Narzisse haben sie nicht, sehnen sich aber nach ihr. Doch niemand von beiden versteht, warum sich das Leben in Teufelskreisen dreht, warum sie füreinander bestimmt sind, warum sie mit jemandem leben müssen, den entweder sie nicht wollen oder umgekehrt. Die Wut auf den anderen, gegenseitige Verletzungen und Erniedrigungen, Böses mit Bösem vergelten, was bei solchen Paaren am Ende üblich ist, sind nur Wut auf sich selbst, auf das eigene verpfuschte Leben, auf die Vergeblichkeit aller Bemühungen und die Unfähigkeit, diese Tatsache sowohl sich selbst als auch dem anderen neben sich zu verzeihen. Wird ein solches Verhalten chronisch und fehlen jegliche Fünkchen einer gegenseitigen Anziehung, hat auch der Psychologe nur wenig Hoffnung auf Erfolg, weil bei diesen Paaren die Motivation, eine Änderung im Denken und im Verhalten herbeizuführen, sehr gering ist. Beide sind zu geschlagen und müde durch ihren gegenseitigen Kampf (siehe Kapitel *Zwei Gesetze über frustrierte Bedürfnisse – Partnerpest*).

Eigenschaften von Phantasiegestalten

Phantasiegestalten in Träumen

Gestalten in Träumen, in Filmszenarien und anderen Produkten der Phantasie sind ebenfalls wiederaufgelebte mentale Repräsentanzen, die aus eigenem Willen und Verstand zu handeln scheinen, d. h. es sind Phantasiegestalten. Man muss nicht hinzufügen, dass auch hier die Externalisierung eine perfekte Illusion der Persönlichkeitsautonomie von Phantasiegestalten geschaffen hat.

Der Begriff Phantasiegestalt ist mit dem Begriff **Introjekt** aus der Psychoanalyse verwandt, mit dem die „innere Gegenwart einer Person oder eines körperlichen Teils einer Person oder einer einer Person ähnelnden Sache“ bezeichnet wird, „mit der das Subjekt nach seiner Vorstellung eine dauerhafte, intermittente dynamische Beziehung unterhält. Das Subjekt spürt ihre Existenz in seinem Körper, seiner Psyche oder in beidem. Gleichzeitig aber handelt es sich nicht um einen Aspekt seines subjektiven, inneren Ichs (self). Diese innere Gegenwart kann bewusst, vorbewusst oder unbewusst sein und sich in dieser Hinsicht auch ändern.“ (Boleloucký et al., 1993).

Unser Gehirn kann wie ein Multitasking-Computer arbeiten und ist in der Lage, unabhängig mehrere Ichs gleichzeitig zu stimulieren (siehe Theorie des Geistes im Kapitel *Regeln der Manipulation*), somit hat derjenige

das Gefühl, mit einer fast realen Person zu sprechen oder als seien in ihm mehrere Personen. Normalerweise ist diese Fähigkeit verdeckt, doch in Träumen, in Krisen, bei Schriftstellern und bei Menschen, die zu Selbstgesprächen neigen, leben diese Phantasiegestalten wieder auf, sie treten ins Bewusstsein und präsentieren die Haltungen des Subjekts, ohne dass dies sich darüber im Klaren ist, in Wirklichkeit mit seinem Alter Ego zu diskutieren, mit einer Meinung, die zeitweilig verdrängt wurde.

Und doch stößt die Simulation unseres Gehirns an Grenzen, die sich in schematischen Eigenschaften der Phantasiegestalten äußern. Diese Gestalten haben bestimmte Charakterzüge, die reale Menschen nicht aufweisen, und umgekehrt. Gelingt es uns, dies aufzudecken, haben wir die Sicherheit, nicht mit einem realen Wesen zu sprechen, sondern gegen unser Inneres anzukämpfen.

In Träumen äußert sich deutlich die **Symmetrie zwischen dem Verhalten von Phantasiegestalten und den psychischen Zuständen des Patienten**, diese müssen dann nach den Fähigkeiten des symbolischen Denkens des Patienten gedeutet werden. Also als Art einer Symbolik, die für den Patienten normal ist, so werden sich auch die Gestalten in seinen Träumen verhalten. Ist er abergläubisch oder war er mit abergläubischen Menschen in Kontakt, dann kann eine schwarze Katze im Traum bedeuten, dass er eine Gefahr erwartet. Bestätigt sich dieses Traumzeichen in der Zukunft, ist dies nur der Beweis dafür, dass der Betreffende die Gefahr bereits lange vorher geahnt hat, sich dieser jedoch aufgrund der Externalisierung nicht bewusst war und sie auf andere und in einen Traum projiziert hat.

Eine universelle Traumstruktur sind auch **Verfolgungsträume**. Irgendwelche Wesen jagen uns, holen uns aber nicht ein, weil sowohl die Jagenden als auch der Gejagte vom selben Gehirn simuliert werden. Extreme Verfolgungsszenen in Träumen sind ein Beweis für eine objektive Gefahr oder chronischen Selbsthass. Verfolgungsträume und ihre Brutalität kann der Psychologe also als Orientierungskriterium zur Bestimmung des Grades des Selbsthasses beim Patienten verwenden. Sobald die Verfolgungsträume abnehmen, ist dies ein Zeichen dafür, dass er die Tendenzen zum Selbsthass überwunden hat.

Das Gesagte gilt ebenso für die mentale Repräsentanz Gottes, den „nie jemand je gesehen hat“ (1. Johannes 4, 12). Umso mehr ist das Verhalten des vorgestellten Gottes in den Sinnen unserer gläubigen Patienten ohne Rücksicht auf seine reale Existenz oder Nichtexistenz ein Bild ihrer psychischen Zustände, und so ist es auch möglich, mit diesen Bildern klinisch zu arbeiten: Der **schweigende Gott** spiegelt die unterdrückte Wut auf sich selbst wider. Ein vorwurfsvoller Gott ist ein Bild für Unzufriedenheit mit sich selbst usw. In den unschönen Eigenschaften eines solchen phantasierenden Gottes (Zynismus, Gefühlskälte, Gleichgültigkeit, seelische Erpressung usw.) kann man wie in einem Buch die negativen Züge im Charakter des Patienten lesen. Sein Sinn hat nämlich diese mentale Repräsentanz einer Gestalt geschaffen, die doch eigentlich gar keine schlechte Eigenschaft haben sollte.

Abweichende Eigenschaften von Phantasiegestalten und realen Menschen

Phantasiegestalten haben eine Reihe von Eigenschaften, die sie von realen Menschen unterscheiden. Diese Eigenschaften sind zur Betrachtung des Erlebens wichtig. Ihre Anwesenheit verweist auf eines unserer unterdrückten Bedürfnisse, bei dem wir das illusorische Gefühl haben, dass es nicht zu uns gehört. Das Gegenteil ist der Fall, und durch ein solches Monitoring erhöht sich der Kontakt mit unserem Erleben oder damit, was man allgemein als Unterbewusstsein bezeichnet, um ein Vielfaches.

Eine interessante Analogie findet man in der Astronomie. Der Begründer der griechischen Astronomie Philolaos (5. – 4. Jh. v. Chr.) nahm an, es müsse noch einen versteckten bzw. unentdeckten zehnten Planeten neben der Erde, den sieben sichtbaren Himmelskörpern (Mond, Sonne, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn) und der Sphäre der Sterne geben. An diese Überlegungen soll in der Renaissance dann eine neue Theorie bzw. eher Phantasie angeknüpft haben, im Zusammenhang mit dem neu erstandenen heliozentrischen Modell des Weltalls. Dieser zehnte Planet sollte auf derselben Bahn wie die Erde kreisen, doch ständig von der Sonne verdeckt sein, somit würden wir nie in der Lage sein, ihn zu beobachten, weil uns die Sonne blendet. An diesem Phantomplaneten sei alles zur Vollendung gebracht worden, was auf unserer Erde noch unvollkommen ist. Der Leser möge darüber nachsinnen, wie er die Existenz eines solchen versteckten Planeten beweisen oder widerlegen würde. Die Welt der Phantasiegestalten gleicht einem Phantomreich, das für uns auch von einem Strahlen verdeckt wird – zwar nicht von dem der Sonne, sondern von real existierenden Menschen und Dingen.

Der Grundgedanke liegt auf der Hand. Würde eine solche Erde existieren, müsste sie sich irgendwie äußern. So würde sich das Wirken ihrer Gravitation höchstwahrscheinlich in der Bewegung der anderen Planeten niederschlagen. Ebenso muss sich auch die Existenz von Phantasiegestalten im menschlichen Geist deutlich von der Existenz und vom Verhalten realer Wesen und Dinge unterscheiden. Diese Abweichungen im

Verhalten der Phantasiegestalten werden auf den nächsten Seiten untersucht und beschrieben.

Beispiel 68 (28*)

Bei der Suche nach den Eigenschaften, die die Phantasiegestalten von realen Personen unterscheiden, ist es gut, mit folgendem Beispiel zu beginnen. Der erscheinende Geist ist de facto die Phantasiegestalt der verstorbenen Frau und hat eine Reihe von Eigenschaften, die, eine nach der anderen, analysiert werden sollen.

Auf dem Totenbett lässt sich eine junge Frau von ihrem Mann versprechen, nach ihrem Tod nie mehr zu heiraten. „Wenn du das Versprechen brichst, erscheine ich dir und raube dir den Schlaf.“ – Der Mann hält anfangs sein Versprechen ein, doch nach einigen Monaten lernt er eine andere Frau kennen und verliebt sich in sie.

Kurz darauf erscheint ihm jede Nacht ein Geist, der ihm Vorhaltungen macht, dass er nicht einhalte, was er versprochen habe. Der Mann zweifelt nicht einen Moment daran, dass es sich um den Geist seiner verstorbenen Frau handelt, da ein Geist nicht nur alles weiß, was tagsüber zwischen den Verlobten passiert, sondern er auch die heimlichen Wünsche des Mannes, seine Gefühle kennt und genau weiß, woran er denkt. Da er es nicht mehr aushalten kann, sucht er einen Zen-Meister auf und bittet ihn um Rat.

„Ihre erste Frau wurde zu einem Geist und erfährt alles, was Sie tun“, antwortet der Meister. „Was Sie sagen oder tun, auch was Sie Ihrer Geliebten schenken, nichts entgeht ihr. Es muss ein sehr weiser Geist sein. Eigentlich verdient er Ihre Bewunderung. Wenn er Ihnen das nächste Mal erscheint, schließen Sie einen Handel mit ihm ab. Sagen Sie ihm, er weiß so viel von Ihnen, dass ihm nichts verborgen bleibt, und wenn er die Antwort auf die Frage errät, die Sie ihm stellen, dann widerrufen Sie Ihre Verlobung und werden nicht heiraten.“

„Aber was soll ich ihn fragen?“ fragte der Mann.

Der Meister antwortete: „Nehmen Sie eine Handvoll Bohnen und fragen Sie ihn, wie viele Sie in der Hand halten. Wenn er es Ihnen nicht sagen kann, erkennen Sie, dass es sich nur um ein Produkt Ihrer Phantasie handelt, und er wird Sie nicht weiter belästigen.“

Als der Geist in der nächsten Nacht erscheint, schmeichelte ihm der Mann und sagte zu ihm, er wisse sicher alles.

„Natürlich“, antwortete der Geist, „ich weiß auch, dass du heute beim Zen-Meister warst.“

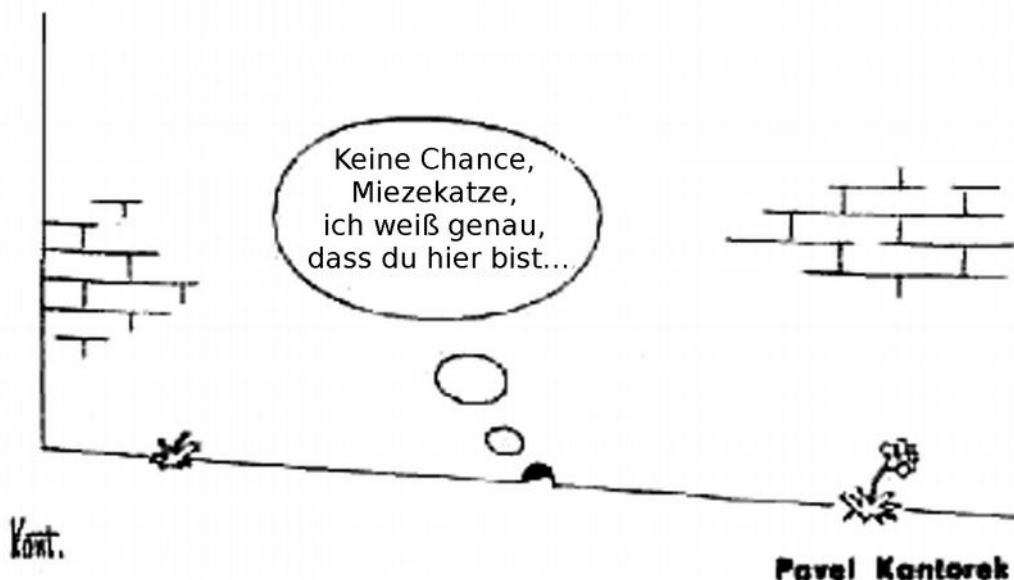
„Wenn du alles weißt“, stieß der Mann hervor, „dann sage mir, wie viele Bohnen ich in der Hand halte.“

Und der Geist verschwand, ohne die Frage zu beantworten. (Ross, 1994)

Phantasiegestalten aktivieren sich nach den Bedürfnissen des Trägers

Die Aktivierung der Phantasiegestalten ergibt sich aus der Fähigkeit unseres Geistes, ständig die Lage des anderen zu berechnen, wenn wir uns durch einen Raum bewegen, und zwar ohne Rückkopplung durch Sehen und Hören. So ahnt ein Soldat, wenn er zu Boden fällt, in welcher Richtung sich sein Gegner befindet und wohin er seine Aufmerksamkeit und sein Bestreben richten muss. Auch eine Mutter, wenn sie mit anderen Dingen beschäftigt ist, weiß immer, in welchen relativen Koordinaten ihr Kind von ihr entfernt ist. Im Falle einer Gefahr kann sie in die richtige Richtung gehen, auch ohne Blickkontrolle. Die Aktivierung der Phantasiegestalt ist somit ein Fall, in denen es ohne einen realen Träger zu diesen Berechnungen kommt.

Abb. 69 (15*)



Die Maus hat als aktivierte Phantasiegestalt die Katze. Sie lokalisiert sie vor dem Loch, und ihr Sinn berechnet ständig die relativen Raumkoordinaten der Katze, des Objektes der Gefahr. In diesem Fall aber

handelt es sich um einen Irrtum, weil die reale Katze ganz woanders ist. Trotzdem ist die subjektive Sicherheit gleich wie im Falle der physischen Anwesenheit. Es handelt sich um den gleichen Mechanismus wie wenn wir das Gefühl haben, dass jemand hinter uns steht.

Beispiel 70 (29*)

Person 1: Oft ist das Umfeld bei Ihnen so suggestiv, dass Sie manchmal den Eindruck haben, hinter Ihnen steht jemand.

Person 2: Hinter wem? Hinter mir?

1: Zum Beispiel.

2: Wie sieht der aus? Ist er groß?

1: Wer?

2: Na... Sie haben gesagt: „Hinter Ihnen steht jemand.“

1: Hinter mir?

2: Hinter Ihnen steht auch jemand?

1: Also stehen zwei da?

2: Wenn das der Briefträger und der Ministrant sind! (Beide drehen sich abrupt um)

1: Was ist denn das für ein Blödsinn, hinter mir stand doch gar niemand.

2: Na, Sie haben das doch gesagt.

1: Ich habe nur ein Beispiel angeführt.

2: Ein Beispiel. Das ist ein Beispiel!... Schauen Sie mal. Hier ist es kalt und dunkel. Haben Sie nicht Lust, dem Kerl zu verzeihen?

1: Ich habe ihm schon längst verziehen.

2: Dann gehen wir heim.

(Voskovec, I., Werich, J., Horníček, M. (2004). CD: Caesar – Vorszene, Lotos)

Die Aktivierung der Phantasiegestalt ist der Augenblick, in dem die Phantasiegestalt irgendwie im Geist des Menschen auftaucht. Im Unterschied zu realen Menschen, die auf eigenen Antrieb kommen, sind Phantasiegestalten eine Funktion unseres Geistes. Sie tauchen auf, wenn wir sie brauchen. Doch halten die Menschen die Aktivierung der Phantasiegestalt für einen Zufall. Sie ist für sie ebenso natürlich wie wenn der Kollege das Büro betritt. Deshalb messen sie ihr keinerlei Bedeutung zu, auch wenn sie aus der bloßen zeitlichen Koinzidenz interessante Gesetzmäßigkeiten ableiten könnten.

So aktiviert eine Patientin die Vision von ihrem konfliktgeladenen Mann und diskutiert mit ihm am Donnerstagnachmittag im leeren Büro. Sie legt ihm eine extrem lange Liste seiner „Sünden“ vor und verteidigt die Trennungsgründe. Die erste Frage lautet hier jedoch nicht: Worüber debattieren die beiden? Sondern: Warum kam es gerade am Donnerstagnachmittag im leeren Büro zur Aktivierung der Phantasiegestalt, wenn der reale Mann weit weg war? Diese Frage muss der Therapeut zu geeigneter Zeit stellen, weil die Patientin von allein nicht darauf kommt, dass dies aufgrund der Müdigkeit und des Einsamkeitsgefühls am Nachmittag der Fall war. Der Mann in ihrer Phantasie hatte also eine symbolische Funktion – er drückte das Bedürfnis der Patientin aus, nicht allein zu sein. Ebenso wie sie ihn damals zu dieser Zeit immer anrief, wie es ihm gehe, so verflucht sie ihn jetzt zur selben Zeit. Dasselbe Bedürfnis, nur die Befriedigung ist degeneriert.

Jeder kennt Beispiele für Trennungen, nach denen ein Partner nie mehr wieder geheiratet hat. Noch siebzehn Jahre später verflucht der eine seinen ehemaligen Partner, und wir haben das Gefühl, als sei diese Beziehung noch lebendig, trotz aller Verletzungen, der Trennung, der dauerhaften Distanz und dem ausdauernden Schweigen. Hier drängt sich eine Frage auf. Es ist bekannt, dass unbedingte Reflexe erlöschen. Wie kommt es, dass diese immer noch so lebendig sind. Sie müssen immer erneuert und bedingt werden, doch wie kommt das, wenn die Partner schon so lange und so weit voneinander getrennt sind? Die Antwort ist einfach, wenn wir uns darüber bewusst sind, dass zwei Partner vier Gestalten darstellen – zwei reale und zwei in der Phantasie.

Phantasiegestalten ehemaliger Partner kommen regelmäßig wieder hervor, wenn irgendein Bedürfnis besteht – Müdigkeit, Einsamkeit, Hunger, Angst, sexuelles Verlangen, das Bedürfnis nach Berührung usw. Sie werden zum Symbol für frustrierte Bedürfnisse. Doch reagieren die Menschen auf diese erscheinenden ehemaligen Partner nicht wie auf ein Bedürfnis, sondern wie auf jemanden, der sie verletzt hat. Sie beschimpfen den Phantasiepartner, beschuldigen ihn, bitten um Vergebung, erhitzen ihre Gemüter, und so geht das Bedürfnis zurück, das die Phantasiegestalt des Partners hervorgerufen hat. Man spürt eine kleine Erleichterung, doch diese bedingt und verbindet den ehemaligen Partner noch stärker mit seinen Bedürfnissen. Man macht also einen Schritt nach vorn und zwei zurück.

Diesen Teufelskreis muss der Therapeut unterbinden, indem er die herrschenden Phantasietabus verletzt, d. h. er empfiehlt, etwas zu tun, was nie getan wurde, auch wenn es möglich oder sogar notwendig gewesen wäre. Beispielsweise das Tabu der Entschuldigung.

Beispiel 71 (30*)

Drei Arten, wie das Tabu der Entschuldigung zu durchbrechen ist

Beschimpft der Patient den Phantasiepartner und ist sich bewusst, dass er sich selbst beschimpft, so hält er inne, hört auf zu schimpfen und entschuldigt sich bei der Phantasiegestalt. Er entschuldigt sich nicht beim realen Partner, sondern bei sich selbst, und zwar dafür, dass er sich mit dem Phantasiestreit noch mehr frustriert. Sind die Patienten auch nicht in der Lage, sich bei der Phantasiegestalt des Partners zu entschuldigen, empfehlen wir, die entsprechende Gestalt mit dem eigenen Namen anzusprechen.

Wenn sich Dana dabei ertappt, Peter, ihren ehemaligen Partner, in ihrer Phantasie zu sagen: „Du Mistkerl, du hast mein Leben kaputt gemacht“, wäre es wohl am besten, wenn sie sagen würde: „Entschuldige, Peter, ich weiß, dass du jetzt nur mein Bedürfnis bist, ich werde nicht ekelhaft zu dir sein, auch wenn du mich verletzt hast.“ Wenn sie dazu nicht fähig ist, kann sie statt: „Peter, warum hast du mein Leben zerstört?“ sagen: „Dana, warum attackierst du Peter? Was fehlt dir? Wie kann ich dir helfen?“

Manchmal werden keine passiven, sondern aktive Phantasiegestalten aktiviert – diese sind aggressiv, beschuldigen, wiederholen Beleidigungen, lachen einen aus u. ä. Auch hier ist es wieder nur der Patient, der sich auf diese Weise in seiner Phantasie verletzt. Leider weiß er sonst keine andere Art, wie er diesen Gestalten Einhalt gebieten soll, als sich selbst aufzuregen. Doch vertieft er damit seinen Selbsthass und konserviert die Phantasiegestalt des Partners in seinem Geist. In diesem Fall verletzt er ein Phantasietabu, indem er den Phantasiepartner zwingt, sich zu entschuldigen. So denkt Peter beispielsweise an Dana, und diese wiederholt den Satz: „Ich musste mehr Männer haben, weil du impotent bist!“ Auch wenn Peter weiß, dass sich die reale Dana nie entschuldigen würde, kann sich die Dana in seiner Phantasie entschuldigen. „Dana, du weißt doch, dass ich nur dann Probleme damit habe, wenn du mich anschreiest. So halte mir bitte nicht vor, was du selbst beeinflussen kannst. Ich denke, du könntest dich entschuldigen.“ Und nun zwingt er die Dana in seiner Phantasie dazu, sich dafür zu entschuldigen, dass sie gemein war. Die Dana in seiner Phantasie ist nämlich nur irgendeine Puppe, die man bis zu einem gewissen Grade lenken kann.

Manchmal sieht es jedoch so aus, als sei der Phantasiepartner nicht in der Lage, sich zu entschuldigen. Die Patienten beschreiben, er schweige auf einmal und sage nichts, und wenn, dann klinge es unnatürlich. Dann kann Peter das Bedürfnis ausdrücken, das die ganze Interaktion in der Phantasie ausgelöst hat: „Dana, warum stehst du da auf einmal herum und sagst nichts? Ich weiß, dass du traurig bist. Du hast Lust auf Sex, deshalb sagst du immer wieder den Satz mit den mehreren Männern. Komm, denken wir drüber nach, was man jetzt tun könnte.“ Trotz seltsamer Gefühle endete jedenfalls die schädliche Diskussion in der Phantasie, und darin besteht das Ziel.

Beispiel 72 (30*)

Beim Aufstellen einer Zeitachse der vorherigen Beziehungen der Frau sind wir zu der ersten gekommen. Es war eine Beziehung mit einem Mann, der 18 Jahre älter war als sie und sie dauerte vier Jahre lang. Sie sagte, sie existiert immer noch in ihrer Phantasien und Träumen und sie bereut „so blöd zu sein, dass sie vier Jahre mit diesem Mann verloren hat“. Ich sagte ihr, dass diese alte Geschichte ein Symbol für einen kurz erlittenen Verlust sei: „Erleben sie irgendwelche Verluste in diesen Tagen?“ Die Frau brach in den Tränen aus – ja, ihr Vater war im Sterben. Und sie hat einen wiederkehrenden Traum, dass ihr ehemaliger Liebhaber zurück zu ihr nach Hause kommt, wo sie mit ihren Kindern und jetzigem Ehemann lebt und sagt, dass er zurück will. Sie schickt ihn weg. Sie will nicht ihren Ehemann betrügen.

Die Frau hat die Phantasiegestalt des ehemaligen Liebhabers falsch verstanden. Er war schon ein Symbol für den Verlust des Vaters. Sie manipulierte die Phantasiegestalt und dann fühlte sie sich schlecht, weil sie den ehemaligen Liebhaber nicht wegschickte, sondern den Vater „tötete“. Die Empfehlung war: Hörr auf die Phantasiegestalt beim Namen zu nennen, und stattdessen nenne sie Vater und lasse ihn herzlich willkommen in deiner Phantasie: „Halo Vater, ich bin glücklich, dass du in mein Traum gekommen bist. Ich denke an dich die ganze Zeit. Ich werde dich noch heute im Krankenhaus besuchen.“

Phantasiebegleiter (mental companions) füllen in der Regel ab der Kindheit das aus, was in realen Beziehungen fehlt, z. B. sehr oft wegen der Gefühlskälte der Eltern. Man kann sie nicht als etwas eindeutig Schädliches betrachten. Manchmal passiert es, dass diese Menschen von Zeit zu Zeit auf das Problem stoßen, dass sie nicht mehr zwischen einem realen Menschen und ihrer Phantasie unterscheiden können. Dann kann es zu einer schmerzhaften Auseinandersetzung mit der Realität kommen. Werden jedoch die Interaktionen in der Phantasie gesteuert und ist sich der Betreffende der Grenze zwischen Phantasie und Realität bewusst, ist es sogar möglich, diese Methoden als eine Art Entspannung zu betrachten.

