

Rotraud A. Perner

Der einsame Mensch



AMALTHEA

Rotraud A. Perner

Der einsame Mensch

Rotraud A. Perner

Der einsame Mensch

AMALTHEA

In den Falldarstellungen wurden lebende Personen durch Vermischung mit ähnlichen Fällen anonymisiert und damit unkenntlich gemacht.

Der besseren Lesbarkeit wegen wurden überwiegend die männlichen Sprachformen verwendet und die weiblichen nur dort hervorgehoben, wo dies in der Absicht der Autorin lag.

Die Rechtschreibung in Zitaten wurde angepasst.

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.amalthea.at

© 2014 by Amalthea Signum Verlag, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker, OFFBEAT

Umschlagmotiv: iStock.com

Herstellung und Satz: Gabi Adébisi-Schuster, Wien

Gesetzt aus der Elena 10,6/14 pt

Printed in the EU

ISBN 978-3-85002-883-7

eISBN: 978-3-902998-04-0

Inhalt

Prolog

Einsamkeit hat viele Gesichter ...

... und man kann mit ihr Geschäfte machen

1 Urgründe der Einsamkeit

Warum Einsamkeit so bedrohlich ist

2 Die Einsamkeit der Lebenskrisen

Warum man in Krisenzeiten Beistand braucht

3 Die Einsamkeit des Liebesentzugs

Warum Liebesenergie lebensnotwendig ist

4 Die Einsamkeit der Außenseiter

Warum Außenseiter so gefährlich sind

5 Die Einsamkeit des Opfers

Warum Solidarität so unbeliebt ist

6 Die Einsamkeit der »Täter«

Warum Entscheidungsmacht so selten geteilt wird

7 Einsamkeit als Bestrafung

Warum Einsamkeit die schwerste Strafe ist

8 Die Einsamkeit der sogenannten Minderleister und all derer, die sie lieben

Warum man mit Leistungsgeboten Menschen in die Einsamkeit drängt

9 Die Einsamkeit des Sterbens

Warum Sterben nicht einsam machen muss

10 Das Geschäft mit der Einsamkeit

Warum viele glauben, dass »der Markt« alles regeln kann

11 Soziale Gesundheit mit und ohne Einsamkeit

Warum Einsamkeit auch gesund sein kann

12 Vom Alleinsein zum All-ein-Sein

Warum Spiritualität gegen Einsamkeit hilft

Epilog

12 Schritte aus der Einsamkeit

Literatur

Anmerkungen

Prolog

Einsamkeit hat viele Gesichter und man kann mit ihr Geschäfte machen

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein,
sondern auch von Beziehung und Anerkennung.

UWE LANGENDORF¹

Als ich im März 2013 eingeladen wurde, ein Buch über Einsamkeit zu schreiben, war mir sofort klar, dass ich das gerne tun würde: Zwar hat sich die Zahl der Klienten und Klientinnen, die meine psychotherapeutische wie auch lebensberaterische Praxis wegen der bislang erfolglosen Bemühungen um eine dauerhafte Partnerschaft aufgesucht hatten, im letzten Jahrzehnt nicht gesteigert, doch haben im Gegenzug die Form professioneller Partnervermittlung im Internet wie auch Berichte und Werbung im Medium Fernsehen massiv zugenommen.

Wenn man bedenkt, dass die Kosten für eine Minute TV-Werbung in ORF eins und ORF 2 gegenwärtig bei durchschnittlich € 9000,- liegen, die üblichen Spots zwanzig bis dreißig Sekunden dauern und dass im Block vor besonderen Sendungen (wie beispielsweise dem Finale der Fußball-Weltmeisterschaft) der Preis für eine Minute auf € 66.000,- ansteigen kann², kann man erahnen, wie gut sich die mehrfach am Tag gesendeten Werbeeinschaltungen der Partnervermittlungsinstitute finanzieren.

Partnershopping

Was früher als Nothilfe in Anspruch genommen wurde, um räumliche, berufliche oder private Einschränkungen – beispielsweise durch Schüchternheit – zu überwinden und meist mit Scham- und Schuldgefühlen

begleitet war, hat heute zu einer Art Einkaufsverhalten geführt: Man informiert sich über das Angebot, probiert, vergleicht, verwirft ... und manchmal ergibt sich sogar ein Schnäppchen, von dem man nicht zu träumen gewagt hat.

