



Diana Pflighthofer

Mit Neurosen unterwegs

Kleiner psychoanalytischer
Reiseführer durch unseren Alltag

V&R



Diana Pflichthofer

Mit Neurosen unterwegs

Kleiner psychoanalytischer Reiseführer
durch unseren Alltag

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://dnb.de> abrufbar.

© 2021, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Diana Pflichthofer

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
EPUB-Produktion: Lumina Datametics, Griesheim

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-99496-3

Inhalt

Vorab

Worum es geht

Autofahren – Des Deutschen liebstes Kind

Institutionen – Sich wie ein Kind fühlen

Fußball – Wahre Liebe nur unter Männern?

Shoppen – Illusion einer Verwandlung

Wölfe – Das Böse ist draußen

Smartphones – Tausendmal berührt, ...

Corona – Pandemie der Extreme

Seelische Erkrankungen – *Psycho* oder was?

Spaziergang

Anmerkungen

Literatur

In dankbarem Gedenken für Dr. Hartmut Wegehaupt

Vorab

*»Man könnte von der Psychoanalyse sagen, wer ihr den kleinen Finger gibt, den hält sie schon bei der ganzen Hand.«
(Sigmund Freud 1916/17)*

Seit es die Psychoanalyse gibt, ist sie heftigem Widerspruch, bisweilen offener Feindseligkeit oder aber jovialer Entwertung ausgesetzt. Oft scheint die Psychoanalyse bissige Polemik herauszufordern, ihre Erkenntnisse werden gern, auch ohne genaue Kenntnis der Theorie und Praxis, heftig negiert. Das Unbewusste sei eine Fiktion, die Psychoanalyse überhaupt ein einziger großer Irrtum, eine Verirrung eines bürgerlichen Muttersöhnchens oder »homophoben Phallokraten«¹, der Generationen einer gigantischen Verdummung unterzogen habe, von der auch heute noch Krankenkassen befallen seien, die eine solch sinnlose Therapie bezahlten. Psychoanalyse-Bashing hat noch immer Konjunktur. Es scheint so zu sein, als ließe sich mit Freud, auch in der Negierung seiner Erkenntnisse, immer noch gutes Geld verdienen oder zumindest ein Platz in einer Talkshow ergattern.

Man müsste sich eigentlich die Mühe machen zu erforschen, von welchen enttäuschten, gekränkten, neidischen oder schlicht unwissenden Gemütern derartige Parolen stammen. Interessant aber ist in jedem Fall die Intensität des Affekts, der Gefühle, die sich in solchen Kritiken widerspiegeln. Mitunter nehmen sie verfolgenden Charakter an. Man kann sich fragen: Wenn die

Psychoanalyse so unnütz, so unwirksam, so sinnlos und so pseudowissenschaftlich ist, warum muss man sich dann an ihr so langatmig abarbeiten und kann sie nicht einfach ignorieren und denen überlassen, die eben Gefallen an ihr finden? Was hat es mit der Intensität, mit der Energie dieser Gefühle auf sich?

Ich arbeite jetzt seit über zwanzig Jahren als Psychotherapeutin und fast ebenso lang als Psychoanalytikerin. Während dieser Zeit habe ich zu viele Menschen erlebt, die von eben dieser therapeutischen und psychoanalytischen Erfahrung zu profitieren vermochten, die Ruhe, Glück, Heilung fanden, als dass ich in den Chor der Widersacher einstimmen könnte. Das heißt nicht, dass es an der Psychoanalyse nicht allerlei zu kritisieren gäbe. So ist es auch mit jener Entwertung der Psychoanalyse, die mitunter durch die Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker selbst, deren Machtgebaren, ihre Geheimbündelei, das Patriarchalische, den Androzentrismus und – furchtbarerweise – auch durch Missbrauch ihrer Methode, das Ausnutzen von emotionalen Abhängigkeiten, hervorgerufen wurde. Missständen gilt es weiterhin auf den Grund zu gehen, es gilt die Mystifizierung der Psychoanalyse und der sie Ausübenden aufzulösen; Psychoanalyse muss wie alle Wissenschaft ständig modernisiert, das heißt forschend weiterentwickelt werden, um das Wertvolle, das sie bereithält, zu bewahren.