Beispiel 73 (31*)

Eine Auffanggestalt in Kombination mit einem Phantasiebegleiter beschrieb eine Patientin einmal in einem Brief, aus dem der nachfolgende Auszug stammt:

„Sehr geehrter Herr Doktor, ich weiß nicht, ob ich das in verständlicher Form werde beschreiben können, doch ich denke, dass es wohl schon seit meiner Kindheit so war, dass ich mir, wenn niemand da war, der nett zu mir gewesen war, eine solche Figur einfach ausgedacht habe. Ich konnte mir einfach das Gefühl herbeiführen, als sei ein naher, netter Mensch bei mir. Mich hat das sehr beruhigt, und mir ging es gut. Später

hatte dieser Phantasiemensch auch die Gestalt eines mir lieben und sympathischen Menschen, dessen Nähe ich mir je nach Bedarf herbeiführen konnte. Das hatte gewisse Vorteile. Ein solcher Phantasiemensch ist immer 'zur Hand', immer gut gelaunt, nie auf mich wütend, er streitet sich nicht mit mir, ist immer lieb und nett, bewundert die gleichen Dinge wie ich u. ä. Nun, ich weiß, dass das Ganze abartig ist – aber in einigen Situationen hilft es – oder man denkt eher, dass es hilft. In Wirklichkeit schadet es wohl eher, vor allem, wenn es irgendwie aus dem Ruder läuft, wie es mir passiert ist. Das will ich aber wirklich nicht mehr!"

Proxemische Attribute von Phantasiegestalten

Wirkliche Menschen stehen immer in einer gewissen Distanz zu uns und sind uns immer irgendwie zugewandt. Die Gesetzmäßigkeiten, die in räumlichen Beziehungen auftauchen, werden als Proxemik bezeichnet (vom lateinischen Wort proximis – der Nächste). Phantasiegestalten als Modelle realer Menschen formen auch diese Beziehungen. Sie haben sogar eine Reihe proxemischer Eigenschaften, die reale Menschen nicht haben (sie können sich beispielsweise in Nebel auflösen), doch von diesen soll hier nicht die Rede sein.

Abb. 74 (16*)



Phantasiegestalten und ihre Äußerungen sind am besten zu beobachten, wenn ihre realen Vorbilder nicht da sind bzw. in Zeiten, in denen ein Individuum eine Krise durchläuft. In diesen Momenten sind nämlich die Eigenschaften von Phantasiegestalten am besten sichtbar, durch die sie sich von realen Objekten unterscheiden. Trotzdem sieht man ihre Äußerungen auch, wenn die realen Vorbilder da sind. Diese Äußerungen haben dann die Form einer falschen Leistung. Hier war es die Phantasiegestalt des Garfield, die eine unangebrachte Äußerung gemacht hat, im Unterschied zum realen Garfield, der die ganze Zeit schwieg. John unterscheidet jedoch nicht zwischen Phantasiegestalt und Realität, mit anderen Worten: er externalisiert.

Die vorgestellten Eltern können auch tot sein, in der Vorstellung jedoch werden sie in eine bestimmte proxemische Distanz vom Subjekt projiziert. Doch auch diese Distanz vergegenwärtigen sich die Patienten in der Regel nicht und widmen ihr keine Aufmerksamkeit. Trotzdem haben sie die Tendenz, sie zu beeinflussen – sie ziehen den Partner zu sich oder wollen ihn vertreiben. Diese Tendenzen, mit einer Phantasiegestalt zu manipulieren, führen zu Erschöpfung. Manchmal kommen die Patienten selbst und bitten den Therapeuten: „Befreien Sie mich bitte von ihm, dass ich ihn nicht mehr im Kopf habe, dass er mich nicht mehr belästigt, dass er endlich weg ist.“ Man sieht gleich, dass der Patient die Tendenz hat, den ehemaligen Partner aus seinen Gedanken zu verdrängen.

Phantasiegestalten kann man weder anziehen, noch vertreiben. Man kann sie nur verändern und transformieren. Das Ziel besteht darin, die Intensität des Phantasieerlebens zu senken. Sobald das geklappt hat, verschwinden die Phantasiegestalten von selbst. Sie werden von stärkeren Impulsen überlagert.

Phantasiegestalten teilen das Gedächtnis, die Fähigkeiten und Tendenzen des Trägers

Wirklichen Menschen kann man einige Informationen verheimlichen oder ihre Unkenntnis ausnutzen. In einem Dialog mit einer Phantasiegestalt ist das vergeblich – sie weiß genau das, was das Subjekt auch weiß. Es hat keinen Sinn, etwas zu verstecken, das wäre, als spielte man mit sich selbst Schach. Ebenso hat es keinen Sinn, die Phantasiegestalt zu bedrängen, damit sie uns neue Informationen liefert. Wir können zwar bei einer Interaktion mit ihr auf neue Gedanken kommen, doch geschieht dies nur dadurch, dass man Druck auf sie ausübt. Beispielsweise würde ein Mann gern die Gründe für die Trennung wissen, da aber die reale Partnerin nicht da ist, übt er Druck auf ihre Phantasiegestalt aus, doch diese weiß nicht mehr als er selbst.

In ähnlicher Form kann er auf die Phantasiegestalt Gottes Druck ausüben, damit dieser ihm etwas erklärt

oder ihm hilft. Gott wird nämlich oft, vor allem in der Phase der asymmetrischen Entscheidungen, als höchster Beschützer verstanden, und es werden die unterschiedlichsten Manipulationen von ihm verlangt, z. B. in Form eines **Vertrages mit Gott**: „Wenn du mir meine Frau zurückbringst, dann bezahle ich den Bau eines Hospizes.“ Auf die Ansicht der Frau selbst wird natürlich bei einem solchen „Vertrag“ keine Rücksicht genommen, weil die Ablehnung vorweg genommen wird. Ein solcher Druck auf die Phantasiegestalt Gottes ist jedoch nur eine Quelle der Frustration, und die Phantasiegestalt kann z. B. die Gestalt eines sog. **schweigenden Gottes** einnehmen (Matthäus 6, 7).

Abb. 75 (17*)



Die mentale Repräsentanz Gottes hat ihre Spezifik, doch sonst entsteht sie im Grunde durch dieselben Mechanismen wie die mentalen Repräsentanzen anderer Menschen. Die Pastoraltheologie unterscheidet jedoch in der Praxis wenig zwischen der mentalen Repräsentanz Gottes, der sich nach den Gesetzmäßigkeiten von Phantasiegestalten verhält, und dem realen Gott, der sich nicht nach diesen Phantasien richtet. Hier verhält sich beispielsweise die Phantasiegestalt Gottes wahrscheinlich so, wie sich der betreffende Mann anderen Leuten gegenüber verhält, die ihn bedrängen. Er macht Irre aus ihnen. Es handelt sich wahrscheinlich um die Projektion des eigenen Verhaltens in das Bild Gottes. Durch eine ähnliche Gesetzmäßigkeit der Phantasie entstehen das Bild des schweigenden Gottes und die Erscheinung der religiösen Ausgedörrtheit.

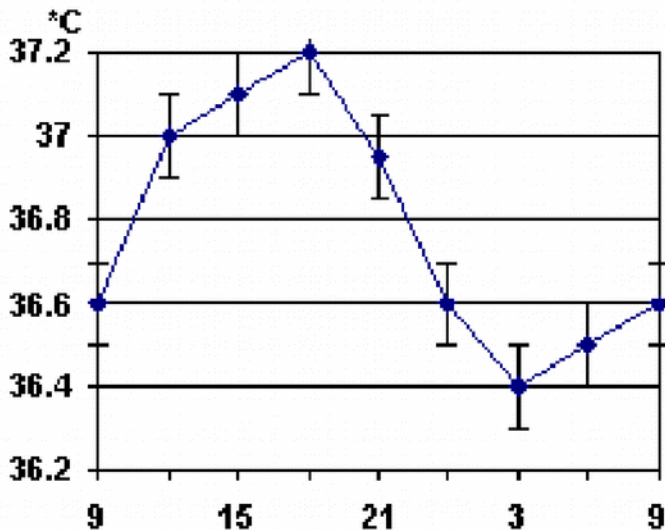
Beispiel 76 (32*)

Ein Mädchen schickte drei Jahre lang (sic!) ihrem Freund anonyme E-Mails darüber, dass Sie ihm angeblich untreu sei und was sie in der Zeit tue, in der sie nicht mit ihm zusammen ist. Wahrscheinlich um in ihm Eifersucht hervorzurufen, die sie in einen Zustand angenehmer emotionaler Erregung versetzte. Ihr Partner, der zwar unternehmerisch veranlagt, vom Verhalten her aber ein Gutmensch war, wusste von dieser Aktivität seiner Freundin nichts, er erfuhr erst einige Zeit nach der Trennung davon. Trotzdem hatte sie ständig das Gefühl, dass er ihr etwas vorwarf, sie wegen etwas beschuldigte u. ä., und zwar gerade in Momenten, in denen es angenehm war. Der Mechanismus dieser Projektion besteht jedoch darin, dass die mentale Repräsentanz bzw. die Phantasiegestalt ihres Partners in ihrem Geist im Unterschied zu ihrem realen Partner dasselbe weiß wie sie auch. Also auch, dass sie jene schmutzigen anonymen E-Mails geschrieben hat. Die Phantasiegestalt ihres Partners erinnert sie also an ihre Schwäche, doch sie hat das Gefühl, dass ihr dies ihr realer Partner vorwirft. Dieses Gefühl der Projektion ist umso stärker, je entgegenkommender und rücksichtsvoller der reale Partner ist, da durch den Kontrast ihr schlechtes Verhalten umso mehr hervorsteht.

Phantasiegestalten und Tagesrhythmus

Da Phantasiegestalten alle mentalen Quellen ihrer Träger teilen, müssen sie auch den regelmäßigen (zirkadianen) Tagesrhythmus der Aktivierung und der Abschwächung durchlaufen. Patienten, die relativ ruhig sind, kann man empfehlen, darauf zu achten, dass die Phantasiegestalten unterschiedlich auftauchen und sich auf einer an- und absteigenden Linie der Aktivierung bewegen.

Graphik 77 (22*)



(Quelle unbekannt, Internet)

Die Körpertemperatur kopiert in etwa die Aktivierung des Organismus. Die aufsteigende Linie (3.00 – 18.00) stellt den Teil des Tages dar, in dem die Aktivität steigt – morgens nach dem Wachwerden bzw. nach dem Wachwerden in der Nacht, wo sich der Mensch auf einmal aktiv fühlt, auch wenn er die ganze Zeit geschlafen hat wie ein Brett. Die absteigende Linie (18.00 – 3.00) äußert sich in einer Abschwächung.

In der aufsteigenden Phase können Phantasiegestalten als Autostimulation dienen, z. B. zu einer Unterdrückung der Schläfrigkeit. Deshalb sind in dieser Zeit Versuche unwirksam, die Interaktionen der Phantasie mit Hilfe von Entspannungstechniken anzuhalten. Es zahlt sich wiederum aus, die Aktivierung und Aufmerksamkeit durch Willenskraft auf einen anderen Gegenstand zu richten: auf die Arbeit, das Saubermachen, das künstlerische Schaffen, auf den Kontakt zu anderen, das Schreiben eines Tagebuchs u. ä. Die Phantasiegestalt des Partners, die sich oft in Erinnerung bringt oder fast aufdrängt, sollte begrüßt werden, man sollte sie weder vertreiben noch anziehen, man sollte freundlich auf ihre Aktivierung reagieren und sie bitten, bei uns zu bleiben, aber etwas abseits, damit sie uns nicht stört (siehe Beispiel 67 (27*) im Kapitel Mentale Repräsentanzen als Modelle wirklicher Menschen).

Die absteigende Linie der Aktivierung ist ein Vorzeichen für den nahenden Abschwung, Schlaf, Erholung. Hier verhalten sich Phantasiegestalten etwas anders. Vor allem hat man den Drang, die psychische Distanz zu verringern, man sehnt sich nach einer größeren Nähe und Unterstützung. Können reale Gestalten und Phantasiegestalten dieses Bedürfnis nicht befriedigen, tauchen die typischen abendlichen degenerierten Streits mit der Phantasiegestalt auf. Diese Streits hemmen jedoch den natürlichen Rückgang der Aktivierung und bremsen die zirkadianen Schwankungen, was nicht gesund ist.

Der Übergang von einer niedrigeren Aktivierung in eine höhere ist in der Regel angenehmer als der Übergang von Aktivierung zu Abschwächung. Deshalb tauchen bei einer Abschwächung Plejaden von Schutzreaktionen auf, die das Ziel haben, Wachsamkeit und Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Das ist deutlich sichtbar bei Kindern, die man am Abend nicht ins Bett bekommen kann, auch wenn ihnen schon die Augen zufallen. Bei Erwachsenen äußert sich dies im Nüchtedurchfeiern, einer Zuspitzung der Amusements bis ins Extreme am Ende von Partys, Einschlafen vor dem Fernseher u. ä. Zu bemerken ist, dass die Menschen das Bedürfnis haben, Horror- und Actionfilme abends zu schauen und nicht am Morgen. Sie haben somit eine deutliche Autostimulierungsfunktion.

Bei einer Trennung, wo die Sicherheit des Menschen bedroht ist, sind diese Schutzmechanismen gegen die aufkommende Phase der Abschwächung noch mächtiger. Manchmal hindern sie ihn direkt am Schlaf, manchmal führen sie nur zu einer Serie wilder Partys. Die Patienten klagen über die Angst, ins Bett zu gehen, weil dort mit dem Schlaf auch die Phantasiegestalten und die Abwehrmechanismen gegen sie in Form nicht enden wollender Diskussionen über den Sinn der Trennung aktiviert werden, somit hassen sie „die vier leeren Schlafzimmerwände“.

Auf der absteigenden Linie der Aktivierung und der Abschwächung ist von Vorteil, dass Entspannungstechniken helfen, von denen es Dutzende gibt. Ein Psychologe sollte die geeignetste nach dem aktuellen Stand des Patienten auswählen: autogenes Training nach Schultz, Autosuggestion, beruhigende Selbstgespräche, aktive Imagination, Bilanzierung des Tages, Wunschkarussell, buddhistische Meditation, Yoga-Atmen usw. Will man von seinem Patienten, dass dieser natürliche Tendenzen überwindet, muss er selbst

die Gründe dafür verstehen und diese als die eigenen akzeptieren.

Einfluss von Phantasiegestalten auf die Entstehung paranoiden Denkens

Phantasiegestalten sind egozentrisch oder besser gesagt subjekt-zentrisch. Sie tun alles entweder zu seinem/ihrer Vorteil oder zu seinem/ihrer Schaden, immer jedoch unter Rücksicht auf ihn/sie. In der Phantasie scheint kein Zufall zu existieren. Die Quelle dieser Tatsache ist immer dieselbe – Phantasiegestalten sind nur Puppen, die reale Menschen repräsentieren. An den Strippen werden sie vom Subjekt selbst geführt, das ihnen auch Äußerungen in den Mund legt, die ihm anschließend Freude machen oder verletzen.

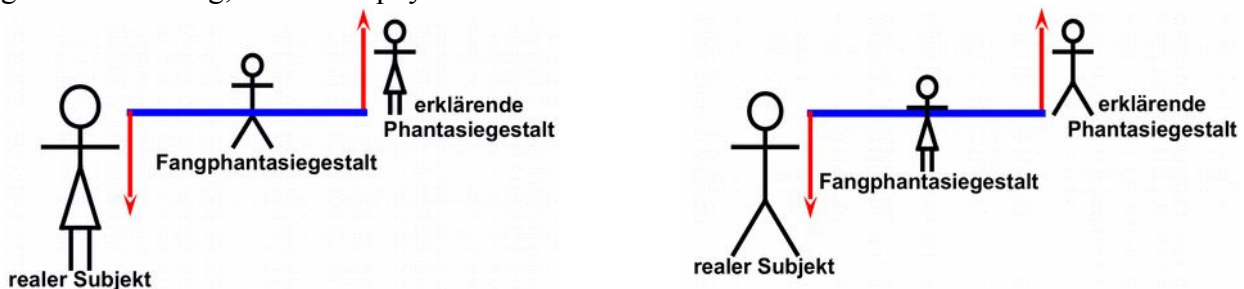
Wenn das verletzende Verhalten der Phantasiegestalt externalisiert wird, führt dies zu paranoiden Vorstellungen. Mit der Psychologie nicht Vertraute nehmen manchmal, wenn ihnen ein anderer weh tut, spontan an, dass „er das doch wissen *musste*“, ergo: er hat dies absichtlich getan.

So vergisst der Mann (Deflektor) den Hochzeitstag, an den jedoch seine Frau (Retroflektor) schon einen ganzen Monat denkt. Die Frau nimmt dies als Absicht des Mannes wahr – „er hat drauf gepfeiffen“. Der Grund ist einfach. Die Phantasiegestalt des Mannes im Geist der Frau teilt ihren mentalen Raum und denkt somit auch schon einen ganzen Monat an den Hochzeitstag. Da die Frau das Introjekt des Mannes nicht von der realen Person (Illusion der Externalisierung) unterscheidet, ist die einzig mögliche Erklärung, dass er das gemeinsame Jubiläum vergessen hat: „Wie sonst hätte er für diesen Tag eine Dienstreise planen können, wo er doch weiß (zu verstehen zwischen den Zeilen – sie denkt schon einen ganzen Monat daran), dass wir am Zwölften geheiratet haben.“ Doch der reale Partner denkt in Wirklichkeit nicht daran.

Mit dieser Erscheinung befasst sich auch die Attributtheorie (Hayes, 1998, S. 36) und beschreibt die bestimmenden Gesetzmäßigkeiten, wann beispielsweise das oben erwähnte Vergessen des Mannes der Situation (Stress am Arbeitsplatz) und wann den Eigenschaften des Mannes (Egoismus) zugeschrieben wird. Unser Beispiel erfüllt zwei Bedingungen – es handelte sich um etwas Angenehmes, und es betraf ausschließlich die Frau. Es ist klar, dass Menschen mit einem verengten Bereich des positiven Erlebens, d. h. mit verstärktem Hang zur Manipulation, nach der Attributtheorie eine stärkere Neigung zu paranoiden Vorstellungen haben werden, weil das Verhalten anderer viel mehr ihr psychisches Wohlbefinden beeinflusst.

Der Hebeleffekt und die Untreue

Phantasiegestalten haben eine sehr spezifische Rolle beim Formen vom Verstand der betrogenen Person. Wenn sie herausfindet, dass ihr Partner sie betrogen hat, beginnt ihre Phantasiegestalt zu agieren in vorgegebener Ordnung, die an das physikalische Gesetz des Hebels erinnert. Der Mechanismus ist sehr einfach:



Wenn die betrogene Person etwas Unangenehmes erlebt, was meistens nicht mit dem Betrug zusammenhängt, ruft sie natürlicherweise die Fangphantasiegestalt hervor. Zum Beispiel, Jane hat einen kaputten Schalter. Normalerweise wird er vom Karl repariert, so dass das erste Ereignis die Frustration ist und das zweite Ereignis die Aktivierung von der Fangphantasiegestalt, Karl. Dann kommt die Frage und die Antwort: „Wieso hilft er mir nicht? Weil er mit seiner Liebhaberin ist!“ Das ist die zweite Phantasiegestalt. Sie erklärt, wieso Karl nicht den Schalter reparierte. Es kommt zu einem tiefen Gefühl von Ungerechtigkeit. Jetzt profitiert ein anderer von der ganzen Unterstützung und Energie von Karl, die zu Recht mir gehört. Ihr Glück ist mein Unglück...“ Bei einem Mann ist das anders. Sie nehmen nach ca. drei Wochen nach der Trennung an, dass ihre Ex-Partnerin einen Sexualpartner hat. Ein Mann ist allein, also er denkt über eine Satisfaktion nach und deshalb aktiviert sich die Phantasiegestalt von seiner Frau, die eine Fangphantasiegestalt ist: „Sie ist nicht da, wieso?“ Sein Verstand produziert eine Erklärung: „Sie treibt es mit einem Liebhaber (Aktivierung der erklärenden Phantasiegestalt)! Dieser glückliche Bastard hat jetzt alles vorüber ich nur träumen kann. Was für eine Ungerechtigkeit!“

Der Hebeleffekt ist eine Reflektion von einbahniger Symmetrie zwischen dem Unglücksgefühls des Subjekts und des vermuteten Glücks der erklärenden Phantasiegestalt. Je mehr sie auf den Boden ist, desto

glücklicher scheint der Liebhaber vom ehemaligen Partner zu sein. Das ist eine einbahnige Symmetrie, weil das nicht umgekehrt klappt. Wir finden nicht: Je glücklicher er ist desto unglücklicher scheint der Liebhaber seines Ex-Partners zu sein, "einfach deshalb, weil wenn der Mann glücklich ist, hat er kein Bedürfnis zur Aktivierung und Suche nach Hilfe von der Fangphantasiegestalt der erklärenden Phantasiegestalt. Das Problem von dem Hebeleffekt ist, dass es nur eine Art von unangenehmer Tagträumerei ist und normalerweise hat er keinen Einfluss auf die Realität. Tagträumerei über Liebhaber von Jane kann nicht den Schalter reparieren aber es kann die Kräfte von Jane verzehren. Deshalb ist es ratsam diese nicht harmlosen Träume kurz zu schneiden und die Aufmerksamkeit des Klienten zur effektiven Satisfaktion zu lenken. „OK, also wie kann ich diesen Schalter ohne Charles reparieren?“

Beispiel 78 (32*) - Hebeleffekt

Eine Geschichte von zwei Studenten: „Seitdem die Beziehung von Ian und mir beendet wurde, lebt er mit seiner Phantasiegestalt von mir, ohne Mangel, einem perfektem Mädchen: fürsorgliches, erziehendes, liebes und nettes Mädchen. Solange er die Phantasiegestalt in sich trägt, ruft er mich an oder schick E-Mails, um mir zu sagen, wie sehr er mich vermisst und zurück will. Das war einige Wochen vorher, seitdem hat er eine neue Phantasiegestalt von mir entwickelt, eine, die mit andren Jungs ausgeht und die verrückt wegen des Singelsseins geworden ist. Ich antwortete auf seine E-Mails, die voll von Ärger und Beschuldigungen waren mit süßen, beruhigenden Nachrichten, dass ich noch eine kleine Hoffnung für uns sehe und dass ich niemanden anderen getroffen habe. Der Mangel an wechselseitigen starken Gefühlen von meiner Seite hat ihn wahrscheinlich noch mehr geärgert. Als ob er seiner Phantasiegestalt von mir mehr Zuhören schenkte als meinen eigenen Worten. Ich sagte: „Ich treffe niemanden anderen.“, aber er hat gehört „Ich habe Dich nie geliebt, mein neuer Freund ist sehr viel besser als Du je warst.“ Als ob Ian nicht fähig war, mir zuzuhören und das machte jegliche Art von Diskussion zwischen uns unmöglich, stattdessen waren wir ständig im Streit.“

Die erklärende Phantasiegestalt von den „neuen Jungs“ ist entstanden und deshalb gleicht sie der sexuellen Frustration und Einsamkeit. Er kann nicht von seiner Frustration loskommen und deshalb ist er unfähig zu glauben, dass „sie sich nicht mit jemanden dauernd trifft“. Das Gefühl von Ungerechtigkeit gibt ihn „das Recht“ unhöflich zu ihr zu sein. Das ist das Gesetz von geteilter Frustration: „Wieso sollte ich mehr als Sie erdulden?!“ Der Satz „Mangel an wechselseitigen starken Gefühlen von meiner Seite hat ihn wahrscheinlich noch mehr geärgert“ deutet auf dasselbe Gesetz. Der Hebeleffekt ist ein einfacher Mechanismus, der gegenseitigen Hass produziert.

Extreme Eifersucht, Manipulation und Evaluation

Die Eifersucht ist eine defensive Reaktion auf eine gefährdete Beziehung, die von den Evolutionskräften geformt wurde. Deshalb sind der Ausdruck und der Objekt der Eifersucht unterschiedlich bei den Frauen und bei den Männern.

Die Frauen reagieren mehr auf das emotionellen Investment des Partners, weil das den Verlust der potentiellen Unterstützung für die Familie darstellt. Männer sind mehr auf das sexuellen Investment von den Partnern eifersüchtig, weil ein ungewolltes Kind ein Investment in die Gene des anderen Mannes bedeutet.

Diese evolutionären Aspekte wurden glaubwürdig bewiesen.

Außer den evolutionären Aspekten gibt es auch eine an die Umstände geknüpfte Komponente von der Eifersucht. Es ist mehr deutlich bei der Retroflexion, weil sich der Retrofektor um eine Annäherung bemüht. Die Motivation des Deflektors ist von der Aversion geführt und teilweise ist sie selbsterhaltend. Selbsterhaltende Tendenzen unterdrücken die Eifersucht wie auch all die anderen gemeinsamen Aktivitäten des Pares.