Offensichtlich entwickelt sich gegenwärtig eine Marktform, die die Persönlichkeit der in diesen Markt eintretenden Personen verändert: Man wandelt sich zum Gelegenheits- oder Trophäenjäger oder zur Unikatenjägerin, und: Man legt sich eine marktkonforme Verpackung zu, egal, wie man »in echt« ist. Und manche meinen, sich als Ladenhüter in einer Art Sommerschlussverkauf anbieten zu müssen. Dahinter steht ein Gesellschaftsentwurf, der suggeriert, man müsse unbedingt gepaart sein. Die Fähigkeit zum Alleinsein beinhaltet aber als Voraussetzung, »den anderen in seinem Anspruch darauf anzuerkennen, *auch* ein isoliertes Für-sich zu sein und zu bleiben«³. Wir alle erwerben unsere Fähigkeiten im Kontakt mit anderen, die uns Beispiel geben, anerkennen oder kritisieren, loben oder auch strafen. Beispielsweise mit Beziehungsverweigerung.

Viele Menschen fühlen sich einsam inmitten von vielen Menschen ringsum, weil sie nach der *einen* Person Ausschau halten, von der sie eben diese Bestätigung erhoffen, dass sie selbst liebens- und lobenswert sind. Dieses Bedürfnis gehört aber zu den Bezugspersonen der frühen Kindheit – und wenn diese es nicht befriedigen konnten oder wollten, beispielsweise weil sie selbst diesen Mangel für »normal« hielten, wird weiter und weiter gesucht, und genau dadurch besteht die Gefahr der Täuschung samt dem Schmerz der Enttäuschung. Nur: Auf dem Partnermarkt gibt es keine Zurück-Garantie.

Deswegen lohnen sich wie bei jedem Markt Konsumentenschutzaktivitäten. »Den Liebesschwindlern auf der Spur« titelte Claudia Koglbauer in einer großen Tageszeitung, und: »Internetbetrug. Der ›Datendoc‹ untersucht Identitäten und knackt Fakeprofile. Die Zahl der Aufträge steigt.«⁴ Es braucht Mut, sich aus der schweigenden Masse herauszulösen und zuzugeben, dass man infolge seiner Erwartungen Schaden erlitten hat. Genau dieser Mut ist aber auch der Grundstein für das Misstrauen, das man potenziellen Partnerpersonen entgegenbringen sollte.

Ich sage meinen Klientinnen bzw. Klienten immer wieder: In jedem Märchen gibt die Prinzessin dem Freier Rätsel auf – oder der Prinz verlangt Proben –, um die rechte von der falschen Person zu scheiden. Das Recht dazu haben wir heute auch, »weil wir« – Werbeslogan! – »es uns wert sind«.

Rollenvorbilder

Als kleinen Kindern wird uns suggeriert, wir dürften nicht misstrauisch sein. In einem Film der Marx Brothers kommt eine Szene vor, wo der eifersüchtige Ehemann im Wandschrank den Liebhaber seiner Frau entdeckt, und die behauptet keck, es wäre doch niemand da, um nach dem folgenden Wortgefecht zuletzt empört zu fragen: »Wem glaubst du mehr – deinen Augen oder mir?!« Welch völlig neues Widerspruchs-Modell!

Viele Menschen bedenken nicht den Unterschied zwischen Tatsachen, ihren diesbezüglichen Gefühlen und deren Bewertung. Wenn man als Kleinkind gehört hat, man sei schlimm, weil man nicht aufessen wolle, und deswegen müsse man sich entschuldigen, lernt man eine unheilvolle Verknüpfung einer Tatsache – nicht aufessen –, einer Bewertung – schlimm – und einem Gefühl – dem Schuldgefühl. Ähnliche Erlebensmuster werden durch allgegenwärtige Vorbilder in der Literatur, in Theaterstücken, Filmen, aber auch Werbesendungen im Fernsehen allein dadurch vermittelt, dass Beziehungsformen von beglückender Gemeinsamkeit als Zielpunkt einer Geschichte positiv vorgeführt werden oder deren Gegenform als Mangelsituation, die verändert werden muss. Realistische Problemlösungsmodelle sind selten – sie bieten zu wenig »Spannung«.