Hilfreich dabei scheint mir auch zu sein, sie aus dem psychoanalytischen Hinterzimmer unter die Leute zu bringen. Denn: Zwar ist psychoanalytische *Therapie* harte Arbeit, für den Patienten wie die Therapeutin, aber psychoanalytisches *Denken* kann Spaß machen – ja sogar Vergnügen bereiten. Abgesehen davon, dass auch Arbeit zwischendrin vergnüglich sein kann.

Psychoanalytisches Denken eröffnet einen neuen Raum, jenseits der Oberfläche, jenseits des sofort Sichtbaren,

einen Raum oftmals eher der leisen Töne und vor allem auch der Zwischentöne. Gerade in einer Zeit, in der es offenbar ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Eindeutigkeit zu geben scheint, nach klaren Einteilungen in Gut und Böse, in richtig und falsch, in Eine von uns und Keine von uns könnte es hilfreich sein, der leisen, aber beharrlichen Stimme der Psychoanalyse zuzuhören – gerade deshalb, weil sonst, insbesondere auch im psychotherapeutischen Kontext, nur das Laute der Manuals, Checklisten und Diagnosekriterien, die Eindeutigkeit in den Aussagen vorgaukeln, beachtet würde.

Psychoanalytisches oder, um einen anderen Ausdruck zu verwenden, *psychodynamisches Denken*, ist der Grundstein für dieses Buch als eine *dialektische Form des Denkens*, die befreien kann. Psychodynamisches Denken beinhaltet die Berücksichtigung unbewusster Konflikte, der psychischen Struktur eines Menschen sowie möglicher Folgen traumatischer Erlebnisse. Psychodynamische Therapien leiten sich von der Psychoanalyse ab, sie setzen im Einzelnen unterschiedliche Schwerpunkte. Die beiden bekanntesten psychodynamischen Therapieformen sind die Psychoanalyse selbst und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. In diesem Zusammenhang macht der Begriff »Dynamik« bereits deutlich, dass die menschliche Psyche immer at work ist. Dauernd sind wir damit beschäftigt, andrängende Wünsche zu bewerten und entsprechend zu zensieren, und für den Fall, dass wir sie für inakzeptabel halten, sie zu verdrängen oder anderweitig umzuleiten. Man kann bereits hier erkennen, dass es verschiedene Stellen gibt, an denen man in die Psyche eingreifen kann: einmal auf der Ebene der Bewertung und dann der Zensur. Wir verurteilen, verdrängen, verleugnen und am Ende – das ist die Crux – erkennen wir uns nicht mehr recht wieder oder wissen nicht mehr so richtig, was wir wirklich fühlen, wer wir wirklich sind.

Eine Psychoanalyse kann im günstigen Fall ein nicht immer leichter Weg zu sich selbst und zu den anderen werden. Eine Psychoanalyse findet im Behandlungszimmer, in einer Praxis statt. Psychoanalytisch denken hingegen kann man überall!

Für mich bedeutet psychodynamisches Denken eine andere, weitere Perspektive zur Verfügung zu haben, einen weiteren Freiheitsgrad, ein weiteres Verstehen, Staunen und oft auch ein Vergnügen.

All das möchte ich gern mit Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, teilen.

Worum es geht

Der Titel *Mit Neurosen unterwegs* soll auf das Alltägliche, Menschliche, Allzumenschliche verweisen, auf die Konflikthaftigkeit des Menschen, die seine Psyche in ihren letztlich auch deutlich begrenzten Möglichkeiten ständig vor Herausforderungen stellt – alte und gängige wie neue.

Das Neurotische, wir werden im Folgenden genauer ergründen, worin es denn besteht, ist nicht da, wo wir es vielleicht gern hätten: weit weg, irgendwo in den Untiefen des Psychischen oder gar der Institution Psychiatrie. Nein, es ist in jedem von uns. Entsprechend häufig begegnet es uns auch in unserem Alltag.

Will man kurz beschreiben, was eine *Neurose* oder das *Neurotische* ist, fangen die Schwierigkeiten schon an. Geht es um eine seelische Krankheit? Oder gehört es in den Bereich des »Normalen«? Der Begriff der Neurose scheint aus vielerlei Gründen an der Nahtstelle zwischen Krankheit und Gesundheit, zwischen Psychiatrie und Psychoanalyse, zwischen Deskription und Psychodynamik, zwischen einem eher biologistischen und einem eher hermeneutischen Krankheitsverständnis zu liegen.