Das Wort Eifersucht kann für einen Narziss oder einen anderen chronischen Deflektor leer sein. Es hat keine Bedeutung (siehe die degenerierte Kommunikation):

„Sind sie gelegentlich auf ihren Partner eifersüchtig?“ „Eifersüchtig ? Herr Doktor, bitte, definieren sie mir Eifersucht und ich werde ihnen sagen, ob ich je eifersüchtig war ...“

Die Eifersucht ist ein urgentes Bedürfnis, die die psychische Entfernung zwischen den Partnern regelt, deshalb ist sie manipulativ – sie ignoriert die Wünsche und das Bewusstsein des Anderen. Eifersüchtigen Menschen nehmen die Zustimmung des Partners nicht in Betracht, sie attackieren den Gegner, bzw. sie verhindern dem Partner den Kontakt mit ihm. Diese manipulative Tendenz wird umso mehr deutlich, umso mehr die Beziehung – in deren Verstand – mehr bedroht ist. Deshalb sehen wir die separative Reaktion mit Eifersucht verbunden sehr oft. Unendlichen Versuche die Phantasiegestalt in die Phantasie näher an sich zu drücken schafft eine Symmetrie: „Je mehr ich versuche den Partner in meinem Verstand an mich zu pressen, desto mehr fühle ich seine Tendenz (Tendenz von seiner Phantasiegestalt) mich zu verlassen.“

Leichte Eifersucht ist natürlich, aber extreme Eifersucht soll unter die Kontrolle gebracht werden, zum Beispiel mit Hilfe von unten erwähnten Techniken. Wenn es aber zur selben Zeit zu einer realen Untreue kommt, werden diese Techniken nicht reichen. Man muss eine Balanceentscheidung treffen. Es ist klug jede

Entscheidung in die Zeit nach der herausgefundenen Untreue, vielleicht nachdem ein Monat vergangen ist zu verschieben. Es ist mehr stabil und reflektiert die echten Werte der Person, nicht nur die momentane Aggressivität und Wut.

Die Techniken können vielen Leuten verrückt klingen, aber wir müssen uns bewusst werden, dass diese Techniken für die Phantasiegestalten und nicht realen Menschen gedacht sind:

1. Dem Partner freiwillig das Recht mich zu verletzen zu geben. Sage der Phantasiegestalt des Partners: „Wenn ich dich liebe, gebe ich dir einen Stock mit dem Du mich verletzen kannst. Ich habe mich entschieden es zu riskieren und ich gebe Dir freiwillig das Recht zum ersten Schlag. Ich hoffe, ich bin stark genug das zu nehmen, was Du mir gibst. Ich werde Dir dankbar sein, wenn Du diese Waffe nicht gegen mich verwendest, aber ich bin mir bewusst, dass mein Herz ganz in deiner Hand ist. Ich weiß, Du kannst als erster schlagen und ich bin dagegen hilflos.“

2. An die Phantasiegestalt gerichtete Entschuldigung, wenn klar ist, dass es zu einer Unhöflichkeit zwischen den Partnern gekommen ist „Es tut mir leid, Susanne, Ich machte aus die wieder eine Hure, Suzanne, weil ich die ganze Zeit an Dich dachte. Ich weiß, es ist nur meine eigene Schwäche, die Dich zu Unrecht beschuldigte. Bitte, verzeihe mir.“ Ähnlicher Weise kann man sich bei (der Phantasiegestalt) vom Gott entschuldigen, wegen eines Versuches ihn als einen Vollstrecker des eigenen Willens, dass er von dem anderen Partner geliebt wird, zu missbrauchen.

3. Beruhigung des launischen inneren Kindes: „John, wieso attackierst Du die Phantasiegestalt von Susanne? Was ist mir Dir? Kann ich Dir irgendwie helfen?“

4. Äußerung von positiven Gefühlen an die Phantasiegestalt von Susanne und an die eigene Phantasiegestalt: „Ich wünsche Dir, Susanne, dass Du glücklich bist auch wenn ich es nicht sein kann. Dein Glück ist mein Glück. Ich will Dich zum Nichts zwingen, das du nicht willst, und ich wünsche dir, dass du mit mir glücklich bist oder Du kannst fort von mir gehen, wenn Du es wirklich willst. Aber ich werde dankbar sein, wenn Du bleiben kannst...“ Diese Wünsche sind eine Prävention gegen das Gleiten in schlechte Gefühle, die von den endlosen Versuchen in den Gedanken der eifersüchtigen Person die Phantasiegestalten zu manipulieren, stammen.

5. Selbstdestruktion im eigenen Verhalten zu erkennen: „Obwohl ich die andere Person an mich binden will, bewirkt mein Verhalten, dass sie fort von mir will. Meine defensiven Reaktionen haben das Gegenteil, von dem was ich mir wünsche, bewirkt. In derselben Weise hat unsere Kommunikation degeneriert: der Satz, mit dem ich meine Liebe ausdrücken möchte, wird als Verletzung verstanden. Ich habe keine Macht diese Situation zu verbessern, aber ich wünsche mir, dass ich 100% Sicherheit haben kann, dass ich die Situation nicht noch schlimmer mache.“

Bei Menschen, die verschobene Präferenzkurven haben, verschwindet die Zone von angenehmen Gefühlen (siehe den Graph 1 und Diagramm III). Diese Menschen springen hin und her zwischen Perioden von extremer Deflektion und Indifferenz und Perioden von extremer Retroflektion, die mit starker Eifersucht über fast alles, was sich in der Nähe von deren Partner befindet, auch zu Tieren und Objekten, gekennzeichnet ist.

Arbeit mit Phantasiegestalten

Eine Phantasiegestalt kann nie körperlich verletzen

Im Unterschied zu realen Menschen kann uns eine Phantasiegestalt nie körperlich verletzen. Die Interaktion kann unangenehm sein, man kann das Gefühl einer Bedrohung haben, die Phantasiegestalten können mit Rache oder Strafe drohen, doch immer handelt es sich nur um eine Phantasie und nicht um eine wirkliche Bedrohung. Das Wissen darum erhöht bei den Patienten die basale Sicherheit bei Experimenten in diesem Bereich, vor allem bei Anwendung der paradoxen Intention. Sie können beispielsweise die Gestalt auffordern, sie zu schlagen, wenn sie Wut auf sie hat.

Beispiel 79 (33*)

Einmal im Gebirge hatte ich die Skibindung falsch eingestellt und verstauchte mir bei einem Sturz beide Knöchel. Nach dem Rücktransport in die Hütte konnte ich am Abend vor Schmerzen nicht einschlafen. Unter Spannung hielt mich darüber hinaus noch eine sich wiederholende, sehr lebendige Vision, wie ich den Hang hinunterfahre, hin falle und mich wieder verletze. Gerade die Angst vor neuem Schmerz führte zu einem Erwachen dieses Stroms spontaner Visionen, die ich versuchte, mit Willenskraft zu unterbrechen. Trotzdem schlichen sich die Visionen immer wieder ein, sie ließen sich nicht unterdrücken. Erst später kam mir der rettende Gedanke: diese Phantasien bis zum Ende durchlaufen lassen. Die Beine konnten mir gar nicht noch mehr weh tun. Zu einer neuen Verletzung konnte es auch nicht mehr kommen. Und so fuhr ich mit Angst in

der Phantasie erneut den Schicksalshang hinunter, bis zum Fall, als ich mit großer Erleichterung und Überraschung feststellte, dass nichts passierte – der Sturz tat in der Phantasie nicht weh. Diesen Prozess wiederholte ich mehrmals, die Visionen verschwanden restlos. Sie konnten auch mit Willensstärke nicht wieder hervorgerufen werden.

Auch hier sieht man die nicht funktionierende Schutzreaktion, die den Schmerz aufgrund des erneuten Fallens in der Phantasie verhindern sollte. Die Angst vor dem Schmerz hatte mich so unter Strom gehalten, dass sie mich am Einschlafen hinderte. Wenngleich es sich um eine natürliche Reaktion handelte, die meinen Organismus schützen sollte, hatte sie in diesem Kontext geschadet.

Eine Phantasiegestalt kann nicht aus der Vorstellung des Subjekts verschwinden

Reale Menschen können sich dem Menschen nähern oder im Gegensatz aus seiner Reich- oder Blickweite verschwinden. Dadurch unterscheiden sie sich von Phantasiegestalten, die nicht aus der Vorstellung des Subjekts verschwinden können. Diese Erscheinung hat zwei praktische Auswirkungen.

1. Phantasiegestalten können den Geist des Menschen nicht gegen dessen Willen verlassen.

In einigen Fällen drückt die Phantasiegestalt Aggression gegenüber dem Subjekt aus, indem sie droht, es zu verlassen, vielleicht deutet es in der Vorstellung auch Tendenzen zu einem Rückzug an. Die erste spontane Reaktion der Patienten in diesen Fällen sind Versuche, die Phantasiegestalt an der Flucht zu hindern. Diese erste spontane Reaktion soll Gefühlen der Leere vorbeugen, die sonst mit ihrem „Rückzug“ verbunden wären.

Diese Manipulation durch Erlebnisse ruft eine überflüssige Spannung hervor. Die aktivierte Phantasiegestalt kann nicht aus der Vorstellung des Menschen verschwinden. Ihre Existenz steht und fällt mit der Aktivierung in der Phantasie. Tatsächliche Personen können für immer aus dem Blickfeld des Subjekts verschwinden, doch aktivierte Phantasiegestalten können höchstens verschiedene Metamorphosen durchlaufen. Man spürt subjektiv ihre Gegenwart, auch wenn sie sozusagen unsichtbar werden oder „um die Ecke“ stehen – die Sinne rechnen immer noch mit ihren Raumkoordinaten.

2. Das Subjekt kann nicht durch Willenskraft Phantasiegestalten aus seinem Geist vertreiben.

Normalerweise stört die Menschen der zweite Aspekt dieser Erscheinung. Sie können sich nicht von der Phantasiegestalt befreien. Sie ist obsedant, nicht abzuschütteln, aggressiv, sie können sie nicht zerstören, unterdrücken usw. In diesen Fällen kommen die Patienten manchmal zum Psychologen mit dem Auftrag, er möge ihnen helfen, die unbeherrschbaren Gedanken oder den Gedankenstrom aufzuhalten. Hier gilt der Grundsatz, dass *man eine aktivierte Phantasiegestalt nicht einfach aus der Phantasie vertreiben kann, doch man kann ihr Verhalten so ändern, dass sie das Subjekt nicht bedroht*, oder umgekehrt, dass ihre Gegenwart in der Vorstellung des Patienten angenehm ist. Erst dann kommt es zu einer spontanen Abwendung der Aufmerksamkeit und zu einer Deaktivierung der Phantasiegestalt durch jedweden stärkeren Impuls aus der Umgebung oder durch Gedächtnisassoziation.

Beispiel 80 (34*)

Julian Apostata (331 – 363) war vom Jahre 361 bis zu seinem Tode römischer Kaiser. Sein ehrgeiziges Ziel bestand darin, einen alten griechischen Kult, wahrscheinlich den Dionysos-Kult, wiederzubeleben. Sein Versuch, sich „enttaufen“ zu lassen, ist bekannt – er ließ sich in einer Grube mit Stierblut übergießen. Überliefert wurde, dass er, als er bei Maranga am Tigris im Kampf gegen die Sassaniden fiel, gesagt haben soll: „Galiláie, enikéas“, was bedeutet: „Galliläer, du hast gesiegt“. Auch hier handelte es sich um vergebliche, das ganze Leben andauernde Versuche jenes Kaisers, die Phantasiegestalt Jesus aus seinem Kopf zu vertreiben. Diese Phantasiegestalt war umso stärker, je mehr er versuchte, sie zu verstoßen und je mehr Repressalien er gegenüber den Christen anwendete. Er ahnte nicht, dass er gegen sich selbst kämpfte und versucht, das Symbol für etwas zu unterdrücken, das er selbst hatte sein wollen. Er war sich nicht darüber im Klaren, dass man durch Aggression nicht unterdrücken kann, was sich bereits im Geist verankert hat. Er hätte sich nur auf eine gewisse und für ihn annehmbare Weise damit abfinden und es so akzeptieren müssen, damit dies seine psychische Stabilität nicht bedrohte. Die Basis für seine ambivalente Beziehung zum Christentum lag in seiner Kindheit, als er „in dem einsamen Schloss Macellum in Kappadokien“ aufwuchs, „in strenger Klosterdisziplin und unter Spionen; hier entstand Julians Abneigung gegenüber dem Christentum und wuchs ständig.“ (*Ottův slovník naučný*, 1888 – 1908, Teil 13, S. 658)

Auch in diesen Fällen besteht die wirksamste therapeutische Methode in der **paradoxen Intention** mit einer entsprechenden Erklärung ihres Wirkungsmechanismus. Es gibt Patienten, die sich vor Augen führen, dass die Vision des ehemaligen Partners ihnen mit Rückzug oder umgekehrt mit ständiger Anwesenheit droht. Sie können eine große subjektive Erleichterung verspüren, wenn wir ihnen die Anweisung geben: „Lassen Sie Ihren Partner in der Phantasie das tun, was er will. Beobachten Sie ihn nur. Er kann Sie ja nicht verletzen, es ist nur eine Phantasie.“ Wir wissen natürlich, was Grundlage dieser Empfehlung ist: Die Phantasiegestalt spiegelt den

Zustand des Patienten. Manipuliert der Patient die Gestalt, wehrt sich diese, und das ist der Grund für unangenehme Zustände, durch diese Geistesanstrengung lädt er sie eigentlich mit seiner eigenen Energie auf. Wenn er sie nur beobachtet, hält die Gestalt inne und beobachtet auch nur. Leider müssen sich die Patienten in recht schlimmen und extremen Zuständen befinden, damit die Phantasiegestalten in ihren Sinnen sichtbar werden und auch ihre symmetrischen Eigenschaften zutage treten.

Ähnliche Beispiele für das Verhalten von Phantasiegestalten sind in der Belletristik zu finden. So basiert die im Grunde sehr unappetitliche Geschichte des Romans von Ladislav Klíma *Die Leiden von Fürst Sternenhoch* (1990) auf demselben Mechanismus. Fürst Sternenhoch ermordet seine Frau, doch er kann seine eigenen alkoholbedingten Deliriumshalluzinationen nicht „ermorden“, in denen ihm seine Frau erscheint und mit Strafe droht. Auch hier sieht man das Verhältnis zwischen dem Verhalten der halluzinierten Frau und dem aktuellen psychischen Zustand des Fürsten (siehe S. 171). Ist der Fürst müde geworden, ist auch die Phantasiegestalt seiner Frau nicht mehr aggressiv. Kaum mobilisiert er seine Kräfte, schlägt ihn die Phantasiegestalt seiner Frau nieder, ist sie doch nur die Projektion seines eigenen Selbsthasses.

Phantasiegestalten als Vervielfacher von Erlebnissen

Phantasiegestalten unterscheidet von realen Menschen auch ihr schematisches, vorprogrammiertes Verhalten. Reale Menschen sind von uns real nicht abhängig. Sie entwickeln sich auf ihre eigene Weise, durchlaufen Wendungen, die oft keinen Zusammenhang mit unserem Verhalten und Erleben haben. Phantasiegestalten werden jedoch unbewusst von unserem Geist gesteuert.

Das schematische Verhalten der Phantasiegestalten ist vor allem dadurch gegeben, dass sie menschliche Konstrukte sind – Tatsachenmodelle, und so sind sie gesetzmäßig im Vergleich mit wirklichen Vorbildern sehr vereinfacht und schematisch. Symbolisiert eine Phantasiegestalt Feindschaft, gibt sie diese Feindschaft schablonenhaft und unlogisch wieder – wie eine schlechte Schauspielerin, die die Anweisung bekommen hat: „Sei immer feindlich gestimmt und versöhne dich um keinen Preis!“

Dieser Schematismus hat zwei sehr ernste Auswirkungen. Vor allem funktioniert er als **Vervielfacher von Erlebnissen**. Ein Erlebnis in der Realität kann sich in der Phantasie tausendmal wiederholen. Und einzelne Erlebnisse können durch ständiges Wiederholen zu **Symbolen gleicher oder ähnlicher Situationen** werden. Diese symbolische Funktion wird von einer Rhetorik begleitet, die zeigt, dass sich ihr Träger mit der Phantasiegestalt keinen Rat weiß: „Das werde ich ihm nie verzeihen. Das kann ich ihr nie verzeihen.“

Vor allem das Ende von Beziehungen ist voller degenerierter Kommunikation und Rhetorik, die man nicht wörtlich nehmen darf. So wurde beispielsweise der Satz „Du warst mir nie eine gefühlsmäßige Stütze“ in Wirklichkeit nur in einem ephemeren Affekt ausgesprochen, und man kann sie nicht als allgemeingültige Aussage über die Beziehung werten. Doch die Phantasiegestalten wiederholen diesen Satz mehrfach und wiederholen ihn im Geiste noch über viele Jahre unendliche Male. Die Patienten sind praktisch machtlos gegenüber diesen sich wiederholenden Erinnerungen. Das einzige, was sie versuchen, ist, dies zu unterdrücken, eventuell folgen eine Argumentation bzw. ein Streit in der Phantasie.

Traurig ist, dass auch, wenn der Patient selbst nicht aggressiv ist und nicht an degenerierter Kommunikation wie Ironie und Vorwürfen leidet, er trotzdem machtlos ist gegenüber den kommunikativen Unarten anderer, die ihm die Phantasiegestalten in seinem Kopf immer und immer wieder neu sagen. Dadurch erlernen sie eigentlich gegen ihren Willen diese Art der Kommunikation.

Der Grund, weshalb das Training assertiver Kommunikation keinen Einfluss auf das Verhalten von Phantasiegestalten hat, ergibt sich daraus, dass Phantasieverhalten andere Bedürfnisse als Kommunikation nährt, z. B. Einsamkeit, Müdigkeit, das Bedürfnis nach Annäherung, Versagensgefühle. Der ehemalige Partner wird in Situationen angerufen, in denen normalerweise der reale Partner kontaktiert wurde. Die Phantasiegestalt ist jedoch nicht in der Lage, eine komplementäre Rolle zu spielen, sondern lediglich eine symmetrische. Die degenerierte Kommunikation spiegelt somit für den Träger seinen unbefriedigenden Zustand wider.

Man muss dem Patienten also Techniken beibringen, wie er mit Phantasiegestalten arbeiten sollte, vor allem sollte er sie mit seinem eigenen Namen ansprechen und sie zwingen, sich in der Phantasie für ihr grobes Verhalten zu entschuldigen und Hilfe anzubieten. Diese Techniken verhindern autostimulierende Phantasiestreits, die nicht funktionieren, schädlich sind und den ehemaligen Partner in den Sinnen des Patienten fixieren.

Die Entschuldigung als Vorbeugung einer Vervielfachung in der Phantasie und Glossar

Den Patienten muss anschaulich gezeigt werden, dass Phantasiegestalten im Spiel sind und dass es auf beiden Seiten wichtig ist, ihr negatives Wirken gezielt zu verhindern. Die beste Art, eine Vervielfachung der Erlebnisse durch die Phantasiegestalt einzudämmen, ist die Entschuldigung.

Der Partner kann sich nicht nur für die direkten Folgen seiner Tat entschuldigen, sondern auch für die indirekten und sehr weit zurückliegenden, für die er de facto vielleicht schon gar nicht mehr kann. Dadurch entsteht eine korrektive Erfahrung. Kaum sagt er etwas, hinter dem er nicht steht – eine Beleidigung, überflüssige Ironie, einen Vorwurf, die dieses Vervielfachen in der Phantasie in Gang setzen könnten, muss er sich so schnell wie möglich entschuldigen. Die Erinnerung an die Entschuldigung bremst dann die Phantasiegestalten aus. Jeder von uns hat seinen Stolz und die Neigung, eigenes Fehlverhalten zu bagatellisieren: „Das habe ich nur so gesagt, im Affekt, als Spaß, als ich müde war. Es ist doch klar, dass ich das nicht so gemeint habe usw.“ Man muss sehen, dass vielleicht nach außen hin nichts passiert, doch unsere Phantasiegestalt wird im Kopf des Partners langfristig zu unseren Ungunsten agieren. Wegen der Vorwürfe und der Verteilung der Schuld wird uns der Partner nun ausweichen und kühl reagieren. Auch bei Ironie verschwinden bei unserem Partner zuerst die entgegengerichteten und positiven Gefühle des Partners.

Wiederholen die Phantasiegestalten auch trotz einer Entschuldigung des realen Partners ständig ihr Verhalten, dann ist ihr Träger an der Reihe. Er muss sich vergegenwärtigen, dass die Beherrschung dieser Phantasiearbeit nun seine Aufgabe und seine Verantwortung ist. Der reale Partner kann ihm außer mit einer Entschuldigung nicht mehr helfen. Funktioniert die Entschuldigung nicht, dann begleitet er diese Vervielfachung in der Phantasie symbolisch und indiziert ständig irgendein Bedürfnis, z. B. Müdigkeit. Man muss also diese Vervielfachung in der Phantasie als irgendeine andere Rhetorik betrachten. Der Inhalt der Phantasiemitteilung ist irrelevant, man kann sie nicht wortwörtlich nehmen. Es sind nur Laute, die in bestimmten Situationen und Stimmungen auftauchen. Man muss mit diesen Stimmungen arbeiten und nicht an der wortwörtlichen Bedeutung kleben.

Geeignet wäre auch eine Art **Glossar**. Kaum sagt die Phantasiegestalt des Partners im Kopf der Patientin: „Du bist genauso eine blöde Kuh wie deine Mutter“, dann bedeutet diese Aktivierung, dass sie müde ist, sie hat die Tendenz umzuschalten, und es wäre gut, wenn sie sich so schnell wie möglich hinlegen würde. Sie sollte beispielsweise sagen: „Sei nicht so ekelhaft zu dir, spiel nicht ständig dieselbe Leier ab.“ In ähnlicher Form kann sie die Phantasiegestalt zu einer Entschuldigung bringen.

Beispiel 81 (35*)

Ein Mädchen beschrieb ein etwa fünf Jahre zurückliegendes Ereignis, das sie ihrem Partner angeblich nie verzeihen habe. Noch am Beginn der Beziehung hatte sich der Betreffende entschlossen, zu irgendeiner Vorstellung und anschließend zu einer Party eines anderen Mädchens zu gehen, in das er vorher verliebt gewesen war. Seine neue Partnerin wollte, wahrscheinlich aus Eifersucht, um jeden Preis mit ihm mitgehen. Er wandte ein, sie könne nicht mitgehen, weil sie nicht eingeladen sei. Wahrscheinlich entspann sich zwischen den beiden ein etwas schärferer Austausch der Ansichten, den der Partner gewaltsam beendete und zu jener Party ging.

Interessant aber ist, dass auch nach fünf Jahren Zusammenleben das Mädchen dem Partner vorwarf, sich ganz am Beginn der Beziehung so verhalten zu haben, und sie das Gefühl hatte, ihm das nie verzeihen zu können. Mit anderen Worten, das Mädchen führte sich die ganzen fünf Jahre lang in verschiedenen Situationen diese Szene vor Augen, wo sie immer und immer wieder das Gefühl absoluter Ohnmacht durchlebte. Nun lehnt sie nur noch die Phantasiegestalt ihres Partners immer wieder ab und erniedrigt sie dadurch, indem er zu seiner ehemaligen Partnerin geht. Ihr gegenüber kam sie sich bedeutungslos vor, so als reiche sie ihr nicht mal bis zu den Knöcheln. Der Partner war überzeugt davon, dass nichts Tragisches geschehen war, weil sie nicht eingeladen war, außerdem sei auf der Party nichts passiert. Auf der anderen Seite gab er zu, sie vielleicht zu sehr angegangen zu haben.

Diese Geschichte ist zwar im Großen und Ganzen banal, doch interessant ist sie deshalb, weil sie einen symbolischen destruktiven Einfluss über die gesamte Zeit der Beziehung ausübt. Zwei Fragen wären zu beantworten:

1) *Wer ist das?* Die Koexistenz des realen Partners und des Phantasiepartners – Kombination des ehemaligen Verhaltens des realen Partners und der ständigen Eigenschaften des Mädchens, z. B. ihre Unnachgiebigkeit. So entsteht ein unmenschlicher und schematisch grausamer Phantasiepartner, der paradoxerweise viel schlimmer ist als der reale und als das Mädchen selbst. Dies ist eine wichtige Eigenschaft – **Phantasiegestalten können schlimmer sein als ihre realen Vorbilder**, und so haben sie negativen Einfluss auf sie.

2) *Wer übernimmt die Verantwortung für die Phantasiegestalten?* Wir wissen: niemand. Das Mädchen ist überzeugt davon, dass ihr Partner sich wirklich so verhalten hat. Das wiederholte Denken an diese Szene in der Phantasie sieht sie nicht als Ausdruck ihres Selbsthasses, sondern legt sie wiederholt dem realen Partner zur Last, auch wenn dieser schon lange nicht mehr dafür kann. Das ist eine bekannte Erscheinung der Externalisierung. Der reale Partner hat von diesen Wiederholungen in der Phantasie keine Ahnung. Im Grunde kann ihm dies auch gar nicht in den Sinn kommen, weil die Phantasiegestalt des Mädchens seine Überzeugung teilt, dass sie nicht zur Party eingeladen war. Würden sie die Gesetzmäßigkeiten von Phantasiegestalten kennen und besser über die Phantasiearbeit kommunizieren, könnten sie mit vereinten Kräften diese frustrierenden Phantasien beenden.

Man betrachte, dass die Minderwertigkeitsgefühle des Mädchens durch diese symbolische Ablehnung in der Phantasie („er hat ihr den Vorzug gegeben, der ich nicht mal bis zu den Knöcheln reiche“) konserviert wurden. Minderwertigkeitsgefühle werden nämlich in unseren Sinnen nicht als bloße Feststellungen konserviert: „Ich bin dumm und hässlich“, sondern sehr oft als Erinnerungen an reale Abwertungen, die von Phantasiegestalten wiederholt werden. Und diese Erinnerungen erlangen symbolischen Charakter und erlöschen wegen der regelmäßigen Wiederholungen auch nach Jahren nicht. (Im Unterschied beispielsweise zum Schulwissen, dass wir oft allzu schnell wieder vergessen.) Deshalb muss die therapeutische Intervention diese Entstehenslogik nachvollziehen – den Zusammenhang mit unangenehmen Zuständen (Müdigkeit, Einsamkeit usw.) aufdecken und so ihre symbolische Bedeutung beseitigen und eine Wiederholung verhindern.