Die Tatsache, bei vielen Aktivitäten allein zu sein – oder sie eben deswegen gar nicht zu beginnen –, bedeutet noch lange nicht, dass man deswegen Einsamkeitsgefühle haben muss. Das wird aber oft suggeriert – von denjenigen, die davon Vorteile haben: Früher lag dieses Benefit meist in sozialer Verstärkung durch Familienverbindungen, denken wir nur an Fürstenhäuser oder Großbauern, in finanziellen Absicherungen oder einfach in der staatlichen Bevölkerungspolitik, wenn man etwa an die Klischees der UFA-Filme im Dritten Reich denkt. Wie man mit Tatsachen gestaltend

umgeht, gehört zum Prinzip der *Salutogenese* (dem Aufbau und der Erhaltung von Gesundheit).

Deswegen ist es auch hilfreich, zwischen Wünschen und – realistischen bzw. unrealistischen – Erwartungen zu unterscheiden. Wünsche darf man ruhig haben – man muss nur wissen, dass ihnen kein Anspruch auf Erfüllung innewohnt.

Ebenso muss auch zwischen dem eigenen Leben und dem anderer unterschieden werden, und zusätzlich noch von den Lebensentwürfen, die einem von anderen – Eltern, Geschwistern, aber auch Freunden und Partnern, oft sogar Vorgesetzten im Beruf – aufgedrängt werden: Es sind Möglichkeiten – aber was das eigene Leben bringt, hat damit wenig zu tun.

Etwas anderes ist es hingegen, wenn beispielsweise beim Aushandeln von Arbeitsbedingungen Anforderungen gestellt werden: Vance Packard beschrieb schon 1962 in seinem Buch über die »Pyramidenkletterer« die Anforderungen, die in den USA an aufstrebende Manager und ihre Partnerinnen gestellt werden und denen sie sich zu fügen haben, wie etwa den Kontakt zu den Familien von Konkurrenten inklusive deren Kinder abubrechen, die im Karriereverlauf überrundet wurden.⁵ Frauen und Kinder sind Garanten für die Erfüllung solcher kontrollierter Zwänge, daher gelten Singles als verdächtig, weil weniger überprüfbar. Ehepartner sind leicht ausfragbare Anhängsel und Einzelgänger eben nicht – und dass sie wirklich als eine Art Geiseln in Kommunikationsprozessen genutzt werden, zeigt nicht nur die Geschichte, sondern auch die »Interviewkultur« bei Privateinladungen. Menschen »in Bindungen« sind leichter kontrollier- und steuerbar.

Nicht vergessen werden sollte in diesem Zusammenhang aber auch, dass es bis Mitte des 20. Jahrhunderts noch konkrete Heiratsverbote für bestimmte Berufe gab – und das nicht nur für römischkatholische Priester.

Identitätsbildung

Ob man sich nur als Teil eines Paares, einer Familie, einer Religionsgemeinschaft oder politischen Partei vorstellen kann oder auch als Individuum – wörtlich: Ungeteiltes –, ist das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses, und das bedeutet einen phasenartigen Verlauf.

In der sogenannten »ersten Trotzphase« – besser »Selbstbehauptungsphase« – spürt das circa zweijährige Kind seinen Willen und will ihn durchsetzen; kluge Eltern lassen dies wohlbedacht kommentiert auch gelegentlich zu, unkluge unterdrücken jegliches Aufbegehren (man beachte den Wortsinn!) sofort mit der Begründung, Kinder müssten ausschließlich gehorchen lernen (und wundern sich dann über spätere mangelnde Selbstverteidigung). In der »zweiten Trotzphase«, der Pubertät, prallen meist wiederum Freiheitsbestrebungen der Kinder mit Ordnungsvorstellungen der Eltern aufeinander. Das Ziel der eigenen Entwicklung, autonom zu werden, sollte aber wertgeschätzt, verständig begleitet und im ernsthaften Konfliktfall – es gibt ja auch lächerliche! – mit viel Respekt im gemeinsamen Gespräch einer Lösung zugeführt werden. (Lösung meint hier auch freiwilliges Loslassen aus Einsicht, egal von welcher Seite!)