So schreibt Henningsen: »Die Neurose ist eine seelische Krankheit.«² Der Psychiater und Psychoanalytiker Stavros Mentzos meint dagegen: »Eine der Hauptthesen [...] ist die Auffassung, daß das Neurotische nur ein (unter günstigen Bedingungen fast zwangsläufig) abgewandeltes ›Normales‹ ist.«³

Wir bemerken hier einen kleinen, aber feinen Unterschied: Henningsen spricht von *Neurose*, Mentzos vom *Neurotischen*.

Ich verstehe das Neurotische mit Mentzos als etwas »abgewandeltes ›Normales««, das einem Individuum zum fraglichen Zeitpunkt als die bestmögliche Lösung eines *unbewussten Konfliktes* zur Verfügung steht.

Im Laufe der Jahre als Psychotherapeutin bin ich immer mehr zu der Ansicht gelangt, dass es häufig nur Nuancen sind, die zwischen krank sein und gesund sein liegen, dass Menschen natürlich versuchen, seelischen Schmerz und Kummer zu vermeiden, ihre Psyche dafür jedoch gar nicht so viele Möglichkeiten bietet, so dass neurotische Konfliktlösungen ubiquitär sind. Mal fallen sie mehr auf, mal weniger. Mal sind sie sozial akzeptiert, mal eher nicht.

Wenn Ihnen beispielsweise jemand erzählt, dass er auf jegliche Sexualität verzichte, dann klingt das schon neurotisch – oder? Aber wenn er Ihnen dann sagt, er sei Priester? Was ist dann? Dann gilt seine sexuelle Abstinenz, wenn sie denn wirklich gelebt wird, als sozial anerkannt. Das heißt aber nicht, dass die Entscheidung dafür nicht auch neurotische Gründe haben kann.

Früher, als es noch die Bundespost gab, hat man sich kollektiv darüber aufgeregt, dass der prototypische Postbeamte am Schalter um Punkt 13.00 Uhr die Jalousie heruntergelassen hat, auch, wenn in der Schlange davor noch fünf Leute standen, die vielleicht schon eine halbe Stunde gewartet hatten. Das galt als typisches Beamtenverhalten. Vermutlich war es schon damals nicht so, dass sich die meisten Schalterbeamten so verhalten haben, aber eben einige, und zwar jene mit einer eher zwanghaften Struktur.

Also, es ist nicht so leicht, der Neurose bzw. des Neurotischen habhaft zu werden, und doch kann uns dieses Phänomen täglich begegnen. Wir werden uns in diesem

Buch auf die Suche danach begeben. Für diese Reise, sozusagen erst einmal als Handgepäck, möge hier eine Definition, erneut von Mentzos, bei der ersten Einordnung von Nutzen sein: »Neurotische Vorgänge, neurotische Erlebens- und Verhaltensweisen stellen inadäquate Lösungen von Konflikten dar oder gehen aus ihnen hervor.«⁴

Mentzos weist darauf hin, dass das Adjektiv »inadäquat« einer Klärung bedürfe. Zu einer inadäquaten Lösung kann auch Unwissenheit führen oder weil die *äußeren Umstände* keine bessere Lösung hergeben. Bei neurotischen Konfliktlösungen geht es aber in erster Linie um die *inneren Umstände*, also Gefühle, die – und das macht die Sache so richtig kompliziert – unbewusst sind. Diese inneren Umstände, die widerstreitenden Gefühle, Impulse und Haltungen, deren Gleichgewicht oder Ungleichgewicht bestimmen das, was wir *Psychodynamik* nennen.

Eine zweite Definition aus »Das Vokabular der Psychoanalyse« von Laplanche und Pontalis, dem Handbuch für Psychoanalytiker schlechthin, lautet: Eine Neurose ist eine »*psychogene Affektion, deren Symptome symbolischer Ausdruck eines psychischen Konfliktes sind, der seine Wurzeln in der Kindheitsgeschichte des Subjekts hat; die Symptome sind Kompromißbildungen zwischen Wunsch und Abwehr.*«⁵

Mit diesen beiden Definitionen haben wir jetzt Werkzeuge an der Hand, mit denen wir uns auf den weiteren Weg machen können.