Das Verhältnis zwischen dem Verhalten von Phantasiegestalten und dem Zustand des Menschen

Phantasiegestalten teilen Fähigkeiten, Gedächtnis und weitere Quellen unseres Geistes. Sie verhalten sich proportional zu unseren Zuständen. Diese direkte Proportionalität äußert sich auch in allen Träumen, in denen uns jemand verfolgt. In ähnlicher Form sind fast alle Horrorfilme aufgebaut.

Im Film *Terminator* wiederholen sich so zyklisch Szenen, die immer dieselbe Struktur aufweisen: Zwischen der Menge der Kräfte des Terminators und der Haupthelden besteht den ganzen Film über eine Proportionalität. Die positiven Helden retten sich immer in letzter Minute. Am Anfang haben die Haupthelden noch genügend Energie, somit hat sie auch der mörderische Roboter. Dieselbe Proportion ist auch am Ende des Films zu finden. Als die Heldin erschöpft ist, liegt auch der Torso des Roboters in den letzten Zügen, um sie zu vernichten. Diese Proportion verrät, dass es sich um ein Phantasiekonstrukt handelt und nicht um eine Parallele zu einer tatsächlichen Handlung. Diese Phantasie- bzw. Traumstruktur ist zwar primitiv, verleiht dem Film jedoch die notwendige Spannung.

Die Patienten beschreiben nach einer Trennung oft schlimme Träume, nach denen sie am folgenden Tag eine unangenehme Stimmung verfolgt wie ein schwarzer Schatten. Eine recht wirksame Methode ist wiederum ein gesteuertes Selbstgespräch, eventuell ein Wunschkarussell. Man kann zum Beispiel zu sich sagen: „Peter, das war aber ein fürchterlicher Traum. Ich möchte nicht, dass sich die Leute (mein Ehemaliger und ich) so zueinander verhalten. Auch ich (wir) werde(n) mich/uns nicht so zu anderen Leuten verhalten. Im Gegenteil, ich würde mir wünschen, dass ... (nun folgen freie Assoziationen positiver Wünsche, die systematisch drei Bereiche abdecken: ich, mein Körper, mein Umfeld).“ Eine Kombination dieser zwei Techniken führt eine positive Stimmung herbei und unterbricht die Auswirkung des Traums auf den folgenden Tag. Dieselbe Methode, jedoch von einem Erwachsenen geleitet, kann auch bei Kindern angewendet werden, die weinend wegen einer Nachtangst (*Pavor nocturnus*) hochschrecken.

Den erwähnten dunklen Schatten, der sich von der Nacht auf den folgenden Tag legt, kann aufgedeckt und beseitigt werden durch **Introspektion kurzer Retrospektionen**. Wenn sich die Patienten dabei ertappen, dass sie schlechte Laune haben (sie merken z. B., dass sie einfach so aus heiterem Himmel seufzen), stoppen sie den Strom des Überlegens, sagen „halt“ und durchforsten ihr Kurzzeitgedächtnis. Woran haben sie in den letzten drei Minuten gedacht, welche Phantasiegestalten wurden aktiviert und wie verhielten sich diese? So entdecken sie kleine unangenehme Blitze, die nicht im Langzeitgedächtnis gespeichert werden, die aber im Hintergrund oder parallel zur Hauptaktivität ablaufen.

Beispiel 82 (36*)

Irgendwann unterhielt ich mich im Bus mit einer nun schon verstorbenen Freundin, einer Organistin, woran sie denke, wenn sie stundenlang am Klavier übe. Sie erwiderte: „An nichts! Ich denke nur an das Spielen und an den musikalischen Ausdruck.“ Ich wunderte mich sehr, weil ich beim Üben an Szenen aus Filmen denke, es kehren emotional geladene Interaktionen mit anderen Menschen zurück usw. Damit aber war unsere

Konversation beendet. Etwa 14 Tage später sprach ich wieder mit ihr, und voller Verwunderung vertraute sie mir an, beim Spielen denke sie auch an „lauter Dummheiten“. Wahrscheinlich hatte sie beim Spielen an unser Gespräch gedacht, und das führte sie zur überraschenden Entdeckung einer neuen Erfahrung, dass sie beim Spielen eigentlich immer noch an Tausende anderer Dinge denken kann.

Rückblickend merkt man sich (Langzeitgedächtnis) nur die wichtigste Aktion – das Klavierspielen, aber nicht die Inhalte, die durchgehend im Kurzzeitgedächtnis verarbeitet werden. Diese können recht unangenehm sein und sind durch Introspektion kurzer Retrospektionen sehr gut aufzudecken.

Die Welt der parallelen Gedanken, die im Hintergrund der Hauptaktivität zu verlaufen scheinen, sind ein wahrer Tummelplatz für Phantasiegestalten, und so entsteht auch die sog. *soziale Stimmung*, also die Summe der bewertenden Haltungen gegenüber den Menschen in unserem Umfeld. Hören wir die Haltungen der Patienten, sehen wir, dass ihre kritischen Positionen gegenüber ihrer Umgebung mit ihrer persönlichen Unzufriedenheit wachsen. Diese wird ihnen durch die Phantasiegestalten in ihrem Geist gespiegelt, die wiederum kritisch gegenüber ihnen selbst sind. Diese Erscheinung kann man leicht testen. Man liest dem Betroffenen eine Geschichte vor und lässt ihn die Positiva oder Negativa der Figuren in der Geschichte bewerten oder benoten. Bei Menschen mit einer negativen sozialen Stimmung überwiegt die negative Bewertung von Personen, d. h. die Gesamtsumme der Noten ist im Vergleich mit dem Durchschnitt niedriger.

Spontane Selbstgespräche als Vorbereitung realer Interaktionen

An Phantasiegestalten wird das normale Verhalten geübt. Das kann manchmal positive und manchmal deutlich negative Folgen haben. So können beispielsweise ungesteuerte spontane Selbstgespräche manchmal unerwartete Schäden in zwischenmenschlichen Beziehungen anrichten. Es passiert nämlich, dass sich Ohnmachtsgefühle, die durch den Konflikt mit einem realen Menschen hervorgerufen wurden, in die Phantasie verschieben, wo sie in einer Endlosschleife einen traumatisierenden Prozess in Gang setzen – das Subjekt in der Vorstellung begibt sich sehr leidenschaftlich immer und immer wieder in denselben Konflikt mit dem Objekt und jedes Mal mit demselben degradierenden Versagen.

Das Subjekt vergegenwärtigt sich nicht, dass es sich in diesen Interaktionen mit Phantasiegestalten de facto das Verhaltensrepertoire für künftige Interaktionen mit einem bestimmten Objekt aneignet. Dann kann es leicht passieren, dass bei einer weiteren realen Interaktion mit dem entsprechenden Objekt das in der Phantasie vorbereitete und einstudierte Verhalten ausgelöst wird, das jedoch sehr aggressiv und in diesem Moment unkontrollierbar ist. Das richtet oft Schäden an, die man nicht wieder reparieren kann. Das Subjekt gibt oft in der Retrospektive an, dass es nicht versteht, wo auf einmal so viel Wut und Hass in ihm herkommen. Diese Überraschung ist jedoch an und für sich ein Beweis, dass sich der Patient des Zusammenhangs zwischen der Phantasiephase und der folgenden aggressiven Reaktion nicht bewusst ist oder dass er die Momente der Selbstgespräche gar nicht wahrnimmt.

Beispiel 83 (37*)

Im Alter von etwa drei Jahren war ein Junge Zeuge einer Schlägerei zwischen seinen Eltern. Er versuchte, der Mutter zu helfen, wurde aber vom Vater weggestoßen. Diese verzweifelte Szene wiederholte sich im Lauf seiner Kindheit mehrmals in seiner Phantasie, doch immer mit demselben Ergebnis – wenn er in seiner Vorstellung seiner Mutter zu Hilfe kam, wurde er vom Vater weggestoßen. Je größer seine Wut auf den Vater wurde und je mehr er die Mutter verteidigen wollte, desto stärker und brutaler wurde sein Vater in seiner Phantasie. In diesen sich chronisch wiederholenden Phantasieinteraktionen überlegte er in ohnmächtiger Wut, was er dem Vater antun würde, wenn sich dies wiederholte.

Darüber hinaus bildete diese Erfahrung einen Ödipus-Komplex aus, und der Betreffende konnte nicht gleichzeitig Vater und Mutter lieben. Das zeigte sich in der Praxis in sprunghaften Übergängen bei der Identifizierung mit Mutter und mit Vater. In den Phasen, in denen er sich mit der Mutter identifizierte, hasste er den Vater wegen seiner unerbittlichen und autoritativen Eigenschaften. Trotzdem identifizierte er sich die meiste Zeit mit dem Vater. In diesen Momenten war ihm die Mutter zuwider, er empfand ihr gegenüber körperliche Abneigung, er verstand sie nicht und ekelte sich davor, sie zu berühren. Dieses Gefühl weitete sich aus und übertrug sich dann bei ihm auch auf die sehr engen Bekannten seiner Frau.

Einmal, als er etwa 17 Jahre alt war, wurde sein Vater wieder gegenüber seiner Mutter ausfallend und schlug sie. Der wütende Vater ging in die Garage, um einen Keilriemen zu holen und die Mutter damit zu schlagen. In diesem Moment brach die vom Sohn in Selbstgesprächen eingeübte Interaktion ein, und er kam der Mutter zu Hilfe. Er lief dem Vater in die Garage nach und schrie ihn an, er würde ihn erschlagen, wenn er die Mutter anrühre. Es kam zu einem handgreiflichen Konflikt, bei dem er den Vater schlug. Als er sich danach im Bad einschloss, kam der Vater mit einer Brechstange und wollte die Türe aushebeln. Der Sohn wehrte sich erneut in einem Gegenangriff und brach dem Vater dabei den Arm. Der Vater drohte, er würde die Nachbarn holen und ihn aus dem Haus jagen.

Der Sohn lief selbst davon. Er schlief im Herbst in einem Heuschaber, weil er sich schämte, zu Verwandten oder Freunden zu gehen, um der Familie keine Schande zu bereiten. Er besprach die Situation nur mit einem einzigen Bekannten der Familie. Die Situation in der Familie stabilisierte sich schließlich um den Preis einer totalen Unterwerfung. In einem festgelegten zeitlichen Ultimatum sollte er auf Knien zum Vater zurückkehren und einen vorgeschriebenen Satz etwa des folgenden Wortlauts wiederholen: „Papa, ich bitte dich flehentlich um Verzeihung...“

Was der Sohn auf Drängen seiner Mutter formal tat, obwohl er sich subjektiv frei von Schuld fühlte. Es ist schwer, die beleidigte Psyche des Vaters zu beschreiben. Auch wenn dieser die Situation innerlich schon irgendwie verarbeitet hatte, reagierte er äußerlich nach dem Grundsatz der Manipulation: „So tun, als sei nichts.“ Er entschuldigte sich bei niemandem für irgendetwas, weil ihm der Sohn den Arm gebrochen hatte, als er sich grundlos in Dinge eingemischt hatte, die ihn nichts angingen. Die Sache wurde abgehakt und zum familiären Tabu, über das nicht gesprochen wurde – „hol nicht ständig die ollen Kamellen hervor“. Diese Formulierung des Vaters deutet darauf hin, dass er sich selbst einen gewissen, nach außen aber nicht zugegebenen Teil der Schuld eingestand.

Auch in diesem komplexen Fall sehen wir, wie eine unbewusste, ständig wiederkehrende Interaktion voller Selbsthass mit Phantasiegestalten zu einem tragischen Ende bei einem Disput mit realen Personen führen kann. Im erwähnten Fall störte diese darüber hinaus deutlich die Beziehung zu Frauen. Es wird auch nicht überraschen, dass der Betreffende an chronischem, unbewusstem Selbsthass leidet, den er nur sehr schwer los wird. Doch infolge dieser Intropunitivität war er in der Lage, sich formal dem erniedrigenden Akt zu unterwerfen und zu studieren. Trotz der Extreme in diesem Fall ist zu sehen, dass Vater und Mutter zu ambivalenten Objekten werden, die gleichzeitig nehmen und geben und extreme Haltungen des Kindes entweder direkt als reale Menschen oder indirekt als Phantasiegestalten formen.

Eine Anleitung zur Arbeit mit Phantasiegestalten

Weil wir uns nicht immer den Luxus einer fachlichen Hilfe leisten können, soll an dieser Stelle ein kleines Beispiel angeführt werden, wie man im Privaten das Verhalten von Phantasiegestalten analysieren kann. Im Unterschied zur degenerierten Kommunikation sind Phantasiegestalten durch die bereits erwähnte Introspektion kurzer Retrospektiven (aus dem Lateinischen: Blick zurück) relativ gut zu fassen.

Immer dann im Laufe des Tages, wenn wir uns unser selbst bewusst werden, halten wir inne und versuchen uns vorzustellen, woran und an wen wir in den letzten drei Minuten gedacht haben. Dann versuchen wir zu beschreiben, was zwischen den Gestalten in unserem Kopf passiert ist. So stellen wir beispielsweise fest: „Ich denke an meine Partnerin, sie wirft mir vor, dass ich ein Egoist bin. Ich antworte ihr in Gedanken, das ich drauf pfeife.“ Dann denken wir an die Eigenschaften von Phantasiegestalten und können uns die folgenden Fragen stellen:

1. Warum denke ich gerade jetzt an meine Partnerin und nicht an Peter, mit dem ich gestern ein Bier trinken war? (Aktivierung der Phantasiegestalten)
2. Was hat mich an sie erinnert? Zum wievielten Male im Laufe des Tages geschieht diese Interaktion? Warum kann ich diese Debatte nicht beenden? Ist es nicht eine Unart von mir, diese Szene in regelmäßigen Intervallen immer wieder abzuspielen? (Gewohnheitspotenzial von Interaktionen in der Phantasie)
3. Welches Bedürfnis steht hinter dieser Überlegung? Eine Reaktion auf Leere, Einsamkeit, Müdigkeit, Bedürfnis nach Sex oder Langeweile? (Phantasie als Autostimulation)
4. Welchen Zweck verfolgt diese Debatte? Die Vorbereitung auf den nächsten Streit? Die Verarbeitung eines zurückliegenden Streits? Wie will ich eigentlich in der Zukunft klug reagieren? (Vorbereitung auf künftige Interaktionen)
5. Die Phantasiepartnerin ist jetzt nur noch ein Produkt meines Kopfes. Dass sich diese reale Partnerin einmal so verhalten hat, heißt nicht, dass sie heute wieder genauso reagiert. Bereite ich mir nicht ein Verhalten vor, das ganz an der Realität vorbeigeht? (Schematismus und Rigidität von Phantasiegestalten)
6. In einem Phantasiestreit handelt es sich um die Verteilung von Schuld. In welchem Maße repräsentiert die Partnerin in der Phantasie meine verinnerlichte Überzeugung? Welches Schuldmaß bin ich bereit zu akzeptieren? In einem Streit taucht eine Symmetrie zwischen der Wut der Partnerin und meiner Wut auf. In welchem Maße ist dies also meine Wut auf mich selbst? Wofür? Dafür, dass meine Frau unzufrieden ist? Dass mein Leben nicht gut läuft? Dass nichts Sinn hat? (Symmetrie zwischen Phantasiegestalten und dem Teilen von Eigenschaften des Menschen)
7. Wie kann ich das unschöne Verhalten meiner Phantasiepartnerin ändern? Kann ich sie in der Phantasie

dazu bringe, dass sie sich für ihre Grobheit entschuldigt? Kann auch ich mich bei ihr für meine Grobheit entschuldigen und ihr Versöhnung anbieten? Damit beruhige ich mich selbst, denn Phantasiegestalten sind mit meinem Erleben verbunden. (Phantasiegestalten können nicht aus dem Kopf vertrieben werden, man kann nur ihr Verhalten modifizieren)

8. Ist nicht die Unnachgiebigkeit meiner Phantasiepartnerin meine eigene Unnachgiebigkeit? Sie teilt doch meine Eigenschaften. Wäre es nicht besser, wenn ich sie mit meinem eigenen Namen ansprache und sagen würde: „Tom, hör auf damit...“ (Verschiedene Methoden, wie man die Spaltung des Ichs verringern kann)

Gesteuerte Selbstgespräche

Die Grundregel lautet: **Der reale Partner nimmt eine komplementäre Rolle ein, eine Phantasiegestalt nur eine symmetrische.** Dadurch ähnelt sie Babys, die komplementäres Spiel mit wechselnden Rollen nicht beherrschen. Wenn ein Baby mit einem Ball spielt, will das andere auch mit dem Ball spielen, und sie rangeln sich um ihn. Ältere Kinder beherrschen das komplementäre Spiel schon – einer wirft, der andere fängt, und dann wird gewechselt. Wenn also ein Baby weint, weint das andere mit (Symmetrie), doch ein Erwachsener geht hin und tröstet das Kind (Komplementarität). Säuglingen reicht lange das Spiel: „Gib mir, was du in der Hand hältst. Ich nehme es von einer Hand in die andere.“ Dieses Spiel lässt sich nicht symmetrisch zu zweit spielen. Ebenso wenig kann man symmetrisch zu zweit spielen: „Ich bin traurig. Tröste mich.“ Die Quelle des Problems ist also die Tatsache, dass die Menschen von Phantasiegestalten komplementäres Handeln erwarten, diese können ihnen jedoch nur symmetrisches Handeln anbieten. Das ist auch der Grund dafür, warum Interaktionen in der Phantasie auch in den Fällen so schnell verbittern, in denen es zwischen den Partnern keinen Konflikt, sondern eine schöne Beziehung gab, die vom Tod auseinandergerissen wurde.

Dies lässt sich etwas dadurch lindern, dass die komplementäre Rolle zur Phantasiegestalt der Mensch selbst einnimmt, der um Hilfe ruft. Die Phantasiegestalt drückt nämlich seine wahren Gefühle aus, und er führt dadurch, dass er zu dieser Gestalt eine komplementäre Position bezieht, eine Beruhigung und Erleichterung herbei. Auf diesen Mechanismus gründet sich das gesteuerte Selbstgespräch. Bei einem spontanen Selbstgespräch bezieht der Patient eine natürlich symmetrische Position gegenüber der Phantasiegestalt. Bei einem gesteuerten Selbstgespräch macht er sich mit Willenskraft von dieser Tendenz frei und beginnt, die traurige Phantasiegestalt zu trösten.

Gesteuerte Selbstgespräche können auch als Art einer Entspannungstechnik verstanden werden. Wir empfehlen dies in Fällen, in denen die Quelle des beeinträchtigten Wohlbefindens Selbsthass oder ein zwischenmenschlicher Konflikt ist, z. B. ein Trennungsvorschlag. In solchen Fällen haben diese meinen Erfahrungen nach eine stärkere Wirkung als unpersönliche Techniken wie das autogene Training nach Schultz, progressive Muskelentspannung usw. Der Grund liegt darin, dass die Patienten Angst verspüren, von *jemandem* verlassen zu werden, und so können sie sich nicht einfach *unpersönlich* beruhigen. Gesteuerte Selbstgespräche bewirken indirekt eine Beruhigung, indem sie dem Patienten das Gefühl einer basalen zwischenmenschlichen Sicherheit vermitteln.

Wenn beispielsweise ein Patient nicht schlafen kann, kein Essen im Magen behält und schon eine Woche lang Tabletten nimmt, dann lassen sich zwei Hauptmethoden zur Beruhigung anwenden. Die Atemmeditation, die die wesentlichen Funktionen schnell stabilisiert, und das gesteuerte Selbstgespräch, das ihm Selbstvertrauen gibt. Zum Beispiel wenn sich ein Patient dabei ertappt, dass er wieder Lust hat, den Telefonhörer in die Hand zu nehmen und mit ihr ihre Bemerkung zu klären, „er habe ihr nie gezeigt, wie sehr ihm an ihr liegt“. Das ist seiner Ansicht nach nicht wahr. Und so ruft er sie an, doch ihr Handy ist ausgeschaltet. In dem Moment hat der Patient die Neigung, ihr ausgeschaltetes Handy als Absicht zu verstehen, ohne Rücksicht darauf, ob er Recht hat. Sein dringendes Kommunikationsbedürfnis zeigt sich in dem wütenden wiederholten Wählen ihrer Nummer und einem Streit mit der Phantasiepartnerin, die natürlich symmetrisch seine gereizte Stimmung teilt. Diese spontane Tendenz muss unterbunden werden, und er muss mit der Phantasiepartnerin sprechen in dem Wissen darum, dass es sich eigentlich um das personifizierte Bedürfnis der Annäherung und der Einsamkeit handelt. „Weißt du, Klara, ich bin jetzt traurig und allein, und immer wenn ich in dieser Stimmung bin, dann erscheinst du in meinem Kopf und sagst mir, ich hätte dir nie gezeigt, wie sehr mir an dir lag. Ich weiß, dass du mich so gesehen hast und dass deine Gefühle von Einsamkeit und Traurigkeit dieselben waren, wie ich sie jetzt habe. Ich werde dich jetzt nicht manipulieren, dich weder anziehen, noch fortjagen. Ich bin einfach nur froh, dass du hier bist, in meinem Kopf. Also bleib bitte bei mir. Ich würde mir wünschen, wenn wir wieder zusammen sprechen, und dass ich dich auch dann nicht manipulierte.“ Diese Selbstberuhigung und das

komplementäre Verhalten beruhigt auch die Phantasiegestalt der Klara. Andersherum funktioniert es nicht – die Klara in der Phantasie kann nicht den realen Tom beruhigen.

Beispiel 84 (38*)

Eine Patientin wird nachts wach, sie hat Lust, sich eine Zigarette anzuzünden. Sie weiß jedoch, dass der neben ihr liegende Mann ein orthodoxer Nichtraucher ist. So entspinnt sich eine unendliche vorgezogene Diskussion zwischen ihr und dem Partner, der wach würde, wenn sie sich eine Zigarette anzünden würde. Auf der einen Seite steht so der vorgestellte, unnachgiebige Mann, auf der anderen die ohnmächtige Wut der Patientin. Sie ist nicht in der Lage aufzustehen, solange sie nicht diesen antizipierten Konflikt in der Phantasie meistert. Sie beginnt also eine Diskussion in der Phantasie, wo der Mann immer weniger zugänglich und sie immer ohnmächtiger und wütender ist. Diese Diskussion dauert meistens mehrere Stunden. Es setzt Erschöpfung ein, nach der die Patientin entweder einschläft oder aufstehen muss, um zur Arbeit zu gehen. Der reale Mann bekommt von dieser Interaktion in der Regel nichts mit, denn die Patientin müsste sich wahrscheinlich das anhören, wovor sie in der Phantasie Angst hatte und was sie nicht gemeistert hat. Hier ist es interessant, sich zu vergegenwärtigen, dass die Unnachgiebigkeit des realen Mannes keine Charaktereigenschaft des Mannes oder der Frau widerspiegelt. Es ist nur die personifizierte Unfähigkeit der Frau, ihre Angst vor der Reaktion des Mannes zu überwinden. So entstehen Phantasiegestalten, die schlimmere Eigenschaften haben als ihre realen Träger und Vorbilder.

Kapitel 5

Degenerierte Kommunikation

Die degenerierte Kommunikation tritt bei Trennungen verstärkt auf, weil sich die Partner nicht offen ihre zerrütteten Gefühle mitteilen können. Die Botschaften, die sie schließlich übergeben, sind dann verschiedenartig chiffriert, verdreht, verdeckt, und so ist es kein Wunder, dass sie von ihren Empfängern häufig im umgekehrten Sinne verstanden werden, als es hätte sein sollen. Diese Verschiebung ist kein Zufall, sondern eine Gesetzmäßigkeit.

Als degenerative Kommunikation bezeichnen wir an dieser Stelle die Fälle, in denen der Empfänger die Botschaft in stark verschobenem oder gar umgekehrtem Sinne versteht, als es gemeint war. Das, was eine nette Begrüßung sein sollte, wird als Beleidigung wahrgenommen. Annäherungsversuche werden als gefühlloses Wegstoßen verstanden. Liebesbeweise tun paradoxerweise weh und verletzen usw. Auch wenn es sich aus der Sicht der Kommunikationstheorien oder der psychologischen Verteidigung nicht um neue Feststellungen handelt, hilft dieser etwas ungewöhnliche Gesichtspunkt den Patienten, das ambivalente Verhalten ihrer Nächsten in der Zeit einer Trennung zu verstehen.

Die Folgen einer degenerierten Kommunikation sind praktische Blindheit gegenüber den Problemen des anderen, die falsche Interpretation seiner Absichten und die Unfähigkeit, angemessen zu reagieren. Im Unterschied zu den Asymmetrien, Manipulationen und Phantasiegestalten kann degenerierte Kommunikation viel schwerer durch Selbstbeobachtung und Introspektion aufgedeckt werden. Die Betroffenen ahnen in der Regel nicht, wo sie das Problem suchen sollen. Deshalb betrachte ich es als Hauptaufgabe des Psychologen, dem Patienten dabei zu helfen, sich in seiner Welt zu orientieren. Manchmal ist es wirklich sehr schmerzhaft, der Wahrheit ins Auge zu schauen, aber man muss sich darüber klar werden, dass zu jeder grausamen und verletzenden Wahrheit weitere drei nicht weniger wahre Sätze gehören, die die Grausamkeit der ersten Wahrheit lindern. Nicht zuletzt steht auf der tschechischen Standarte geschrieben: „Die Wahrheit siegt.“ (Matthäus 8, 32)

An dieser Stelle betrachten wir **als Kommunikation alle Prozesse, bei denen aus einer individuellen mentalen Repräsentanz von Dingen oder Ereignissen eine kollektive Repräsentanz oder eine geteilte Erkenntnis entsteht.** Diese Definition umfasst auch die nicht funktionierende oder degenerierte Kommunikation, weil auch eine kollektive Repräsentanz fehlerhaft und unwahr sein kann. Bei einer Lüge entsteht beispielsweise eine kollektive Repräsentanz, die der Belogene und seine Phantasiegestalt im Kopf des Lügners teilen. An der Kommunikation sind somit sowohl reale Personen als auch Phantasiegestalten beteiligt.