Gerade im Konflikt zeigt sich, wie belastbar Zugehörigkeit ist – oder wie sehr die Egozentrik eines Teiles in der Partnerschaft oder Gruppe dominiert.

Viele unfreiwillige Singles spielen in der Paardynamik die Kommunikationsmuster ihrer frühkindlichen Familienvorbilder nach und behandeln den anderen unbewusst wie ein kleines Kind oder wie tyrannische Eltern. Wendet sich dieser oder diese aus psychischem Selbstschutz ab, tut sich oft eine Riesenleere von Ziellosigkeit, aber auch Mutlosigkeit auf. Mit welchen biografischen Erfahrungen das zu tun haben kann, will dieses Buch aufzeigen.

Wenn etwas wegfällt, gibt es logischerweise eine leere Stelle. Ich spreche dann – und auch später in diesem Buch – von »Entzugserscheinungen«. Diese Leere kann nach der nötigen Anpassungszeit aber auch mit Offenheit und Weite gleichgesetzt werden und Neugier auf das auslösen, was einem nunmehr begegnen mag. Um das ein bisschen zu erleichtern, füge ich zuletzt noch ein »12-Schritte-Programm aus der Einsamkeit« an – als kleines Memorandum zur verbesserten Selbstgestaltung des eigenen Verhaltens in Situationen, wo der Sog der Leere einen in die Tiefe zu ziehen droht.

1 Urgründe der Einsamkeit

Warum Einsamkeit so bedrohlich ist

Betteinsamkeit
Einschlafeinsamkeit
Träneneinsamkeit
Essenseinsamkeit
Nach-der-Schule-Einsamkeit
Freizeiteinsamkeit
Wohnungseinsamkeit
Sonntagseinsamkeit
Handwerkereinsamkeit
Alleingelassen-Einsamkeit
Kauflust
Mutlos
Ewig

IRENE SUCHY⁶

Wir alle haben eine Biografie der Einsamkeit.

Wenn man die Entstehungsgeschichte von Empfindungen, Gefühlen, Fantasien und Gedanken zurückverfolgt, gelangt man immer irgendwann einmal zu einem Punkt, wo nur »ein Einziges« vorhanden ist. Ein Urgrund. Ruhe. Aber plötzlich geschieht etwas, es erhöht sich energetische Spannung, und dann entsteht eine Art von Teilung, Abspaltung und damit auch Vermehrung: Aus dem Ursprünglichen erwächst etwas anderes, Neues. Und das macht Hoffnung. Man fühlt sich erwartungsfroh, lebendig.

Und dann hofft man auch, mit oder in dem anderen wieder zu dem ungestörten Gefühl des Eins-Seins zu gelangen, des Einig-Seins, in dem nichts fehlt, in dem man sich erfüllt fühlt.

Der umstrittene altösterreichische Psychiater und Psychoanalytiker Wilhelm Reich (1897–1957) beschreibt einen solchen biologischen Vorgang mit folgenden Worten: »Nichtlebende Substanz pulsiert nicht, lebende Substanz pulsiert. *Genau am Übergang von der Unbewegtheit zur pulsatorischen Bewegtheit ist die Lösung des Rätsels der Biogenese⁷ zu suchen.* Diese Übergangsstelle lässt sich tatsächlich mikroskopisch beobachten und filmisch festhalten.«⁸ Anders formuliert: Alles Leben ist Bewegung, und solange man noch nicht erkannt hat, wie man sich selbst in Bewegung bringen kann – wie man also »etwas anregendes anderes« in sich selbst schaffen kann –, braucht man einen Impuls von außen.