Da ist zunächst die Unterscheidung zwischen neurotischen Vorgängen, neurotischem Erleben und neurotischem Verhalten zu treffen, woraus sich bereits der Hinweis ergibt, dass *das Neurotische* auch etwas Temporäres sein kann. Wir alle können unter bestimmten Umständen, nämlich dann, wenn wir psychisch unter Druck geraten, neurotisch reagieren oder dekompensieren. Das

sind – wenn man so will – die Alltagsneurosen, um die es hier in der Hauptsache gehen soll.

Wenn dann aber neurotische Verhaltensweisen bei einer Person kontinuierlicher auftreten, also jemand chronisch zwanghaft reagiert oder chronisch eifersüchtig ist und nicht nur in einer besonderen Situation (etwa einer Schwangerschaft), sind wir eher geneigt von einer *Neurose* zu sprechen.

Das »Inadäquate«, von dem Mentzos spricht, bezieht sich in der Regel auf zwei Aspekte: auf das *Maß der inneren Freiheit*, in der man auf eine bestimmte Situation zu reagieren vermag, und auf die *Intensität der Gefühle*, die im Spiel sind, und allgemein objektiv, soweit das möglich ist, als unangemessen bewertet werden.

So erscheint es den meisten Menschen als unangemessen, beim Anblick einer Maus kreischend auf einen Stuhl zu springen. Die hier ansässigen Mäuse greifen in der Regel keine Menschen an, sie beißen nicht unaufgefordert zu und tun uns eigentlich gar nichts (eher wir ihnen). Ebenso ist das mit den meisten Spinnen. Und hier greift die zweite Definition. Man könnte meinen, die Reaktion sei völlig unangemessen und also verrückt. Oder aber man stellt sich auf den anderen Standpunkt und sagt: Die Reaktion wird schon angemessen sein, sie *bezieht sich nur auf ein anderes Objekt als die Maus. Die Maus fungiert hier als Symbol* für etwas, das einen schreiend auf den Stuhl treibt.

Und wer jetzt sagt: »Ja, klar, aber wer hat schon Angst vor Mäusen« und »Ja, das ist doch klar, dass da was nicht stimmt«, der denke einmal an die aktuelle Diskussion um heimische Wölfe, auf die ich noch zu sprechen kommen werde. Denn auch die Auseinandersetzung mit diesem Thema trägt viele neurotische Züge.

Halten wir also fest: Neurotisches Verhalten meint ein Verhalten, das sich aus einem ungelösten unbewussten

Konflikt, zwischen widerstreitenden Gefühlen und Impulsen ergibt. Häufig stellt es eine Kompromisslösung dar zum Beispiel zwischen dem Wunsch und dessen gleichzeitiger Abwehr. Das kann aufgrund besonderer Umstände punktuell erfolgen, oder aber es hat sich bereits im Charakter eines Menschen niedergeschlagen.

Dieses abgewandelte »Normale« kann uns überall begegnen – im anderen und in uns selbst. Machen wir uns also auf und schauen, was es unterwegs zu sehen gibt.

Autofahren – Des Deutschen liebstes Kind

*»Der Deutsche fährt nicht wie andere Menschen.
Er fährt, um recht zu haben.«
(Kurt Tucholsky)⁶*

Das Auto gilt als »des Deutschen liebstes Kind«. Mir ist es nicht gelungen herauszubekommen, von wem diese Einschätzung stammt. Aber ich kann mich noch gut an die Zeit meiner Kindheit erinnern, als an den Wochenenden in diversen Einfahrten das Familienauto liebevoll gewaschen, eingeseift, gewachst und poliert wurde. Der Staubsauger wurde geschwungen, um auch den letzten Krümel zu beseitigen. Diese im Ursprung hauswirtschaftliche Tätigkeit (Putzen, Ordnung schaffen) wurde bemerkenswerterweise überwiegend von Männern ausgeführt. Man konnte in der Tat den Eindruck gewinnen, dass so manches Auto liebevoller gehegt und gepflegt wurde als das eigene Kind. Stammt also diese Einschätzung aus dieser Beobachtung?

Wie auch immer, zunächst sollten wir uns fragen, was denn eigentlich zum Status des »liebsten Kindes« gehört und ob dieser überhaupt erstrebenswert scheint.

Wer ist »das liebste Kind« in einer Familie? In der Regel nicht jenes, das Mühe macht, sondern eher das Kind, das erfolgreich ist, angepasst und seine Eltern mit Stolz erfüllt. Und dies ist häufig dann der Fall, wenn das Kind nicht gelebte oder nicht erreichte Wünsche der Eltern umzusetzen