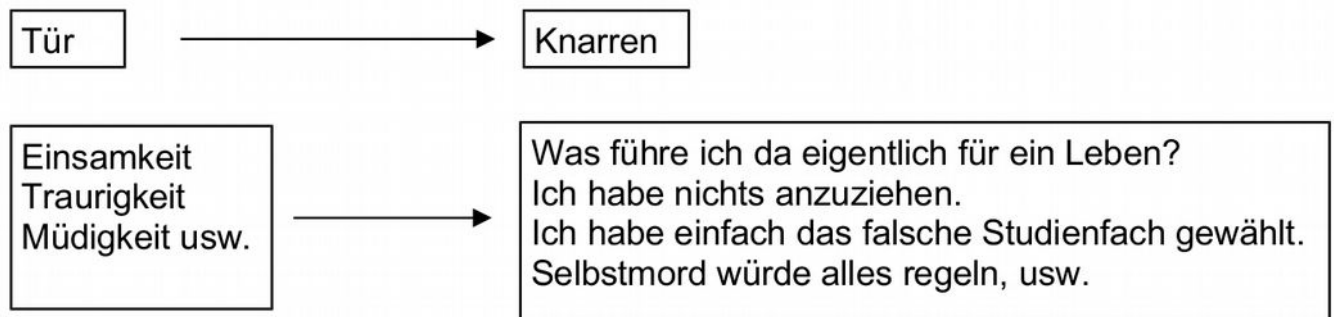
Der Begriff der Rhetorik

Oft sind wir auf den Begriff Rhetorik gestoßen. Dieser wird in den Fällen verwendet, in denen wir annehmen, dass **ein bestimmter verbaler Ausdruck eher nur eine äußere wahrnehmbare Reaktion auf gewisse innere Zustände ist als Träger irgendeiner sinnvollen Botschaft.** Aus der wortwörtlichen Bedeutung der Rhetorik sind keine logischen Schlüsse zu ziehen. Die Grenze zwischen sinnvoller Kommunikation und Rhetorik kann der äußere Beobachter nicht genau bestimmen. Trotzdem tauchen gewisse Äußerungen in bestimmten Situationen mit eiserner Gesetzmäßigkeit immer wieder auf, sodass man darüber schon Witze

macht. Oft sind diese geschlechtsspezifisch.

So sagen Mädchen am Beginn des Werbens Jungen, an denen sie kein Interesse haben: „Weißt du, ich mag dich, aber nur als guten Freund.“ Jungen sagen in derselben Situation: „Du verdienst etwas Besseres als mich. Ich würde dich nur verletzen.“ Diesen Satz sagen sie nie, wenn sie ein wirkliches Interesse an dem Mädchen hätten. Es ist offensichtlich absurd, von der wortwörtlichen Bedeutung dieses Satzes logische Schlussfolgerungen abzuleiten, z. B. dass Jungen den Mädchen, die sie nicht lieben, bessere Partner wünschen, schlechtere Partner aber ihren Auserwählten. Ebenso leiten Mädchen aus diesem Satz absolut logisch-falsch ab, dass der betreffende Junge nur wenig an sich glaubt, nur etwas Aufmunterung braucht und sie ihm mehr zeigen müssen, dass er eine Chance hat. Diese Äußerungen sind einfach typisch für bestimmte Situationen, und ihre wortwörtliche Bedeutung ist irrelevant, deshalb bezeichnen wir sie als Rhetorik.

Graphik 85 (23*)



Versuche, kommunikative Unarten wortwörtlich zu interpretieren, sind manchmal so verrückt, wie wenn Schizophrene versuchen zu verstehen, was ihnen das Knarren einer Tür sagen will. Bei Einsamkeit, Müdigkeit oder einer anderen Störung des Wohlbefindens taucht einfach eine gewisse Rhetorik auf, die ebenso natürlich verschwindet, wie sich dieser Zustand verflüchtigt. In diesen Fällen muss man untersuchen, welche Stimmung diese Rhetorik in Gang setzt, und sich nicht in wortwörtliche Debatten zum Thema „Sinn des Lebens“, „sie/er hat mich gern, wenn er/sie das sagt“, „ich habe Angst, dass einmal meine Eltern sterben“, „Ich bin dumm“, „ich bin ein Sünder“ usw. hineinziehen lassen.

Die Hauptgrundsätze einer Rhetorikanalyse

In der Zeit einer Trennung taucht eine Reihe der beschriebenen Rhetorik auf. Betrachtet werden sollen nun die Hauptgrundsätze einer Analyse:

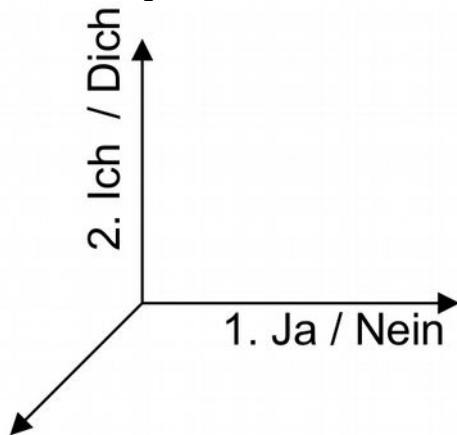
- 1. Wir betrachten die Botschaft nicht in ihrer wortwörtlichen Bedeutung,** sondern betrachten Worte und Sprache als wahrnehmbares Verhalten. Wir gehen davon aus, dass Worte vor allem eine Funktion der inneren und äußeren Stimuli oder der psychischen Zustände sind, die wortwörtliche Bedeutung ist sekundär. Damit wird natürlich nicht gesagt, dass der Wahrheitsgehalt der Mitteilung nicht außerordentlich wichtig wäre. Primär ist jedoch die Frage, warum man eigentlich zu sprechen beginnt, warum man gerade das und nichts anderes sagt. Warum schweigt man nicht lieber? Dasselbe gilt für die innere Kommunikation: Warum denkt man über das eine und nicht über etwas ganz anderes nach? Oft hat nämlich die wortwörtliche Bedeutung der Wörter keinen Sinn. Die entsprechende Rhetorik taucht einfach immer dann auf, wenn man in einen gewissen Zustand gelangt. Der Versuch, den Inhalt solcher Mitteilungen zu analysieren, hat etwa so viel Logik wie das Bemühen, knarrende Türen verstehen zu wollen. So wie eine Tür knarrt, wenn man sie öffnet, genauso automatisch quält ein Deflektor in Momenten der Müdigkeit seine Frau mit Reden, er hätte am besten nicht heiraten sollen, andere Frauen seien schöner, sie habe zu große oder zu kleine Brüste usw. Es ist absolut verfehlt, hinter diesen verletzenden Worten eine andere Bedeutung zu suchen als dass der Mann müde ist, zu nah, überlastet usw. Sehen wir diese Gesetzmäßigkeit, warnen wir die Patientin davor, Gesagtes wörtlich zu nehmen. Im Gegenteil, wir raten ihr, die psychologische Wahrheit zu suchen, die erst zutage tritt, wenn wir die Last einer wortwörtlichen Interpretation abwerfen.
- 2. Das kleine Wörtchen „nein“ („nicht“), d. h. die Negation, ist nicht so wichtig wie der restliche Inhalt des Satzes.** So begann beispielsweise der Patient im Kapitel *Chronischer Selbsthass* die Beschreibung seiner Eltern mit den Worten: „Ich gebe mir nicht die Schuld daran, dass sie sich haben scheiden lassen. Ich werfe mir vor, nicht genug dafür getan zu haben, dass mein Vater bleibt.“ Die Negation im ersten Satz ist weniger wichtig als der Rest des Satzes. Wichtig ist, dass die Beschreibung mit dem Satz über die eigene Schuld beginnt. Ebenso ist der Satz: „Ich habe dich nie geliebt!“, den wir

so oft in Zeiten von Trennungen hören, nicht wörtlich zu nehmen, weil diese Sätze nicht wahr sind. Sie drücken nur aus, dass die Abstoßungskräfte in der entsprechenden Trennungsphase überwiegen. Ein paar Monate später wird der betreffende Initiator nicht mehr so eindeutig hinter dem Gesagten stehen. Die Verneinung ist also nicht so wichtig. Wichtiger ist, dass er von Liebe spricht. Die nicht degenerierte Version der Mitteilung würde lauten: „Ich suche nach dem Gefühl der subjektiven Sicherheit, dass ich dich wirklich liebe und dass es sich lohnt, bei dir zu bleiben, und dieses Gefühl hätte ich auch gern.“ Die Patienten ahnen in der Regel nicht, dass dieses Gefühl zu einem Großteil nur eine Funktion der psychischen Distanz ist und automatisch verschwindet, wenn diese Distanz dann auch eintritt.

3. **Die Polarität des Ich versus Du oder Sie ist auch nicht sehr wichtig**, weil eine Menge vom wichtigen symbolischen Inhalt von den Phantasiegestalten von Anderen gespeichert sein kann, so dass die Verbindungen zwischen Du/mir/sie unscharf sind.
4. **Die Extreme sind näher zu einander als ein Extrem zum milden Zentrum.** „Ich hasse Dich!!!“ ist näher zum „Ich liebe Dich!!!“ als zum „Ich fühle nichts zu Dir.“
5. **Wichtiger als die Art der verwendeten Rhetorik ist die Veränderung der Rhetorik in eine andere.** Die Veränderung der Rhetorik ist ein Ausdruck einer Veränderung des inneren Zustands. Diese langsamen Veränderungen indizieren den Entwicklungstrend.

Graphik 85 (*) – Drei Achsen von der Transformation von degenerierter Kommunikation

Wir können degenerierte Sätze entlang drei Achsen transformieren. Die Transformation ist wahrscheinlich in dieser Reihenfolge:



3. Oppositionen

Nehmen wir den hoch emotionalen Satz: „Ich liebe Dich nicht mehr!“

	Ich/Du Achse	
Ja/Nein Achse	<i>Ich liebe Dich nicht mehr!</i>	Du liebst mich nicht mehr! (2)
	Ich liebe Dich immer noch! (1)	Du liebst mich immer noch! (3)

Von allen möglichen transformierten Sätzen, das höchstwahrscheinliche Ende ist der Satz „Ich liebe Dich noch!!!“ und dann „Du liebst mich nicht mehr!!!“ usw.

Falls keiner von diesen transformierten Sätzen in Zusammenhang zum beobachteten Verhalten vom Partner steht, können wir auch wechselnde Extreme versuchen. Verwende das Wort „hasse“ statt dem Wort „lieben“:

Ich hasse Dich nicht mehr!	Du hasst mich nicht mehr!
Ich hasse Dich immer noch!	Du hasst mich immer noch!

Vielleicht einer dieser Sätze wird die richtigen Gefühle des Sprechers enthüllen und seine Projektionen dekonstruieren. Diese Sätze sind wahrscheinlicher aufrichtiger als irgendwelche anderen Sätze, die sie Person nicht gesagt hat, wie zum Beispiel „Ich beabsichtige die Handyoperators auszuschalten“, oder andere mit neutralem Inhalt.

Beispiel 86 (39*)

Eine Frau besprach mit mir ihre Wut auf ihren Partner, der zu sagen pflegte: „Ich bin unentschlossen, du weißt doch, dass bei mir alles dauert. Ich will das Kind zwar nicht, akzeptiere aber alles, was du willst. Auch eine Hochzeit.“ Die Frau störte sich daran, dass das doch nicht die Antwort eines Mannes sei, der weiß, was er will. Da sollte sie wohl die ganze Hochzeit allein ausrichten? Hier musste sie sich erst einmal darüber klar werden, dass dieser Rhetorik eine andere, weitaus grausamere, vorausgegangen war, aufgrund der die Betreffende ab und an vor ihm geflüchtet war. „Ich will kein Kind! Du hast gewusst, dass ich kein Kind will! Lass eine Abtreibung machen! Ich bezahl sie dir.“ Das war nicht die Rhetorik eines unentschlossenen

Mannes. Dieser war ganz und gar entschlossen. Wenn man die Verschiebung in der Rhetorik des Mannes betrachtet, sieht man eine große Annäherung. Seine Worte sind mehr oder minder eine bedingungslose Kapitulation.

Doch findet sich in der Geschichte noch eine Rhetorik, und zwar die Rhetorik der Frau. Warum ist sie nicht in der Lage, auf einmal die riesige Verschiebung bei ihrem Mann zu sehen? Ist sie blind und sieht nicht, dass er bedingungslos kapituliert? Ist es etwa real, dass ein Mann innerhalb eines Monats seine Überzeugung von „ganz sicher kein Kind“ in „ganz sicher ein Kind“ ändert? Doch auch ihre Rhetorik ist nur eine Funktion ihrer Zustände.

Einen Monat zuvor war sie unter Aufbietung aller Kräfte von ihrem Mann fortgezogen. Nach einem Streit hatte sie eine Fehlgeburt erlitten, das dem Mann aber noch nicht gesagt. Sie hatte Wut auf ihn, der zwar teilweise schon verraucht war, aber solche Sachen vergisst man nicht. Sie wird von Zweifeln geplagt, ob er der Richtige ist. Was bedeutet also ihre wütende Rhetorik? Dass sie zusammengepresst wird von den Anziehungs- und den Abstoßungskräften, weil sie in einem schwachen Moment wieder mit ihm geschlafen hatte und er ihr diesen Satz sagte. Sie hat Wut auf sich selbst wegen ihres Versagens, der Annäherung. Sie weiß sich mit ihren Zweifeln keinen Rat. Ihre wütende Rhetorik und Unfähigkeit, auf die Verschiebung bei ihrem Mann zu reagieren, ist nur eine Reaktion auf ihren eigenen derzeitigen Zustand. Würde sie in diesem Moment ihrem Mann etwas sagen und er nähme dies wörtlich und machte ihr einen Heiratsantrag, würde sie dies drei Tage später vielleicht bereuen. Sie hat in dieser Situation erst einmal kein Interesse an einer weiteren Annäherung, auch wenn sie diesen Mann im Grunde gern heiraten würde.

Ich empfahl der Frau, erst dann eine Entscheidung zu treffen, wenn diese akuten Zustände vorbei sein würden. Die augenblickliche authentische Reaktion würde genau die aktuelle Stimmung widerspiegeln, doch es ist die Frage, ob sie drei Tage später auch noch dazu stehen würde. Außerdem: wer weiß, welchen Schaden in der Zwischenzeit ihre Phantasiegestalt im Kopf des Mannes anrichtet, die nur diese ephemere, schon lange nicht mehr gültige Äußerung immer wieder wiederholt. Sie selbst entwickelt sich innerlich, doch die Phantasiegestalt wiederholt nur alte Äußerungen.

Sprechakte und Manipulation

Viele Fälle von degenerierter Kommunikation muss man auch den Regeln der Manipulation zuschreiben (siehe Kapitel *Regeln der Manipulation*). Manipulation wird, wie bereits gesagt wurde, von der Fähigkeit der Mentalisation ermöglicht, also des unabhängigen Modellierens des Sinns eines anderen Menschen, was Kinder etwa mit fünf Jahren erlernen. Dadurch entsteht auch die Fähigkeit, sog. Sprechakte zu unterscheiden – das Gesagte vom Gemeinten zu unterscheiden und vorauszusagen, was der Partner denken wird.

Sprechakte gibt es nach John Langshaw Austin (1975) drei:

Sprechakt	Normale Kommunikation	Verschobene Kommunikation (hier altruistische Manipulation)
Lokution – das, was gesagt wird	Kann ich die CD von Daniel Landa laufen lassen?	Mögen Sie Daniel Landa?
Illokution – das, was gesagt werden will (nicht ausgesprochene Absicht)	Wenn Sie die Musik stört, lasse ich sie nicht laufen.	Kann ich eine CD mit seiner Musik laufen lassen? Wenn Sie seine Musik stört, dann nicht.
Perlokution – das, was das Gesagte auslöst, bewirkt (jegliche Reaktion des Fragenden, des Gefragten oder des Umfelds)	Welche CD von ihm hast du? Die mit den Feen? Ja, gerne.	Ich verstehe nicht, wie dieser Typ gerade das singen kann.

Im Falle einer normalen Kommunikation deckt sich die Absicht des Kommunizierenden recht genau mit dem, was er sagt. Auch die Antwort ist recht nah an der Frage dran. Im Falle einer verschobenen Kommunikation driften Illokution sowohl mit Lokution als auch Perlokution auseinander. Der Fragende will eine CD laufen lassen, fragt aber stattdessen, ob der Betreffende den Interpreten, gemeint ist die Musik, mag. Der Antwortende versteht die Frage falsch, er versteht sie innerlich in dem Sinne: „Was halten Sie von dem Sänger?“ und teilt seine Ansicht zu dessen Persönlichkeit mit, die den Fragenden eigentlich nicht interessiert. Dieser will nur eine CD hören, die ihm gefällt. Warum aber fragt er wörtlich nach etwas, das ihn eigentlich nicht interessiert?

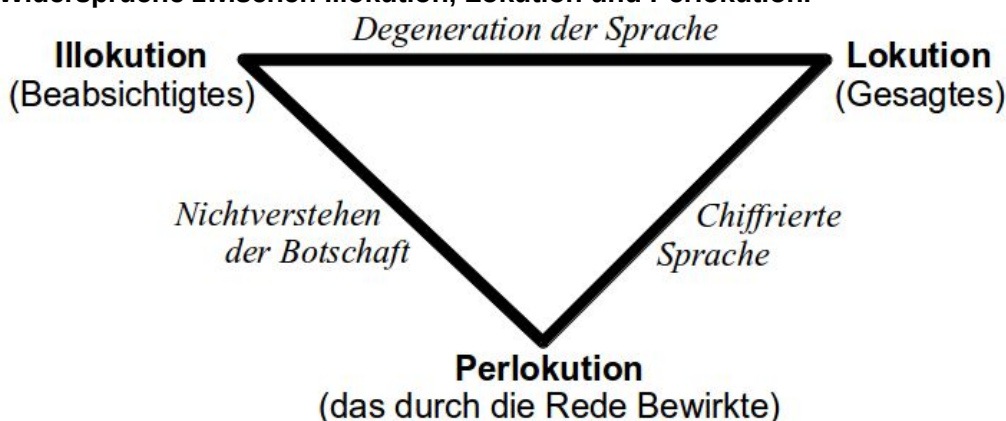
Hier handelt es sich um eine freundliche Kommunikation, wo der Fragende aus der Reaktion heraus versteht, dass er die CD lieber nicht laufen lassen sollte. Diese Schlussfolgerung kann jedoch – nach der ersten Spalte zu urteilen – falsch sein. Diese freundliche Kommunikation ist eine Art altruistische Manipulation, die das Wissen des Fragenden umgeht, um ihn nicht dazu zu zwingen, eine Bitte abzuschlagen, was manchmal unangenehm ist. Doch nicht immer ist die Motivation einer degenerierten Kommunikation altruistisch.

Es gibt Regeln der Manipulation: Stärker ist derjenige, der zuerst ablehnt, schwächer ist der, der als erster ein positives Gefühl zeigt. Stellt der Manipulator fest, dass er ein positives Gefühl hegt und Anziehungskräfte verspürt, kann er diese nicht laut äußern, weil dies eine Verletzung der erwähnten Regeln bedeuten würde. Er muss also seine Äußerungen deformieren. Nehmen wir beispielsweise Abb. 89 (18*), Calvin malt in der Schule für Susi eine Karte zum Valentinstag, doch er ist nicht in der Lage, darauf zu schreiben: „Ich mag dich.“, stattdessen schreibt er „Ich hasse dich, krepriere“ darauf und schickt es als eine Art Übertreibung oder Witz. Aufgrund der Regeln der Manipulation entsteht somit eine systematische Diskrepanz zwischen Illokution (realen Gefühlen) und Lokution (der wortwörtlichen Bedeutung der Worte). Nach diesen Regeln drückt dann die wortwörtliche Bedeutung das genaue Gegenteil dessen aus, was angedacht war. Es ist jedoch die Frage, ob die andere Seite in der Lage ist, die ursprüngliche Bedeutung aus der deformierten Mitteilung zu entnehmen. Danach reagiert die Perlokution entweder auf die Lokution (Nichtverstehen) oder die Illokution (Verstehen). Wichtig ist zu wissen, dass diese Verschiebung in der Kommunikation kein zufälliger Fehler ist, sondern eine systematische Degeneration der Sprache in Ausdrücke, die trotz einer vielleicht guten inneren Absicht eine sehr schmerzhaft Mitteilung ausdrücken.

Bei einer degenerierten Kommunikation gilt darüber hinaus, dass der **Zuhörer primär auf das Gesagte (Lokution) reagiert, der Sprechende jedoch etwas unlogisch a priori annimmt, dass der Zuhörer primär auf das Beabsichtigte (Illokution) reagiert**. Mit anderen Worten, der Sprechende hört nicht, was er selbst wortwörtlich sagt. Er erinnert sich nur daran, was er sagen *wollte* (Illokution). Versteht der Zuhörer diese Illokution nicht, wird ihm dies zur Last gelegt.

Graphik 87 (24*)

Widersprüche zwischen Illokution, Lokution und Perlokution.



Drückt die Lokution etwas anderes oder sogar das Gegenteil der Illokution aus, dann ist dies ein Zeichen für degenerierte Sprache. Der Zuhörer kann also die chiffrierte Botschaft richtig decodieren, er reagiert also auf die Absicht – die Illokution des Sprechers, oder er reagiert auf die wortwörtliche Bedeutung des Gesagten, er versteht also die Botschaft nicht. Trotzdem nimmt der Sprecher implizit an, der Betreffende sei in der Lage, die Illokution aufzudecken. Eventuelle Missverständnisse legt er dem Zuhörer zur Last.

Beispiel 88 (40*)

Der Vater ist nicht in der Lage, seine Tochter zur Begrüßung zu streicheln, statt einer zärtlichen Berührung schlägt er ihr fast schmerzhaft mit einer zusammengerollten Zeitung über den Kopf. Wenn dies die Tochter versteht und dieses Verhalten des Vaters als Zeichen der väterlichen Liebe versteht, dann herrscht zwischen beiden eine chiffrierte Kommunikation, die die Umgebung als seltsam verstehen kann. Sagt die Tochter aber: „Au! Musst du mich immer hauen?!“, dann ist der Vater beleidigt und kommt mit einer Retourkutsche: „Schade um jeden Schlag, der danebengeht ... Und halt die Klappe, Fratz!“ So entsteht eine Endlosschleife an Missverständnissen. Der Vater geht nämlich davon aus, dass die Tochter in der Lage ist, seine degenerierte Botschaft zu dechiffrieren. Er bezieht ihre ablehnende Reaktion nicht nur auf seine Geste (Lokution), sondern nimmt sie als Ablehnung seiner selbst in dem Moment, in dem er das stärkste Bedürfnis hat, sich seiner Tochter zu nähern (Illokution). Wenn wir ihm diesen Mechanismus beschreiben, bagatellisiert er sein Verhalten: „Das konnte doch gar nicht wehtun. Sie versteht eben keinen Spaß“, und vielleicht wird er sein Recht verteidigen, sich so zu verhalten.

Abb. 89 (18*)



Ein Lehrbeispiel für eine degenerierte chiffrierte Kommunikation. Beide Partner beweisen einander Zuneigung (Illokution) mit Hilfe von Beleidigungen (Lokution). Paare verzichten nur ungern auf diesen Kommunikationsstil, weil sie das Gefühl haben, dass er der Beziehung „Saft“ verleiht, sie verstehen ihn als Spiel. Das Problem besteht darin, dass spielerische Ironie im Großen und Ganzen nur dann lustig und angenehm ist, wenn alles gut läuft, doch in Krisen wird sie sehr bitter. Sie wird stichelnd und verletzend. Leider ist das entsprechende Paar nicht in der Lage, in schweren Zeiten auf eine solche Kommunikation zu verzichten, weil es sich um eine tief verwurzelte Unart handelt. Ein Psychologe sollte also präventiv vor dieser Art der Kommunikation warnen und sie bremsen, wo es nur geht.

Wie bereits gesagt wurde, kommt es bei einer degenerierten Kommunikation zu chronischen Missverständnissen. Die Botschaft wird anders verstanden, als sie gemeint war. In der Praxis findet man eine Reihe von typischen Situationen, die sich wiederholen. Betrachtet werden sollen nur die typischsten.

Arten der degenerierten Kommunikation

Degenerierte Äußerungen des Annäherungsbedürfnisses

Sehr oft trifft man auf den Fall, wo Menschen ein Annäherungsbedürfnis dadurch ausdrücken, dass sie den anderen beleidigen oder fortjagen. Eine Patientin beklagte sich, dass sie ein Mann mit Fragen zur Arbeit quäle, auch wenn sie gerade zuvor davon gesprochen hätten. Aus der Analyse ging hervor, dass der Mann sich gern nähern würde, aber nicht in der Lage war, dies direkt zu sagen, und so erdachte er Pseudoprobleme. Auch in diesem Fall verringert eine antizipierte Ablehnung keineswegs das Bedürfnis, sich zu nähern, weil die Anziehungs- und die Abstoßungskräfte voneinander unabhängig wirken. Deshalb kommt die Manipulation ins Spiel, mit Hilfe derer die Menschen ihre Bedürfnisse befriedigen wollen, ohne Rücksicht auf den Willen und das Wissen des anderen.

Beispiel 90 (41*)

In der SOS-Telefonleitung für Kinder sammeln wir Erfahrungen mit Kindern aus Kinderheimen, die ab und zu dort anrufen. Ihre Gespräche beginnen in der Rede mit einem zusammenhängenden Fluss von Beschimpfungen, Vulgarismen und Unflätigkeiten (offensichtlich nach den Regeln der Manipulation: Stärker ist der, der als Erster eine ablehnende Haltung zum Ausdruck bringt). Löst sich derjenige von den negativen emotionalen Begleiterscheinungen, die in ihm diese Beleidigungen hervorrufen und meistert er diese Anfangsphase der Kommunikation ohne deklassierende Anzeichen von Ironie, dann tauchen in dem

Gespräch Anzeichen für ein Bedürfnis des verbalen Kontaktes in Form von Fragen an den Konsultanten auf: „Wie alt bist du?“ – „Und hast du eine Freundin?“

Diese Inseln der normalen Kommunikation werden auch weiterhin von einem Meer aus Schimpfwörtern begleitet, das aber mit der Zeit zurückgeht, und die Fragen gehen allmählich in Feststellungen oder Äußerungen über den Betreffenden selbst oder über Probleme über, die derjenige hat. Das Bedürfnis nach einem verbalen Kontakt und einer Berührung mit einem Erwachsenen wird also in einen dicken Panzer negativer Äußerungen verpackt, den diejenigen nur ungern ablegen. Alle positiven Ausdrücke werden in irgendeiner Art der Übertreibung, einem Spaß, geäußert, damit sie sie jederzeit zurücknehmen und sagen können: „Das war ja nur so als ob – nur so ein Spiel.“ Derselbe Effekt wird zielgerichtet bei der Gruppentherapie in Gefängnissen eingesetzt. Trotzdem kann nicht jeder Konsultant mit solchen Leuten über diese Barriere kommunizieren, auch wenn er alle Zusammenhänge kennt.

Degenerierte Äußerung der eigenen Bedürfnisse

Eine degenerierte Äußerung der Bedürfnisse zeigt sich auch dadurch, dass jemand das Verlangen hat, etwas aktiv zu tun (*hingehen* und sich zu melden, *hingehen* und mit dem anderen zu schimpfen), doch dies wird, auch wenn es auf eigene Veranlassung entsteht, als unangenehm erlebt. Beispielsweise als extreme Unzufriedenheit oder Wut auf den Partner. Der Betreffende macht sich paradoxerweise intensiv *bewusst*, dass er *nicht* das Bedürfnis hat, den anderen zu sehen, doch er muss es aus einem äußeren Grund. In Partnerinteraktionen gehören in diese Kategorie beispielsweise Szenen: Der Mann freut sich, nach einiger Zeit seine Frau wiederzusehen. Er wusste nicht, wie er diese Freude zeigen konnte, und so schlug er sie. In diesem Fall handelt es sich um eine Externalisierung bzw. eine Projektion des eigenen Bedürfnisses auf die Phantasiegestalt des anderen. Oft reicht es, die Art der Bedürfnisäußerung oder der Umdeutung (*reframing*) zu ändern, damit sich das negative Gefühl zu einem neutralen oder einem positiven verändert.

Beispiel 91 (42*)

Eine Patientin bemerkte, dass sie, wenn sie am Wochenende zu Hause war, alle zwei Stunden das Bedürfnis hatte, den Raum, in dem sie allein war, zu verlassen und sich bei ihrer Mutter „zu melden“, damit die Mutter einen Überblick darüber hatte, was die Patientin tat. Sie schilderte das mit den Worten, sie „krieche wie ein geprügelter Hund mit Schuldgefühlen zu Kreuze“. Ihr natürliches Bedürfnis nach sozialem Kontakt macht sie sich negativ klar – ich gehe mich „melden“. In ähnlicher Form hat auch ihre Mutter dasselbe Bedürfnis nach einem sozialen Kontakt, doch spiegelverkehrt: Etwa in Abständen von vier Stunden kommt sie zu ihr ins Zimmer und schimpft sie wegen irgendetwas aus. Auch das Denken der Mutter dreht sich von Zeit zu Zeit um die Tochter, trotzdem wird es wieder negativ zum Ausdruck gebracht – das Bedürfnis, die Tochter zu sehen, wird ausgedrückt, indem sie alle vier Stunden kommt und sie „zusammenfaltet“. Eine ähnliche Funktion der Annäherung hat auch das Bedürfnis der Mutter, in ihr Zimmer zu gehen und in ihren persönlichen Sachen zu wühlen, wenn die Patientin nicht daheim ist.

Degenerierte Äußerungen des Lobes

Degeneriertes Lob wird von der anderen Seite als deklassierender Vorwurf wahrgenommen. Der Sprecher betrachtet es jedoch subjektiv als Lob, z. B.: „Siehst du, du kannst doch, wenn du willst.“ Dieser Satz bedeutet implizit: „Im Grunde bist du ein fauler Hund, weil du normalerweise nicht willst.“ In ähnlicher Form erklingt auf einem schönen Ausflug, zu dem es der Mutter gelungen ist, ihr schon erwachsenes Kind zu überreden, „Lob“: „Du hockst ständig nur zu Hause, gehst nirgendwo hin, und dabei kannst du sehen, wie schön es draußen ist.“ Der Mann sagt nach dem Mittagessen, das ihm geschmeckt hat: „So ein guter Braten, und du würdest ständig nur solches Zeug kochen.“

Degenerierte Wahrnehmung der eigenen Gefühle (Unerschrockenheit, Schuld u. ä.)

Verschiedenartiges Leugnen und Projektionen haben den Charakter des Schutzes des eigenen Egos und sollen das Gefühl der Unerschrockenheit oder der Einzigartigkeit gewährleisten. So projiziert der Patient: „Ich könnte die therapeutische Sitzung noch fortsetzen, aber der Therapeut hat schon die Nase voll.“ In ähnlicher Form ist in den ersten Phasen der Trennung ein solches Denken typisch für den Initiator, der seine Gefühle auf die Phantasiegestalt des Verteidigers überträgt: „Ich bin OK, aber die arme Sarah. Sie liebt mich, denkt an mich und quält sich.“

Ein anderer Patient beklagt sich in der Sprechstunde, überhaupt nicht das Bedürfnis zu verspüren, seine Eltern zu sehen, er habe keine Sehnsucht und denke auch gar nicht an sie. Doch im folgenden Gespräch wird ihm klar, dass er sogar mehrmals täglich an seine Eltern denkt, doch jedes Mal in Form eines Vorwurfs: „Du kommst ja nie nach Hause! Du widmest dich uns überhaupt nicht! Du bist ein missratener Sohn!“ Diese

Vorwürfe werden jedoch ausgeblendet. Er denkt regelmäßig nur daran, dass er „nicht an seine Eltern denkt“. Mit anderen Worten, er *hat das Bedürfnis*, seine Eltern zu sehen, und er denkt an sie, indem er sich *klarmacht*, dass er *nicht das Bedürfnis hat* sie zu sehen, dass er *keine* Sehnsucht hat. Die positive Emotion oder das Bedürfnis wird im negativen Gewand zum Ausdruck gebracht und vergegenwärtigt. Schon allein die Tatsache, dass er in der Beratung darüber klagt, dass er *nicht* an seine Eltern denkt, zeugt davon, dass er regelmäßig an sie denkt, jedoch nur in Form von Erinnerungen an ihre verletzenden Vorwürfe.

So denken Männer an ihre Frauen, die ihnen Vorwürfe machen, wenn sie länger getrennt sind. So haben Lastwagenfahrer stärker das Bedürfnis nach einer Fernbeziehung, doch die langen Zeiten, in denen sie fahren und allein sind, sind bei ihnen mit Phantasien ausgefüllt. Die Phantasiefrauen werfen ihnen beim Fahren vor: „Du bist ständig unterwegs. Deine Kinder kennen dich ja nicht mal richtig.“ Sowohl beim Mann als auch bei der Frau ist dies ein Beispiel für degenerierte Kommunikation. Die Frau spricht in der Realität Vorwürfe aus, weil sie Sehnsucht hat. Das Argument mit den Kindern verwendet sie als psychische Erpressung. Auch wenn sie etwas sagen will, was den Mann anzieht, treibt ihn die anschließende Formulierung eher fort. Den Mann verletzen solche Vorwürfe. Vorwürfe haben kurzzeitig anziehenden Charakter, doch langfristig treiben sie den anderen fort. Der Mann denkt darüber nach, wenn er selbst Sehnsucht hat, doch er vergegenwärtigt sie sich in umgekehrter Form. Er denkt, nicht er habe Sehnsucht, sondern seine Frau. Er stellt sich vor, wie sie ihm wieder Vorhaltungen machen wird, er bereitet Argumente vor, wie er ihr begründet, warum er so lange fort war. Er wird sich überhaupt nicht darüber klar, dass er selbst Sehnsucht hat, und deshalb entwickelt er beim Fahren diese Phantasiegespräche, auch wenn er genauso gut an ein Hockeyspiel denken könnte. (Ein Fahrer schilderte diesen Zustand im Scherz als Gespräch mit den Scheibenwischern.)

Diese offensichtlich sozial entstandene Störung zeigt sich auch in anderen, rein kognitiven Fähigkeiten: Man vergegenwärtigt sich beispielsweise, dass es „interessant ist, dass er den ganzen Tag *keinen* Hunger hat“. Doch gerade so – in der Leugnung – äußern sich die ersten Hungersignale, die sich später deutlicher zeigen. Dieses bestätigt erneut die bekannte psychologische Tatsache, dass es nicht so wichtig ist, wie ein entsprechendes Objekt in der Psyche des Menschen besetzt ist, sondern eher, welche starke Emotion damit verbunden ist, wie zahlreich die Interaktionen mit ihm bzw. der Grad sind, in dem es im Erleben des Subjekts vertreten ist.

Träger von Schuld, d. h. oft abhängige Personen, haben die Tendenz, alle verletzenden Aspekte des Partners sich selbst zuzuschreiben – als ihre Schuld, persönliche Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit. Ohne Rücksicht darauf, ob es sich wirklich um eigene Schuld handelt oder die Schuld des anderen, um einen bloßen Misserfolg, einen Fehlschlag oder um jegliches anderes negatives Erleben. Deshalb ist es ganz normal, dass sie trotz aller Bemühungen nicht in der Lage sind, das Denken ihres Partners zu verstehen.

Die Lösung des Problems durch „Abreißen aller Brücken“

Degenerierte Tendenzen bei der Lösung von Problemen haben entweder den Charakter von Impulsivität oder Phantasien zu Extremlösungen: „Ich habe keinen Erfolg in der Therapie? Ein Selbstmord würde das lösen! Ich habe keinen Erfolg zu Hause? Ein Selbstmord würde das lösen! Ich habe keinen Erfolg auf Arbeit? Ein Selbstmord würde das lösen!“ und so weiter ad absurdum. Man sieht, wenn es in den entsprechenden Bereichen kein ernsthaftes Problem gibt, kann es sich nur um eine kognitive Unart oder eine ungesunde intellektuelle Pose handeln, die beispielsweise dazu dienen kann, sich selbst zu erregen oder zu bedauern. Leider kann auch eine Pose zu einem vollzogenen Selbstmord führen, ebenso wie eine degenerierte Reaktion zu einer sinnlosen Trennung. Man muss also die Patienten vor Selbstmitleidsphantasien darüber warnen, wie sich ihr Partner quälen wird, wenn sie im Grab liegen.

Ich hatte eine Patientin, die etwa ein anderthalbes Jahr Therapie mit folgenden Gedanken verbrachte: „Wissen Sie, Herr Doktor, vielleicht stimmen Sie mir ja nicht zu, aber ich denke wirklich, dass ein Selbstmord all meine Probleme lösen könnte. Sie hätten Ihre Ruhe, meine Eltern müssten sich nicht über mich ärgern, und auf Arbeit würde ich keine Fehler mehr machen...“ Ein anderer Patient wiederum beschäftigte sich jedes Mal, wenn es ihm schlecht ging, mit verschiedenen Gedanken: „Ich habe einfach den falschen Weg eingeschlagen. Ich hätte nicht Jura studieren sollen, sondern Kunstgeschichte: dann hätte mich meine Exfreundin nicht verlassen, ich würde etwas tun, das mir Spaß macht, ich könnte Gedichte und Rezensionen darüber schreiben...“ Es dauerte ein halbes Jahr, ehe er verstand, dass diese Gedanken in seinem Kopf nur bedeuteten, dass er von seiner monotonen Arbeit müde oder überlastet war. Degenerierte Kommunikation kann ein Patient nur sehr schwer ohne Hilfe eines Fachmanns aufdecken.

Eine ähnlich destruktive Form haben auch Unarten in der latenten Phase einer Trennung: „Hm, das Geschirr ist

nicht abgewaschen – eine Scheidung würde das klären.“ Nicht nur, dass es schwer ist den Patienten von dieser schlechten Angewohnheit zu befreien, es ist auch schwer, ihn zu dem Verständnis zu führen, dass er unter dieser Unart leidet. Man sollte diese Erscheinung vorher in der Theorie kennen, ehe man in der Praxis ihr Sklave wird.

Degenerierte Äußerungen von Gefühlen

Degenerierte Äußerungen von Gefühlen haben die unterschiedlichste Form und sind nicht ausschließlich an ambivalente Interaktionen gekoppelt. Die Ursache müssen nicht nur kulturelle Muster sein, sondern kann auch in einer geringeren Intelligenz liegen. In der Regel handelt es sich um eigenwillige Arten, mit denen verschiedene Personen in der Regel Gefühle zum Ausdruck bringen, die sie nicht anders zeigen können.

Gefühlsäußerungen werden in eingefahrene zivilisatorische Verhaltensmuster kanalisiert, die sich schrittweise verändern. Ein leicht vorstellbares Beispiel ist die ländliche Sitte, einem Gast gegenüber Zuneigung zu äußern, indem ihn die Gastgeberin zum Essen zwingt. Der Gast hat vielleicht keinen Hunger, oder das angebotene Essen schmeckt ihm nicht. Durch die Ablehnung lehnt er jedoch auch die Gastgeberin ab, die natürlich nicht an den tatsächlichen Bedürfnissen des Gastes interessiert ist, sondern nur will, dass ihre eigenwillige Gefühlsäußerung akzeptiert wird.

Kindern bereitet es oft Probleme zu verstehen, dass ihre Eltern nicht in der Lage sind, ihre Gefühle anders zu äußern als durch ungeschickt aufgezwungene Sorge: „Nimm viel Gemüse und Eier mit, wenn du nach Hause fährst, du isst dort sowieso schlecht.“ Somit hört das Kind statt einer positiven Emotion einen Befehl und einen Vorwurf. Oder wenn der Vater nicht in der Lage ist, sein Kind zu streicheln und er ihm stattdessen mit der Zeitung auf den Kopf schlägt. Der Partner versetzt seiner Partnerin jedes Mal, wenn sie vorbeigeht, einen schmerzhaften Klaps. Auch hier ist die gesendete Botschaft das genaue Gegenteil dessen, was gewollt wurde.

Ein ähnliches Problem haben Manipulatoren, die ihr positives Gefühl durch einen *Dienst zum Ausdruck bringen, um den sie niemand gebeten hat*. Sie können ihr Gefühl nicht durch ein Lächeln, ein Streicheln, ein nettes Wort zeigen, sondern nur dadurch, indem sie dem Kind oder dem Partner in dessen Abwesenheit das Zimmer umräumen und dann beleidigt sind, wenn diese ihren Unwillen zum Ausdruck bringen. Diese Überraschung hatten sie doch für ihn bereitet! Die Folge sind ein Gefühl der Vergeblichkeit und der Ablehnung, das Gefühl, die anderen seien undankbar, hinterlistig usw., dabei hatten sie doch den guten Willen gezeigt, entgegenzukommen und zu helfen!

Nicht immer lassen sich diese Verhaltensmuster beseitigen oder ändern. Manchmal, wenn sie nicht verletzen, ist es unausweichlich, sie als Eigenheit des anderen zu akzeptieren und sie irgendwie als die eigenen anzunehmen. Krampfhaft an ihnen zu kleben oder das Bestehen darauf, sie zu beseitigen, ist ein Ausdruck von Manipulationsbemühungen. Später, oft nach dem Verlust des Partners, stellt man schließlich fest, dass einem auf einmal diese Eigenheiten fehlen, auch wenn sie uns irgendwann zur Verzweiflung getrieben haben. Hierher gehören auch die Tendenzen der ältesten Geschwisterkinder, die Erde zu steuern oder manchmal die fast infantile „Niedlichkeit“ jüngerer Geschwister.

Degenerierte Hilferufe

Degenerierte Hilferufe gehen oft mit Manipulation einher, und man muss sie von der normalen und gesunden Mitteilung von Befürchtungen und Problemen trennen. Natürlich ist, dass derjenige, der eine Befürchtung hat, diese der Familie oder einer anderen Gruppe mitteilt. Damit überträgt er die Befürchtungen auch auf andere, und die helfen ihm dann, gemeinsam das belastende Gefühl zu überwinden, damit wird dieses geringer, z. B. durch gestreute Verantwortung oder relative Deprivation.

Künstlich hervorgerufene Konflikte dienen oft als Mittel zur eigenen Beruhigung. Der Manipulierende macht Probleme und Szenen, solange er das Gefühl hat, dass alle um ihn herum gleichermaßen unter der „schlechten Stimmung“ leiden. Deshalb ist es sinnlos, stoisch mit Willensstärke durchzuhalten und sich „nicht aufregen zu lassen“, weil der Manipulierende nicht aufhört, bis dem anderen die Nerven durchgehen. Im Gegenteil: es ist wirksam, schon vorher die steigende Spannung und die Verärgerung mit Warnungen anzukündigen. Diese Ankündigung befriedigt einmal das Bedürfnis des Manipulators, die „schlechte Stimmung“ auszugleichen, desweiteren steigert sie den Grad der Erregung und verhindert Äußerungen häuslicher Gewalt. Der Manipulierende bekommt eine Rückkopplung und kann seine Provokationen regulieren, damit diese nicht so anschwellen, wie er es sich selbst nicht wünscht. (siehe Abb. 48 (7*))

Manchmal ist es jedoch schwer zu verstehen, dass ein Mensch in Not so um Hilfe rufen kann, indem er sie de facto anbietet. Damit die Menschen in seinem Umfeld die Hilfe annehmen, müssen sie vorher dasselbe

empfinden wie er, deshalb muss er sie durch eigenwillige Manipulation stressen und dann ihnen in zeremonieller Weise Hilfe anbieten. Ein solcher Mensch wird von seinem Umfeld oft als sog. Chaos bezeichnet. Er kann die Menschen um sich herum wirklich verschrecken und so eine unangenehme Stimmung hervorrufen.

Degenerierte Hilferufe beginnen also nicht damit, dass das Subjekt seine Bedenken zum Ausdruck bringt („Er hat doch vor nichts Angst.“), sondern damit, dass er die Umgebung aufscheucht. Die Pathologie dieses Handelns besteht darin, dass das Umfeld entweder auf das Subjekt reagiert, das nach der angebotenen Hilfe zwar Erleichterung verspürt, doch das unangenehme Gefühl hat, seinen Nächsten weh getan zu haben. Häufiger ist aber der Fall, dass das Umfeld denjenigen schon kennt und seine Bemühungen, Chaos zu stiften, ignoriert, bei demjenigen versagt sozusagen die Manipulation, Gefühle der Verzweiflung stellen sich ein, und das Gefühl des Verlassenseins vertieft sich noch weiter. Zur ursprünglichen Befürchtung kommen noch das Gefühl der Vergeblichkeit und der Ablehnung durch das Umfeld.

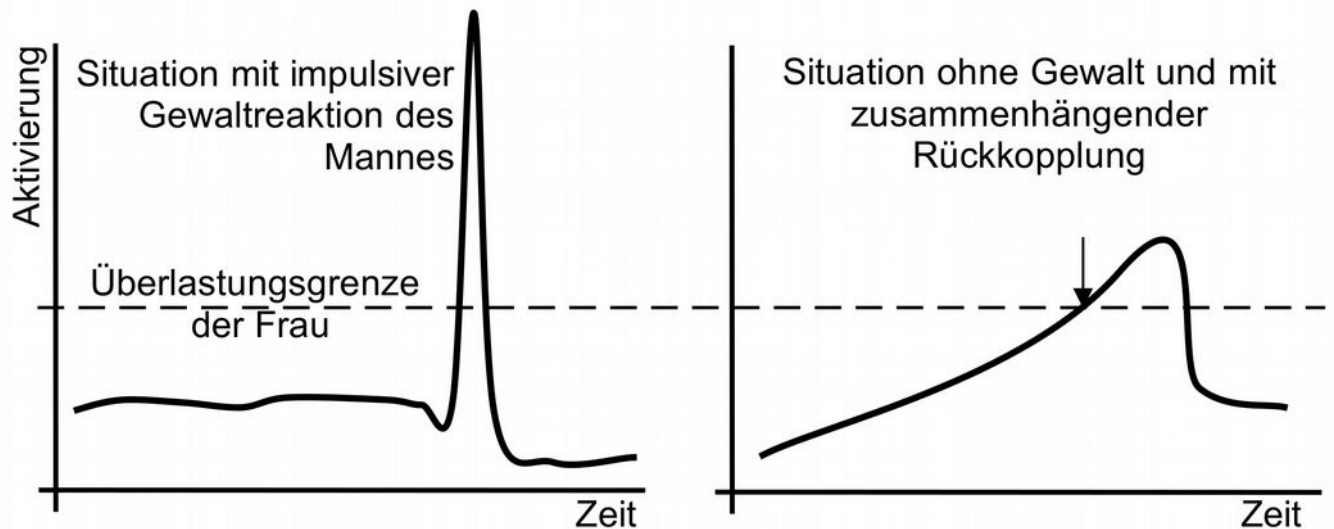
Degenerierte Hilferufe sind nur einer der Fälle, in denen das Subjekt, das nicht in der Lage ist, eines seiner Bedürfnisse zu beherrschen, eine überkompensierte Neigung zeigt, dieses Bedürfnis bei anderen zu beherrschen. Es werden Fälle von Priestern mit einer sog. sexuellen Abhängigkeit (sexual addiction) beschrieben, die dann die Tendenz aufweisen, die Sexualität anderer zu beherrschen, sie schreiben z. B. Morallandbücher für die heranwachsende Jugend (Klimeš, 1996).

Beispiel 92 (43*)

Im Kapitel *Asymmetrie der Schuldverteilung* war die Rede von impulsiver körperlicher Gewalt gegenüber dem Partner. Der Mann klagt über einen schwachen Willen – er kann den Provokationen seiner Frau nichts entgegensetzen. Diese beleidigt und erniedrigt ihn bis an den Rand seiner Toleranz. Er schlägt sie ab und zu mit den Fäusten. Dann tut es ihm leid, und er bringt ihr einen Strauß Rosen mit. Er gibt zu, dass seine Frau ihn provoziert, gleichzeitig aber denkt er, er solle genügend Kraft haben und nicht die Nerven verlieren. So versucht er mit aller Kraft, still zu sein und sich taub zu stellen. Diese Taktik funktioniert aber nicht, und er hat Angst, sie irgendwann zu erschlagen, weil er sie schon einmal am Hals gepackt hat und wirklich das Verlangen verspürt hat, zuzudrücken. Diese Versuchung hat ihn verschreckt, deshalb suchte er einen Psychologen auf.

Auch in diesem Fall ist es eine Schutzreaktion bei ihm (sich keinesfalls etwas anmerken zu lassen), die teilweise aber Teil der Probleme ist. Sineinetwegen hat seine Frau das Gefühl, nicht gehört zu werden, und deshalb verstärkt sie in wenig empathischer Weise ihre Provokationen, bis dem Mann die Nerven durchgehen. Man sollte dem Mann eine umgekehrte Taktik empfehlen: Die Frau kontinuierlich darüber zu informieren, dass sein Adrenalinspiegel steigt und er wütend wird. Auch die Worte selbst sollten nicht emotionslos sein. Im Gegenteil, sie sollten den momentanen Grad der Unzufriedenheit des Mannes widerspiegeln: „Warum provozierst du ständig? Was ist mit dir los? Was willst du damit erreichen? Beim letzten Mal habe ich dich geschlagen. Ich will das nicht noch einmal tun, also provoziere mich nicht ständig! Was fehlt dir eigentlich?“ In irgendeinem Moment berührt er nach dem Gesetz des Frustrationsausgleichs die Überlastungsgrenze der Frau (overstimulation), und sie wird bemerken, dass sie gehört wird, dass ihr Mann sie nicht ignoriert, dass er momentan stärker frustriert ist als sie und vielleicht beginnt, ihm klarer mitzuteilen, was sie eigentlich belastet. Auch hier sieht man, dass die Krise nicht aus dem Grund eintritt, dass sich Mann oder Frau zu wenig bemühen würden. Im Gegenteil, sie bemühen sich sehr, doch ihre Bemühungen gehen wie bei Ertrinkenden in die falsche Richtung. Die gleiche Taktik kann man auch Eltern empfehlen, die versuchen, mit derselben nicht funktionierenden Abwehrreaktion nicht auf die sie ärgern Kinder zu reagieren und dann durch übertriebene körperliche Strafen fast die Grenzen der Misshandlung überschreiten. Das intuitive stoische Ideal – sich nicht provozieren zu lassen, keine Emotionen zu zeigen, sich um jeden Preis zu beherrschen – ist sehr oft schädlich und geht teilweise von den Regeln der Manipulation aus: Der Stärkere (Klügere) lässt sich nicht von Emotionen überfahren, er lässt sich nicht aufregen.

Graphik 93 (25*)



Der Mann versucht krampfhaft, nicht auf die Provokationen der Frau zu reagieren und stellt sich tot (durchgehende Linie), bis ihm die Nerven durchgehen und er seine Frau grob schlägt. In diesem Moment ist seine Reaktion nicht mehr zu beherrschen. Die Empfehlung geht entgegen seinen Neigungen – seine Frau kontinuierlich über die wachsende Spannung in Kenntnis zu setzen. Nach dem Frustrationsausgleich zieht sich die Frau zurück (dieser Moment ist mit dem Pfeil gekennzeichnet), und er kann sich beruhigen.

Die Unfähigkeit, negative Gefühle zu differenzieren

Infolge der Unfähigkeit, negative Gefühle zu differenzieren, besteht eine Neigung zu schablonenhaften und stereotypen Lösungen. Daraus ergibt sich auch die Unfähigkeit, aus negativen Impulsen zu lernen. Diese Erscheinung ist bei mentaler Anorexie und Bulimie gut dokumentiert.

Beispiel 94 (44*)

„Gloria Leon führte eine Studie mit mehr als neunhundert Mädchen von der siebenten bis zur zehnten Klasse durch. Zu den festgestellten Schlüsselfaktoren, die zu Essstörungen führten, gehörte auch ein Defizit an emotionalen Fähigkeiten. Auffällig war vor allem die Unfähigkeit, die Arten der eigenen negativen stressenden Emotionen zu differenzieren und ebenso die Unfähigkeit, diese Emotionen zu beherrschen... Diese Mädchen nehmen ihre Gefühle und die Signale ihres Körpers nur sehr nebulös wahr. Dieses Unvermögen war eine der genauesten Kennzeichen dafür, ob bei einem Mädchen in den folgenden zwei Jahren eine Bulimie oder Anorexie ausbrechen würde. Die meisten Kinder lernen, ihre Gefühle zu unterscheiden: sie wissen, ob sie sich langweilen, ob sie Wut haben, ob sie traurig oder hungrig sind... Doch diese Mädchen haben Probleme damit, zwischen diesen grundlegenden Emotionen zu differenzieren. Sie können sich mit ihrem Freund streiten, sind sich jedoch nicht sicher, ob sie Angst oder Traurigkeit verspüren oder ob sie Hunger haben; sie erleben einfach eine unangenehme Gefühlsregung, mit der sie sich keinen Rat wissen. Deshalb lernen sie, ihre Gefühle mit Essen zu beruhigen.“ (nach Goleman 1997, S. 236)

Eine Patientin beispielsweise gab zu, sie habe sich Müdigkeit früher nicht eingestehen können. Sie dachte: „Unter Müdigkeit, Hunger, Angstgefühlen usw. leiden andere. Ich nicht.“ Das wäre noch nicht einmal so problematisch, wenn sich die Müdigkeit nicht in Eifersucht geäußert hätte. Abends, vor allem, wenn sie allein war, entwickelte sie Katastrophenszenarien, ihr Partner könne sie verlassen, man könne ihr kündigen usw. Interessant war, dass sie sich diese Fragen abends stellte, nicht am Morgen. Sie waren eine Funktion der Tageszeit bzw. der Müdigkeit (siehe Kapitel *Eigenschaften von Phantasiegestalten – Phantasiegestalten und Tagesrhythmus*).

Narzisse wissen beispielsweise nicht, was Eifersucht ist. Einer antwortete mir auf meine Frage, ob er irgendwann auf seine Partnerin eifersüchtig gewesen sei: „Herr Doktor, ich weiß nicht, was das ist. Sagen Sie mir, was Eifersucht ist, dann sage ich Ihnen, ob ich eifersüchtig bin.“ Mädchen mit einer Tendenz zur Bulimie nehmen alles als Hunger wahr oder als Gefühl, sie seien dick. Andere Patienten schieben wiederum alles auf Gefühle der Vergeblichkeit, der Selbstzerstörung oder des Todes von nahen Menschen. Andere kennen Gefühle der Müdigkeit, der Einsamkeit, der „Überspannung“ usw. nicht, und so führen sie alles auf das Gefühl der eigenen Minderwertigkeit zurück oder interpretieren dies als Schuldgefühle.

Beispiel 95 (45*)

Die Unfähigkeit, die Verwirrung in den Gefühlen zu differenzieren und zu benennen, zeigte sich auch im folgenden Fall.

In einer Partnerkrise betrank sich eine Frau und wurde teils wegen ihres unvorsichtigen Verhaltens vergewaltigt. Der Mann gestand sich einen Teil der Schuld ein. Er wollte es ihr nicht vorhalten, auch wenn es ihn verletzt hatte, und so klebte er an einem Satz als Kompromiss (Lokution): „Ich habe dir nichts zu verzeihen.“ Er wollte sagen (Illokution): „Ich bin nicht wütend auf dich. Ich werfe dir nichts vor. Ich habe auch meinen Anteil daran.“ Sie aber hörte (Perlokution): „Ich verzeihe dir nicht. Da musst du selbst durch.“ Aufgabe des Psychologen ist es, mit dem Mann den Satz „Ich habe dir nichts zu verzeihen.“ in die einzelnen Bedeutungen aufzulösen und der Partnerin zu zeigen, dass dieser eigentlich das bedeutet, was sie sich wünscht.

Degenerierte Kommunikation im Paar und wie diese durchbrochen werden kann

In einigen Zeiten, in denen ein Paar zusammenlebt, degeneriert die Kommunikation mehr und manchmal weniger. Leider bilden gerade Trennungen für sie den idealen Nährboden. Der Initiator kann aus den verschiedensten Gründen seine Anziehungskräfte nicht zum Ausdruck bringen und sie sich oft auch nicht vergegenwärtigen. Jede Äußerung einer Zuneigung gegenüber dem Verteidiger bringt er in einer Hülle oder sogar einer „Panade“ zum Ausdruck. Er holt beispielsweise seine Sachen nicht vom Partner ab, sucht Vorwände, um sich anzunähern (Arbeit, Kinder). Auch der Verteidiger verkleidet in der Phantasiephase und in der paradoxen Phase seine Gefühle, um nicht erneut Anstoß zu erregen.

Am schwersten ist es, sich die degenerierte Kommunikation vor Augen zu führen, d. h. eine Draufsicht zu erlangen. In der Regel ist im Paar der eine dem anderen immer ein Stück voraus. Kann dieser die Mauer der degenerierten Kommunikation durchbrechen, gelangt die Beziehung auf eine völlig andere Ebene. Die Frau (Verteidiger) zum Beispiel hat sich zwei Studenten zur Untermiete in die Wohnung geholt, damit ihr nicht traurig zumute ist. Trotzdem lebt sie kein sexuelles Leben mit ihnen. Die Tendenzen zur Manipulation sagen ihr, sie könnte ja vor ihrem ehemaligen Mann eine Komödie spielen und seine Eifersucht provozieren, die auch nach der Trennung noch lebendig ist. Überwindet sie diese Neigung und ist in der Lage, dem ehemaligen Partner zu sagen, dass die Studenten dort wohnen, damit sie nicht einsam ist, dann erreicht sie etwas, das der ehemalige Partner nicht versteht und selbst wahrscheinlich nie zu tun in der Lage wäre. Dadurch wird sie sie selbst und beginnt, authentisch zu leben, und sie wird vielleicht überrascht sein von ihrer Kraft, auch noch ganz andere Schwierigkeiten des Lebens zu meistern. Sie regt sich weniger auf, lässt sich so schnell nicht aus der Bahn werfen, ihre Toleranz gegenüber ihren eigenen Schwächen und den Schwächen anderer wächst. Sie tritt in einen weiseren Teil ihres Lebens ein. Um diesen Übergang hat sie zwar keinen gebeten, doch sie begrüßt ihn, wenn er schon einmal eingetreten ist. Er eröffnet ihr nämlich ungeahnte Horizonte.

Schluss

Die Fertigstellung dieses Buches überschneidet sich bei mir mit einer Chemotherapie eines bösartigen Lymphoms. Die Nebenwirkungen waren manchmal schmerzhaft, doch mich selbst überraschte ein interessanter Umstand. Nachdem der Schmerz nachgelassen hatte, reichte eine Woche aus, bis ich das Gefühl hatte, dieser extreme Schmerz läge weit zurück, so als betreffe er mich gar nicht. Er verschwand gänzlich, ohne eine deutlichere Spur zu hinterlassen. Im Vergleich damit stellen Trennungen eine ganz andere Art Schmerz dar. Das sind Schmerzen, die Jahre andauern. Auch viele Jahre zurückliegende Trennungen tun am Herzen weh, wenn Sie ein Geschenk Ihrer ehemaligen Partnerin betrachten, wenn Sie den „Lieblingsausdruck“ Ihres ehemaligen Partners hören, wenn Sie die Fotografie in einer Zeitschrift an einen Ort erinnert, wo Sie irgendein lustiges Erlebnis hatten.

Wie schon gesagt ist diese Art Schmerz ein Produkt der Anziehungskräfte, die die Partner trotz aller Widrigkeiten zusammenhalten. In unserer Evolutionsgeschichte haben diese Millionen von Kindern das Leben gerettet. Wir sind hierbei nur die Vollstrecker von Mechanismen, die die Evolution so eingestellt hat, und deshalb ist es gut, diese Mechanismen zu respektieren und sie bei lebenswichtigen Entscheidungen heranzuziehen. Wir können nicht vor ihnen weglaufen, ebenso wie man vor der Gravitation nicht weglaufen kann.

Infolge des unterschiedlichen Charakters der Anziehungs- und der Abstoßungskräfte entwickeln sich Trennungen in Phasen, die für die Partner deshalb verräterisch sind, weil man in einer Phase noch nicht absehen kann, was in der nächsten Phase kommt. Ebenso bringt man Ereignisse der vorherigen Phasen nicht mit den aktuell verlaufenden in Zusammenhang – man sieht diese Ereignisse getrennt voneinander. Diese massenhaft übliche Naivität führt zu der hohen Scheidungsrate in unserem Land, einem Quell überflüssigen Leids nicht nur der Partner an sich, sondern auch von Kindern, Eltern und dem Umfeld.

Die Zeit der Trennung ist oft sehr lang. Die schwerste Zeit, in der der Betreffende praktisch nicht zu

einem normalen Leben fähig ist, kann ein halbes bis ein Jahr dauern. In dieser Zeit ist er sehr verletzlich und labil. Auch hier gibt es intuitive Lösungsversuche, in der Regel ohne größere Wirkung. Soll also der Psychologe dem Betroffenen helfen, erfordert dies fast uhrmachergenaue Empfehlungen. Man kann keine Pauschalratschläge und –empfehlungen erteilen oder beschreiben, wie es sein sollte. In den schwersten Momenten muss man genau feststellen, welches Verhalten in einem betreffenden Moment die Quelle des konkreten schlechten Gefühls war. Ob ein Rat geeignet war, zeigt sich dann in einer relativ schnellen Verbesserung des Zustands.

Dazu muss man die grundlegenden Mechanismen kennen, die die Quelle für schlechte Zustände darstellen. Diese werden im zweiten Teil des Buches beschrieben. Es handelt sich vor allem um Asymmetrien bei Paaren, von denen ich die sehr tückische Schuldverteilung hervorheben möchte. Desweiteren dann die Manipulation, d. h. den Umgang mit anderen Menschen, als wären sie Sachen. Es handelt sich aber nicht nur um eine Manipulation mit lebenden Menschen, sondern auch mit ihren Phantasiegestalten, die sie im Geist vertreten. Die Wichtigkeit der Phantasiegestalten ist umso größer, je länger die Phase der Trennung bei physischer Distanz ist. Die meisten Interaktionen der Partner laufen dann in der Phantasie. Leider haben die Menschen die spontane Neigung, sich zur Phantasiegestalt des ehemaligen Partners zu verhalten, als sei diese ein realer Partner. Das ist auch die Quelle für viele Probleme und Schmerzen. Soll ein Psychologe den Trennungswilligen helfen, muss er ihnen beibringen, reale Personen und Phantasiegestalten zu unterscheiden und ihnen zeigen, dass auch kleine Fehler sehr unangenehme psychische Zustände auslösen können.

Der abschließende Teil des Buches widmet sich der degenerierten Kommunikation, d. h. der Kommunikation, wo etwas anderes gesagt wird, als es gemeint ist. Für diejenigen, die nicht verstehen, worum es sich handelt, ist dies eine Nuss, die nicht zu knacken ist, sie nehmen die Äußerungen ihres Gegenübers für bare Münze und ziehen daraus sinnlose Schlussfolgerungen. Die grundlegende Methodologie zur Meisterung irriger Partnerkreise geht von dem Gedanken der *selbsterstörerischen Schutzreaktion* aus. Zuerst dekodieren wir sorgfältig, welcher Stimulus das pathologische Verhalten auslöst. Dieses betrachten wir dann als Schutzreaktion, mit der der Betroffene in gutem Glauben seine Situation retten will, die aber das genaue Gegenteil erreicht, als er es sich wünscht. Statt ihn zu schützen schadet sie ihm. Wenn wir dann so klar das funktionierende Räderwerk pathologischer Muster vor uns sehen, suchen wir kleine, genaue und gezielte Maßnahmen, die Energie freisetzen, die sinnlos in Teufelskreise investiert wird, und führen den Menschen in eine neue, gesündere Richtung, die ihm eventuell Ruhe bringt.

Trennungen sind also, obwohl sie zahlreich sind, sehr komplizierte Prozesse, die nicht mit dem „gesunden Menschenverstand“ fassbar sind. Vor allem deshalb, weil eine Reihe von natürlichen und intuitiven Schutzmanövern eine genau umgekehrte Wirkung hat, als sie sich die sich trennenden Partner von ihnen versprechen.

Eine Ermutigung zum Schluss

Die Rettung von Beziehungen ist für uns Fachleute eine wichtige Belohnung und verleiht unserer Arbeit und auch diesem Buch Sinn. Jeden von uns freut es, wenn wir sehen, dass es einem Paar gelungen ist, die Klippen der Krise zu umschiffen. Vielleicht ist es ja nur Prahlerei, aber ich würde gern zeigen, dass man auch Beziehungen retten kann. Man muss nur zeitig genug beginnen, motiviert sein und an seinem persönlichen Reifeprozess arbeiten. Vielleicht verspüren Sie ja auch die Freude, die ein Paar empfand, als es mir folgende SMS schickte:

„Lieber Herr Klimeš, wir danken Ihnen für unsere Rettung. Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr viele solch gelungener Therapien und auch viel Erfolg bei der Arbeit und zu Hause. Ihre dankbaren N. N. P. S. Bis jetzt geht es uns gut.“

Ich wünsche allen Lesern, dass es ihnen auch so gelingt.

Glossar

Acting out (Agieren) – Art einer Schutzreaktion, bei der statt der Lösung der inneren Quellen psychischen Unwohlseins eine nicht funktionierende Veränderung (Aktion) in der Realität erfolgt. So leiden beispielsweise in der Phantasiephase Partner darunter, dass sie ständig an den Partner denken und dieser immer als Phantasiegestalt durch den Sinn geht. Die Partner wollen diese Phantasiegestalt paradoxerweise so loswerden, dass sie von dem realen Partner verlangen, er solle weit weg von ihnen ziehen. Diese äußere Aktion – das Wegziehen – wird jedoch eine äußerst geringe Auswirkung auf das Verhalten der Phantasiegestalten haben.

Aktivierung einer Phantasiegestalt – der Moment, in dem im Geist des Menschen die mentale Repräsentanz eines anderen auftaucht und eine mentale Interaktion beginnt. Das Hauptproblem besteht darin, dass die Menschen die Aktivierung einer Phantasiegestalt als Kommen eines realen Menschen betrachten, d. h. als Ereignis, das unabhängig von ihrer Psyche und ihrem Willen passiert. Eine Aktivierung des ehemaligen Partners kann bedeuten, dass man beispielsweise Sehnsucht hat.

Aktivierung und psychische Distanz – zwei Achsen, die die Begründung eines homöostatischen Systems definieren: die Homöostase der optimalen Distanz von einem anderen Objekt und die Homöostase der optimalen Aktivierung in der jeweiligen Situation

Aktivator – derjenige des Paares, der in einem jeweiligen Moment die Neigung hat, die Aktivierung zu erhöhen. Aktivatoren leiden in einem bestimmten Moment unter Langeweile, Untätigkeit und Leeregefühlen. Es handelt sich zwar der Definition nach um eine situationsgebundene und keine charakterabhängige Typologie, trotz allem ist diese Autostimulierung typisch für eine histrionische (hysterische) Reaktivität.

Ambivalentes Objekt – ein Mensch oder ein anderes Objekt, das in uns gleichzeitig oder in schneller Folge zwei gegenteilige Tendenzen aktiviert, z. B. das Bedürfnis, sich anzunähern und sich gleichzeitig zu entfernen.

Antimanipulation – Schutzreaktion, die eine Reaktion auf den Manipulationsversuch einer anderen Person darstellt.

Appetenz (Begierde) – Erscheinung, wo die Aktivierung des Organismus mit der Vergrößerung der psychischen Distanz vom betreffenden Objekt zunimmt. Sehr alter psychologischer Begriff, der neu von der Ätiologie definiert wurde. Die Aktivierung der Appetenz ist subjektiv unangenehm und nicht frei zu beherrschen, so ist jemand beispielsweise nach der Mitteilung einer Trennung nicht in der Lage einzuschlafen. Die Anziehungskräfte sind schwächer als die Abstoßungskräfte, dafür wirken sie langfristig.

Paarasymmetrie – natürliche bzw. durch gegenseitige Interaktionen hervorgerufene Unterschiede in den Bedürfnissen beider Partner. Zur grundlegenden Paarasymmetrie gehören: Asymmetrie der Distanz, Aktivierung, Schuld, Dominanz, Abhängigkeiten, Phasenverschiebung in der zirkadianen Aktivierung und Asymmetrie in der Entscheidung, eine Beziehung zu beenden.

Autostimulierung bzw. Autoinhibition – Schutzreaktionen, mit denen das Subjekt sich selbst in eine stärkere Aktivierung bzw. eine stärkere Hemmung versetzt. Menschen mit autostimulierenden Neigungen (Abenteurer, sensation seekers u. ä.) leiden in der Regel unter Leeregefühlen und Langeweile, kommen jedoch deshalb zum Psychologen, weil ihr autostimulierendes Verhalten sie selbst an Leib und Leben gefährdet.

Aversion (Abscheu) – Erscheinung, bei der die Aktivierung des Organismus mit der Verminderung der psychischen Distanz vom Subjekt wächst. Sehr alter psychologischer Begriff, der neu von der Ätiologie definiert wurde. Die Aktivierung der Aversion ist subjektiv unangenehm und nicht frei zu beherrschen; wenn wir uns beispielsweise einer lauten Maschine nähern, wächst in uns nolens volens die Erregung. Die Abstoßungskräfte sind zwar stärker als die Anziehungskräfte, dafür klingen sie aber schneller ab.

Zirkadianer Zyklus – periodisches Schwanken von Aktivierung und Hemmung im Laufe des Tages. Wichtig für die Wahl von Entspannungs- und Aktivierungstechniken. Es ist nicht produktiv, in der aufsteigenden Phase der Aktivierung Entspannungstechniken zu empfehlen. Ein Paar kann Probleme bei der Synchronisierung seiner Zyklen haben, die es dann in der Regel mit dem nichtssagenden Ausdruck „Wir passen anscheinend nicht zueinander.“ beschreibt.

Deflektor – derjenige in einem Paar, der in einem Moment die Neigung hat, die psychische Entfernung zu vergrößern. Er ruft nicht an, er ist es, der Gespräche beendet, einem direkten Blickkontakt ausweicht, der allein sein will (in der Werkstatt, in der Küche), der weniger eifersüchtig ist, der gegenüber Sex abgeneigt ist usw. Es handelt sich der Definition nach zwar um eine situationsgebundene und keine charakterabhängige Typologie, trotzdem ist Deflexion für narzisstische Reaktivität typisch. (Die Bezeichnung stammt aus dem Lateinischen – de flecto – ich wende zur Seite)

Dichotomes bzw. disjunktes Denken – Denken durch Ausschluss, in „Entweder-oder-Methode“. Grundlage des Ödipus-Komplexes: Ich kann entweder Mutter oder Vater lieben, aber nicht beide gleichzeitig. Diese erzwungene Entscheidung ist die destruktivste Folge für Kinder bei einer Scheidung der Eltern. Nicht minder destruktiv kann sie sich auch beim Werben, bei der Unfähigkeit, gemeinsame Dinge, die Wohnung oder Entscheidungen zu teilen, auswirken.

Verteilung der Schuld – sehr schädliche Paarasymmetrie und Art der Manipulation mit Schuldgefühlen, wo ein bestimmtes böses Ereignis einem der Partner zur Last gelegt wird. Dieser ist der Träger und der andere der Verteiler der Schuld. Der Träger der Schuld ist in der Regel stärker von der Beziehung abhängig, gleichzeitig aber ist er zumeist Deflektor. In einem solchen Paar ist das Gefühl typisch, nebeneinander und nicht miteinander zu leben.

Externalisierung – Eigenschaft von Distanzsinnen (Seh- und Hörsinn) und mentalen Repräsentanzen. Im Falle einer Berührung (Kontaktsinn) betrachtet jemand eine Stelle an sich selbst als Quelle des Eindrucks. Bei Blick, Geruch, Gehör und mentalen Repräsentanzen werden so jedoch Objekte in der Umgebung verstanden, auch wenn die Eindrücke in Wirklichkeit auf der Netzhaut, in der Gehörschnecke oder im Gehirn entstehen. Infolge dieser systematischen Illusion hat man das Gefühl, dass die erwähnten psychischen Prozesse nicht Bestandteil des eigenen Ichs sind, sondern man lokalisiert sie auf die Umgebung. Deshalb hat man auch den Eindruck, dass man sie nicht durch die eigenen Sinne beherrschen kann.

Phantasiegestalt – mentale Repräsentanz, bei der ein Subjekt das Gefühl hat, sie verhalte sich autonom, so als habe sie einen eigenen Willen und Verstand. Diese Eigenschaft ermöglicht es, mit der Phantasiegestalt einen Dialog zu führen, der von der Umgebung als Selbstgespräch wahrgenommen wird. Der Begriff ist dem Introjekt aus der Psychoanalyse ähnlich. Phantasiegestalten weisen nur symmetrisches Verhalten auf und verkörpern Stimmungen wie ihr Träger, sie verhalten sich wie Babys. Reale Menschen können jedoch eine komplementäre Rolle einnehmen. Nur der Träger der Phantasiegestalt selbst kann ihr gegenüber im Selbstgespräch eine komplementäre Haltung einnehmen. Komplementäres Verhalten von einer Phantasiegestalt zu erwarten ist irrig und führt zu psychischem Unwohlsein. Derjenige kann sich selbst beispielsweise durch Beschwichtigung von Angst oder Wut beruhigen. Diese Möglichkeit bildet die Basis für ein gesteuertes Selbstgespräch.

Doppelfilter – Fälle einer pathologischen Wahl, in der die notwendige Eingangsbedingung für die Entstehung einer Beziehung Eigenschaften waren, die einige Zeit später zu einem Hindernis bei der Fortsetzung oder dem weiteren Wachstum einer Beziehung werden. So führt beispielsweise die Angst vor einer ernsthaften Beziehung nach einer Trennung zur Anknüpfung provisorischer und vorübergehender Beziehungen mit Partnern, mit denen eine „ernsthafte Beziehung wirklich nicht droht“. Geht eine solche provisorische Beziehung in eine langfristige über, zeigt sich oft, dass der entsprechende Partner für die Gründung einer Familie wirklich unbrauchbar ist. Dies allerdings war die Bedingung für die Anknüpfung der Beziehung.

Einfacher Filter – Fälle einer pathologischen Partnerwahl, die durch das exzessive Kleben an einer bestimmten Eigenschaft bewirkt wurden. So filtert beispielsweise die Sehnsucht nach jemandem, für den wir wirklich alles tun würden, zu einer übermäßigen Prüfung potenzieller Partner, normale Kandidaten aus. Trotz der ursprünglichen Absicht passieren den Filter nur pathologische Individuen.

Akzeptanzphasen nach E. Kübler-Ross – diese Phasen wurden an Menschen mit einer unheilbaren Krankheit und ihren Nächsten beschrieben. Trotzdem gelten sie allgemein und beziehen sich auf alle Situationen, in denen jemand mit einem großen Verlust fertig werden muss, also nicht nur mit dem Verlust von Gesundheit und Leben. Von diesen Phasen gibt es fünf: akute Schockreaktion mit einer Reihe typischer Schutzreaktionen (z. B. Leugnung), unspezifische Schutzreaktionen (z. B. nicht zielgerichtete Aggression), spezifisches und gezieltes Bestreben, das Problem zu meistern (z. B. Verhandeln, Manipulation), reaktive Depressionen resultierend daraus, dass man sich der Vergeblichkeit des eigenen Bemühens bewusst wird, Eingliederung des Verlustes in die eigene Selbstauffassung, d. h. Abfinden mit der Realität und Rückkehr zum basalen Niveau der Lebenszufriedenheit (well-being).

Halo-Effekt und erster Eindruck – zwei manchmal irrtümlich gleichgesetzte Begriffe. Der erste Eindruck ist eine mentale Repräsentanz eines anderen, der innerhalb der ersten drei Minuten eines Kontakts mit dieser Person entsteht. Der Halo-Effekt ist eine Erscheinung, bei der uns eine Eigenschaft eines anderen oft langfristig daran hindert, seine gesamte Persönlichkeit objektiv zu beurteilen. So kann beispielsweise ein Mädchen einen optimalen Partner nur deshalb ablehnen, weil er sie zu deutlich bedrängt. Dieses unangenehme Bedrängen würde wahrscheinlich nach der Anknüpfung einer Beziehung verschwinden, doch in diesem Moment hindert es sie daran, seine Qualitäten als Partner objektiv zu beurteilen. (Halo bezeichnet die astronomische Erscheinung des Leuchtrades um den Mond bzw. einen Heiligenschein.)

Spitze der Triumphstimmung – sehr kurzes Aufblitzen einer ekstatisch guten Stimmung, die eine gelungene Manipulation begleitet. Davor und danach macht sich eine lange Zeit chronisch schlechter Stimmung breit. Typische Art im Erleben von Manipulatoren.

Hybrider Partner – Erscheinung, bei der Träger von Aversion bzw. Appetenz zwei physisch unterschiedliche Menschen oder allgemein Objekte sind, der Ehemann repräsentiert beispielsweise alles Schlechte, der Geliebte alles Gute. Bei gesunden Paaren ist der Partner Träger sowohl von Aversion als auch Appetenz (siehe auch relative Frustration).

Inhibitor – derjenige in einem Paar, der die Neigung hat, die Aktivierung herabzusetzen. Inhibitoren verspüren in einem bestimmten Moment eine Überlastung oder fast Panik, sie haben also die Tendenz, einen Streit zu beenden. Es handelt sich zwar der Definition nach um eine situationsgebundene und keine charakterabhängige Typologie, trotzdem ist Autoinhibition typisch für anankastische bzw. ausweichende Reaktivität.

Intropunitivität, Extrapunitivität und Impunitivität – Schutzreaktionen bei Schuldverteilung. Intrapunitivität besteht in der Annahme der Schuld, Extrapunitivität in ihrer Ablehnung und einer Rückgabe der Beschuldigung an den Sprecher. Impunitivität schreibt Misserfolg den Umständen oder Dritten zu, die nicht an der Interaktion beteiligt sind.

Kompulsive Soziabilität – in der Regel nach dem Verlust eines nahen Menschen, dringendes Bedürfnis, ständig mit anderen zusammen zu sein, nicht allein zu sein, Unfähigkeit, allein einzuschlafen. Hier sprechen keine klassischen Entspannungstechniken an, sondern es hilft ein beruhigendes Selbstgespräch (siehe Phantasiegestalten).

Überlastungskurve, unerträgliche Erregung – im weiteren Sinne des Wortes kann man sie als dritte und letzte der Präferenzkurven bezeichnen. Sie definiert die Grenze, wo sich jemand schlecht fühlt, weil er von Impulsen bzw. Ereignissen überlastet ist. Ihre Überschreitung geht mit Schutzreaktionen einher, die das Ziel verfolgen, die Aktivierung zu beruhigen oder zu senken. Bei einem Streit beispielsweise geht dieser Punkt mit einer typischen Rhetorik einher: „Na gut! OK! Du hast Recht, wenn dich das beruhigt...“ Nach einer Beruhigung in diesem Moment sehnt sich jedoch nur der Sprecher, der diese Rhetorik auch in Situationen anwendet, in denen seiner Meinung nach ein Streit zu stark wird.

Manipulation – Verhalten, bei dem jemand absichtlich die charakteristischen Eigenschaften seines Gegenübers ignoriert oder umgeht – dessen Bewusstsein oder Willen. Er geht mit anderen absichtlich um wie mit einer toten Sache. Manipulationen werden von der sog. Theorie des Sinns bzw. Mentalisierung bedingt, d. h. der Fähigkeit, die Absichten und das Bewusstsein eines anderen getrennt von dessen eigenem Willen und Bewusstsein zu modellieren. (Kinder erwerben diese Fähigkeit etwa im Alter von fünf Jahren.) Aus dem Lateinischen *manipuli*, was operative Bereitschaftseinheiten des Militärs bezeichnete. Entfernte Etymologie vom Wort *manus* – Hand. In der Literatur wird deshalb auch die Bezeichnung instrumentelles bzw. utilitäres Herangehen an andere verwendet.

Mentale Repräsentanz – alles, was man von einem entsprechenden Objekt weiß. Modell, das das Objekt in der Zeit seiner Abwesenheit vertritt und aus dem man seine Reaktionen absehen kann. Umfasst nicht nur Erinnerungen, sondern auch Erfahrungen mit ähnlichen Objekten und zusammenhängende motorische Fähigkeiten oder einstudierte Szenarios (Skripte). Mentale Repräsentanzen betrachten wir nicht als Bestandteil unseres Ichs, auch wenn sie in unserem Kopf gespeichert sind. Sie werden in ein bestimmtes Objekt externalisiert, und wir haben fälschlicherweise das Gefühl, dass sie nicht zu beherrschen sind. Bei jedem Gespräch realer Menschen werden also auch zwei mentale Repräsentanzen oder Phantasiegestalten aktiv, die für viele Missverständnisse verantwortlich sind.

Initiator und Verteidiger – geschlechtsneutrale Begriffe, die die Asymmetrie der Entscheidung am Beginn einer Trennung und im Laufe derselben beschreiben.

Schutzreaktion – Reaktion auf eine innere oder äußere Veränderung. Das Problem besteht vor allem darin, dass spontane oder natürliche Schutzreaktionen oft selbstzerstörerisch wirken. Schutzreaktionen werden unterteilt in *spezifisch* und *unspezifisch*. So ist beispielsweise Fieber eine übliche unspezifische Reaktion auf verschiedene Probleme. Eine spezifische Schutzreaktion ist ebenfalls das manipulative Spiel „so als sei nichts passiert“, das geeignet ist, jedoch in der Regel in der Initialphase einer Trennung fehlt. Demgegenüber ist sie in der Phase der asymmetrischen Entscheidungen natürlich, aber nicht mehr wirksam.

Partnerschaft vom Typ „dicke Luft“ – Paare mit einer Asymmetrie auf der Achse der psychischen Distanz (Deflektor und Retroflektor). Es kommt fast nie zu Streits, doch es herrschen eher allgegenwärtige dicke Luft und Spannungen aufgrund von Vorwürfen und stillem Druck. Auf die Umgebung wirken solche Partner als ideale Paare, weil es eingespielte Rituale gibt, bei denen positive Emotionen vorgespielt werden, hinter denen

oft wirkliches Erleben fehlt. Trennungen bei diesen Paaren kommen oft für das Umfeld unerwartet und ergeben sich aus dem Fehlen einer offenen Kommunikation.

Partnerschaft vom Typ „Streit“ – Paare mit einer Asymmetrie auf der Achse der Aktivierung (Aktivator und Inhibitor). Streits haben eine deutlich autostimulierende Funktion, behagen aber dem einen in ihrer Intensität, dem anderen nicht mehr. Es zeigen sich fast keine Diskrepanzen zum Thema psychische Distanz, denn diese sind nicht gravierend. Probleme ergeben sich aus den Extremen und ihren Begleitexzessen. Im Volksmund wird ein solches Zusammenleben als „italienischer Haushalt“ bezeichnet. Die Vorteile einer offenen Kommunikation werden von Beleidigungen und Exzessen zunichte gemacht.

Präferenzkurven und Gleichgewichtspunkt – in der Soziologie werden als Präferenzbeziehungen die zwischenmenschlichen Beziehungen bezeichnet, die mit Hilfe der Begriffe Anziehung, Abstoßung und Gleichgültigkeit zu beschreiben sind (Petrušek, 1969, S. 87). Es gibt zwei Präferenzkurven: die der Appetenz und die der Aversion. Bei der Appetenz- bzw. der Aversionskurve wächst die Aktivierung mit wachsender bzw. abnehmender psychischer Distanz. Jede Kurve teilt den Raum der Aktivierung und der psychischen Distanz in zwei Teile – wo sich der Betreffende gut bzw. schlecht fühlt. In der Praxis stellen wir also fest, dass es durch eine Schutzreaktion zu einer Überschreitung einer bestimmten Kurve gekommen ist. Mit dieser versucht der Betreffende, entweder die Distanz oder die Aktivierung zu regulieren, um auf der Seite der Kurve zu bleiben, wo er sich gut fühlt. Der Schnittpunkt der Präferenzkurven definiert den Gleichgewichtspunkt. Dies ist der Punkt mit der geringsten Aktivierung, wo sich der Betreffende noch gut fühlt. Würde die Aktivierung noch weiter absinken, würde er unter Leeregefühlen oder Langeweile leiden.

Komplementaritätsprinzip – Grundsatz, nach dem wir zu Prozessen, die nur bei einem Partner zu finden sind, beim anderen Partner das symmetrische Gegenstück finden. Je mehr einer beispielsweise um die Erneuerung der Beziehung bemüht ist, desto mehr verteidigt der andere die Trennung.

Parallelismusprinzip – Grundsatz, nach dem beide Partner infolge eines langen Zusammenlebens verbunden sind, und bei einer Trennung erleben sie einen herben Verlust. Was in dem einen abläuft, muss sich, wenngleich in analoger Weise, auch bei dem anderen zeigen. Nach der Mitteilung der Trennung denken beispielsweise beide Partner parallel und scheinbar voneinander unabhängig mehr als üblich an den anderen.

Verfallskurve – graphische Veranschaulichung der plötzlichen und gesetzmäßigen Veränderung in der Bewertung eines anderen von der Position sehr verlockend zur Position sehr abstoßend, was durch eine bloße Verschiebung der psychischen Distanz vonstattengeht. Begleiterscheinung verengter Präferenzkurven und von Manipulationstendenzen, deshalb werden sie oft von der Spitze einer Triumphstimmung begleitet.

Proxemik, Proximität – psychologische Gesetzmäßigkeiten im Zusammenhang mit physischer Nähe. Vom Lateinischen proximus – der Nächste.

Reaktivität – allgemein Art des Reagierens auf Impulse (Erleben, Verhalten), die für eine bestimmte Persönlichkeit oder Störung spezifisch ist. Vorübergehend, in Zeiten von Krisen, kann auch bei Gesunden eine Reaktivität auftreten, die sonst für Persönlichkeitsstörungen typisch ist (Psychopathie). Für die Betroffenen ist dies ungewöhnlich, sie wissen sich keinen Rat, begleitet wird Reaktivität von einer typischen Rhetorik.

Reaktivität, anankastische – Verhalten eines Menschen, der sehr leicht von Impulsen und Situationen überlastet wird. Er versucht also, seine Ordnung und sein Umfeld so einzustellen, dass es so vorhersehbar wie möglich ist und keine Quelle verletzender Ereignisse darstellt. Graphisch dargestellt durch das Absinken der Überlastungskurve.

Reaktivität, histrionische (hysterische) – typisches autostimulierendes Verhalten von Menschen, die chronisch unter Leeregefühlen und Langeweile leiden. Wichtig ist nicht die Distanz zu anderen Menschen, sondern der erreichbare Erregungsgrad. Graphisch dargestellt durch eine symmetrische Verschiebung beider Präferenzkurven aufeinander zu.

Reaktivität, masochistische – Bedürfnis einer extremen Nähe, auch um den Preis von Schmerz und Kritik Dritter, typisch für das Verhalten eines Retrofektors. Graphisch veranschaulicht durch eine Verschiebung der Appetenzkurve nach links, hin zu einer geringeren Distanz vom Objekt.

Reaktivität, narzisstische – Suche nach Menschen, die keine Aversion und Kritik ausstrahlen (masochistische Persönlichkeiten), typisch für das Verhalten von Deflektoren. Graphisch veranschaulicht durch die Verschiebung der Appetenzkurve nach rechts, in Richtung einer größeren Entfernung vom Objekt. Die Verfallskurve beschreibt das typische Erleben: Verlust des Interesses an einem Objekt, der durch bloße Annäherung desselben eintritt.

Reaktive Depression – Die depressive Reaktion entsteht als Reaktion auf einen äußeren Impuls. Dadurch unterscheidet sie sich von der sog. endogenen Depression, die durch innere Ursachen entsteht, z. B.

Stoffwechselstörungen. Aus praktischer Sicht ist es wichtiger zu sehen, dass eine reaktive Depression vorübergeht und in der Regel nach sechs Monaten von selbst abklingt. Goldene Regel: Eine reaktive Depression kann nicht durch Willensstärke verkürzt werden. Versuche, sie gewaltsam zu beeinflussen, führen zu Erschöpfung und zu einer Verlängerung und Vertiefung. Es hilft, die unangenehmen Zustände geduldig zu tolerieren, auf Stand-by zu schalten, keine Autostimulierung vorzunehmen (Exzesse) und Belastungen zu vermeiden. Auch wenn es in dieser Zeit gegen die natürlichen Neigungen geht, sollte man in angemessener Weise essen, trinken, schlafen und atmen.

Relative Frustration bzw. Deprivation – soziologische Theorie, die beschreibt, dass ein Mensch sich viel stärker als das absolute Maß seiner Frustration die Differenz zwischen seiner Situation und einer anderen möglichen Situation bzw. der Situation einer Referenzgruppe vergegenwärtigt. Je größer die Hoffnung auf Verbesserung ist (Erfolgswahrscheinlichkeit), desto mehr Energie verwendet man auf die Veränderung der aktuellen Situation. Destruktive Auswirkungen hat sie in der latenten Phase auf den Initiator der Trennung, der sich so einen eventuellen neuen Partner oder den Zustand nach der Trennung idealisiert. Ebenso wie bei Kämpfen von Eltern um das Umgangsrecht mit dem Kind, wo die geringste Inkonsequenz bei der Vollstreckung der Entscheidung des Gerichts Hoffnung auf den Erfolg dieses manipulativen Kampfes, der deshalb herrscht und vor allem den Kindern schadet, bietet.

Rhetorik – Äußerungen, die für bestimmte Situationen und psychische Zustände typisch und gesetzmäßig sind, doch aus deren wortwörtlicher Bedeutung nach den Gesetzen der Logik keine sinnvollen Schlüsse zu ziehen sind. So beispielsweise der Satz bei einer Trennung „Ich habe dich nie geliebt“ oder Fragen nach dem Sinn des Lebens, die bei Frustration auftreten.

Retrofektor – derjenige in einem Paar, der in einem bestimmten Moment die Neigung hat, die psychische Distanz zu verringern – er sucht Kontakt, verlängert Gespräche, ist eifersüchtiger und sehnt sich nach Sex u. ä. Es handelt sich zwar der Definition nach um eine situationsgebundene und keine charakterabhängige Typologie, trotzdem ist Retroflexion für masochistische Reaktivität typisch. (Die Bezeichnung stammt vom lateinischen *retro flecto* – ich kehre zurück.)

Sprechakte – beschreiben die Beziehungen zwischen dem Gesagten (Lokution), dem Beabsichtigten (Illokution) und dem, was die Rede bewirkt hat (Perlokution). Die degenerierte Kommunikation stellt eine Verschiebung zwischen den Sprechakten dar. So bringen beispielsweise die Regeln der Manipulation eine systematische Verschiebung zwischen Lokution und Illokution hervor.

Auffanggestalt – Mensch, der für einen Manipulator vorübergehend, aber ausschließlich sämtliche gefühlsmäßige Unterstützung darstellt. In diesem Moment sind alle anderen Menschen wertlos. Es handelt sich in der Regel um ein unerreichbares Objekt, denn durch Annäherung käme es zu einem Verfall (siehe Graphik 23 (9*)), und die Auffanggestalt würde für ihn abstoßend. In einer Auffanggestalt können sich innerhalb eines Tages verschiedene Menschen abwechseln, je nach dem Umfeld, in dem sich der Manipulator aufhält. Der Manipulator kann sich in sie auch mit einem Intervall von zwei bis drei Wochen verlieben. Dann sind ihm diese Personen wieder völlig gleichgültig. Er hat keine dauerhaften Gefühlsbindungen, da ihm reale Menschen nur dann als gefühlsmäßige Stütze dienen, wenn sie physisch anwesend sind. Kaum verschwinden sie aus seinem Gesichtsfeld ist es so, als hätten sie für ihn nie etwas bedeutet. Nach einer Trennung kann diese Art des Erlebens vorübergehend auch bei relativ normalen Personen auftreten, beispielsweise in Kombination mit kompulsiver Soziabilität.

Degenerierte Kommunikation – Kommunikation, wo die Botschaft in der Regel systematisch in einer entgegengesetzten bzw. sehr verzerrten Bedeutung verstanden wird, als es beabsichtigt war. Oft Folge der Grundsätze bzw. Regeln der Manipulation. So kann beispielsweise der Satz: „Siehst du, du kannst doch, wenn du willst“ aus der Sicht des Sprechers als Lob, auf der anderen Seite aber als Vorwurf verstanden werden – „Du bist faul, weil du normalerweise nicht willst.“

Literatur

- Austin, J. L. (1975). *How to Do Things with Words*. Harvard.
Berne, E. (1970). *Jak si lidé hrají* [Wie Menschen spielen]. Praha: Svoboda.
- Boleloucký, Z. et al. (1993). *Hraniční stavy v psychiatrii* [Grenzzustände in der Psychiatrie] Praha: Avicenum, Grada.
- Brown, J. S. (1948). Gradients of approach and avoidance responses and their relation to motivation. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 41, S. 450-465.
- Caughey, J. L. (1984). *Imaginary social worlds: A cultural approach*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Corbin, H. (1972). [online] *Mundus Imaginalis or the Imaginary and the Imaginal*. [zit. 18. 8. 2005] Einzusehen unter <http://www.hermetic.com/bey/mundus_imaginalis.htm>.
- Cummins, D. D. (1998). *Záhady experimentální psychologie* [Rätsel der Experimentalpsychologie]. Praha: Portál.
- Čačka, O. (1999). *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání* [Psychologie der imaginativen Erziehung und Ausbildung]. Brno: Doplněk.
- Diener, E. – Diener, C. (1996). Most people are happy. In: *Psychological Science*, 7, S. 181-185.
- Dunbar, R. (2004). *The human story: A new history of mankind's evolution*. London: Faber & Faber.
- Gable, S. L. – Reis H. T. – Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 78.
- Gable, S. L. – Reis, H. T. (2001). Appetitive and Aversive Social Interaction. In: Harvey, J. H. – Wenzel, A. E. (eds.) *Close romantic relationship: Maintenance and enhancement*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence* [Emotionale Intelligenz]. Praha: Columbus.
- Graham, R. J. (1977). *The MMPI: A practical guide*. New York: Oxford university press.
- Harvey, J. H. – Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. In: *Personality and Psychology Review*, 1, S. 224-240.
- Hausmann, J. (1999). *Základy mužského šovinismu* [Grundlagen des männlichen Chauvinismus]. Ústí nad Labem: Reneta.
- Hayes, N. (1998). *Základy sociální psychologie* [Grundlagen der Sozialpsychologie]. Praha: Portál.
- Hermans, H. J. M. [online]. *The Person as a Motivated Storyteller: Valuation Theory and the Self-confrontation Method*. [zit. 18. 8. 2005] Einzusehen unter <<http://www.socsci.kun.nl/~hermans/index.html>>.
- Hinkley, K. – Andersen, S. M. (1996). The working self-concept in transference: Significant-other activation and self change. In: *Journal of personality and social psychology*, 71, 6, S. 1279-1295.
- Káš, S. (1988). *Antologie českého medicínského humoru* [Anthologie des tschechischen medizinischen Humors]. Praha: Avicenum.
- Klimesš, J. (1996). *Psychologie člověka v poli katolické morálky* [Psychologie des Menschen im Bereich der katholischen Moral]. Diplomarbeit, Praha: Lehrstuhl für Psychologie der Philosophischen Fakultät der Karlsuniversität.
- Klimesš, J. (1997). Frustrační teorie partnerského vztahu a otázka jáství [Die Frustrationstheorie der Partnerbeziehung und die Frage des Ichs]. *Konfrontace*, 1.
- Klimesš, J. (2002) *Reakce na ambivalentní objekt* [Reaktionen auf ein ambivalentes Objekt]. Dissertation, Praha: Philosophische Fakultät der Karlsuniversität.
- Kopřiva, K. (1979). Fenomén fyzické averze u žen a jeho sociální souvislosti. In: *Konkrétní problémy manželské rodiny z pohledu manželského poradce*. [Das Phänomen der physischen Aversion von Frauen und seine sozialen Zusammenhänge. In: *Konkrete Probleme der ehelichen Familie aus der Sicht eines Eheberaters*]. Praha: Československá sociologická společnost při ČSAV.
- Kratochvíl, S. (1992). *Manželská terapie* [Eheterapie]. Hradec Králové: Mach.
- Kübler-Ross, E. (1997). *On Death and Dying*. New York: Collier Books (ursprüngliche Ausgabe 1969).
- Kunczik, M. (1995): *Základy masové komunikace* [Grundlagen der Massenkommunikation]. Praha: Karolinum.
- Laing, R. D. (1994). Uzly, nach Watzlawicka, P. *Úvod do neštěstí* [Eine Einführung ins Unglück]. Hradec Králové: Konfrontace, S. 68.

- Langmeier, J. – Matějček, Z. (1963). *Psychická deprivace v dětství* [Psychische Deprivation in der Kindheit]. Praha: SPN.
- Machač, M. – Macháčová, H. – Hoskovec J. (1984). *Duševní hygiena a prevence zátěže* [Seelenhygiene und Belastungsprävention]. Skripten der Philosophischen Fakultät der Karlsuniversität, Praha: SPN.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Matoušek, O. (1986). *Kontexty neuróz* [Kontexte von Neurosen]. Praha: Avicenum.
- Mertík, P. – Rasmichová, L. – Soukup, J. et al. (1991). *Úvod do obecné ekonomie* [Einführung in die allgemeine Ökonomie]. Skripten der Hochschule für Wirtschaft Prag, Praha: Aleko.
- Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize (ICD 10): Duševní poruchy a poruchy chování; Diagnostická kritéria pro výzkum* (1996) [Internationale Klassifikation von Krankheiten 10. Revision (ICD 10): Geistige Störungen und Verhaltensstörungen; Diagnostische Kriterien für die Forschung (1996)]. Weltgesundheitsorganisation, Genf, Praha: Psychiatrisches Zentrum.
- Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize (ICD 10): Duševní poruchy a poruchy chování; Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka* (1992) [Internationale Klassifikation von Krankheiten 10. Revision (ICD 10): Geistige Störungen und Verhaltensstörungen; Beschreibungen der klinischen Symptome und diagnostische Leitfäden (1992)]. Weltgesundheitsorganisation, Genf, Praha: Psychiatrisches Zentrum.
- Monahan, J. L. – Murphy, S. T. – Zajonc, R. B. (2000). Subliminal mere exposure: Specific, general, and diffuse effects. *Psychological Science*, 11, S. 462–466.
- Montgomery, B. M. – Duck, S. (eds.) – (1991). *Studying interpersonal interaction*. The New York, London: Guilford press, S. 143.
- Netík, K. – Netíková, D. – Hájek, S. (1997). *Psychologie v právu* [Psychologie im Rechtswesen]. Praha: C. H. Beck.
- Nixon, G. (1992). [online] Imaginal dialogues; From the literal to the literary in lifewriting curriculum. *Journal of Curriculum Theorizing Conference*. Bergamo Conference Center, Dayton, OH. [zit. 16. 8. 2005] Einzusehen unter <<http://members.shaw.ca/docnixon/conf.imaginal.html>>.
- Ottův slovník naučný* (1888–1909). Teil 13., S. 658, Praha.
- Petrusek, M. (1969). *Sociometrie* [Soziometrie]. Praha: Svoboda.
- Polster, E. – Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated*. New York: Vintage books edition.
- Pöthe, P. (1996). *Využití Bowlbyho teorie vazby v terapii týraného dítěte* [Die Anwendung der Bowlby'schen Bindungstheorie in der Theorie des misshandelten Kindes]. Praha: Krisenzentrum der SOS-Kindernotrufzentrale.
- Praško, J. – Ondráčková, I. – Šípek, J. (1997). *Panická porucha a jak ji postupně překonávat: Příručka pro trpící záchvaty úzkosti* [Panikstörungen und ihre schrittweise Überwindung: Handbuch für Patienten mit Angstattacken]. Praha: Psychiatrisches Zentrum.
- Projekt *Reintegra*, www.reintegra.cz.
- Rosenzweig, S. (1978). *The Rosenzweig Picture Frustration (P-F) Study: Basic manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Milgram, S. (1974). *Obedience to Authority: An Experimental View*. New York: Harper and Row.
- Ross, N. W. (ed.) – (1994). The subjugation of a ghost in the world of Zen, nach Watzlavicka, P. *Úvod do neštěstí* [Eine Einführung ins Unglück]. Hradec Králové: Konfrontace.
- Sekuler, R. – Blake, R. (1990). *Perception*. New York: McGraw-Hill.
- Schreiber, V. et al. (1985). *Stres* [Stress]. Praha: Avicenum.
- Sprott, J. C. (2001). *Mathematical Models of Love & Happiness*, Chaos and Complex Systems Seminar, 6. února, Madison, Wisconsin.
- Syříšřová, E. et al. (1989). *Skupinová psychoterapie psychotiků a osob s těžším somatickým postižením* [Gruppen-Psychotherapie bei Psychotikern und Personen mit einer schwereren somatischen Behinderung]. Praha: Avicenum.
- Topiář, A. – Fládr, E. (1983). K otázce sexuální reaktivity hysteriček [Zur Frage der sexuellen Reaktivität von Hysterikerinnen] In: *Moravskoslezský referátový výběr z psychiatrie* [Mährisch-schlesische Referatauswahl aus der Psychiatrie], 15, 2.
- Vinař, O. (1969). *Psychofarmaka* [Psychopharmaka]. Praha: Spofa.
- Warren, K. – Sprott, J. C. [online] *Ups and downs: A dynamical systems model of human affective fluctuations*. [zit. 16. 8. 2005] Einzusehen unter <<http://sprott.physics.wisc.edu/lectures/paper263/>>.
- Watkins, M. (1986). *Invisible Guests: The Development of Imaginal Dialogues*. Boston: Sigo.