Der erste Schritt dazu besteht in der Sehnsucht, dass »etwas passiert« – dass etwas von außen herankommt, eine spendende Mutterfigur oder eine lobende Vatergestalt, ein »Deus ex Machina«⁹ oder eben eine alltagstaugliche Partnerperson. In der Fantasie kann man sich dieses liebevolle Du perfekt idealisieren – solange man es nur erträumt.

In der realen Praxis wird man dann früher oder später enttäuscht – so wie es in einem Gedichtchen von Joachim Ringelnatz heißt: »Wenn man das zierlichste Näschen | Von seiner liebsten Braut | Durch ein Vergrößerungsgläschen | Näher beschaut, | Dann zeigen sich haarige Berge, | Dass einem graut.«¹⁰

Wen wundert's, dass viele den Schritt in die Nähe vermeiden – und dies nicht nur, weil sie nicht wissen, wie sie ihn anlegen sollen, oder weil sie von ihren wesentlichen Erziehungspersonen davor gewarnt wurden, Bindungen einzugehen, sondern auch aufgrund schlechter Erfahrungen. Eigener oder fremder. Beispielsweise der der Mutter. Denn es sollte nicht unterschätzt werden, wie sehr in der gegenwärtig so scheidungsfreudigen Zeit die immer wieder aufgenommene erfolglose Suche der Mutter nach einem beziehungsmutigen Partner verlassene Kinder beeinflusst.

Sehnsucht

Wir tragen in unserer Herzentiefe einen Entwurf von Beglücktwerden, der aus dem passiven Versorgtwerden im Mutterleib stammt. Wenn wir dann getrennt von diesem Urquell sind, mühen wir uns mit der Methode »trial and error« – »Versuch und Irrtum« – ab, aus der primären Einsamkeit

wieder in solch eine erfüllte Zweisamkeit zu kommen – und manchmal schaffen wir das auch. Für Minuten oder gar Stunden. Aber nicht auf Dauer. Denn bei allem, was lebt, zeigen sich »Wellen«: mal oben, mal unten. Beide Extreme können Angst auslösen. Dem »goldenen Mittelweg« mangelt es ja an den »erhebenden« Höhen.

Wilhelm Reich schreibt denn auch: »Die Angst der Menschen vor dem Ungewissen, Bodenlosen, dem Kosmischen ist berechtigt, zumindest verständlich.«¹¹ Sigmund Freuds Sichtweise lautet: »Gewollte Vereinsamung, Fernhaltung von den anderen ist der nächstliegende Schutz gegen das Leid, das einem aus menschlichen Beziehungen erwachsen kann. Man versteht: Das Glück, das man auf diesem Weg erreichen kann, ist das der Ruhe.«¹² Nur: Andauernde Ruhe bietet keinerlei Entwicklung.

Wer diese Angst vor dem Ungewissen zumindest einmal erlebt hat, hat damit auch eine Neurosignatur – ein Verschaltungsmuster von Nervenzellen im Gehirn – erworben; diese Prägung kann sich immer wieder in ähnlichen Situationen bemerkbar machen und verdichten – außer man nimmt sie bewusst wahr und erarbeitet sich autonom eine neue Konstruktion.

Dazu hilft, zwischen Befürchtungen und nachweislich realistischen Erwartungen zu unterscheiden. Erstere Geisteshaltung lähmt die Denkfunktion, letztere hilft, sich auf Widrigkeiten vorzubereiten, aber sich von möglichen Risiken nicht abhalten zu lassen.

Zu diesen Nervenverschaltungen gehört auch das sprachlose Entsetzen, wenn der heiße Hunger in den Eingeweiden tobt und niemand da ist, der »stillt« – physisch wie psychisch. Für einen Säugling bedeutet dieses Alleingelassensein Lebensgefahr; deswegen ist es so wichtig, sich auf den Nahrungsrhythmus des Winzlings einzustellen und dann auch da zu sein, um zumindest verständnisvoll (und nicht ärgerlich) zu reagieren. Später, wenn man der Sprache und der Selbstreflexion mächtig ist, kann man auch erkennen, weshalb man oft wie ein Preisgebener reagiert, wenn einem die geringste respektvolle Zuwendung und Beantwortung versagt wird: Die in dieser Ur-Notsituation erworbene Neurosignatur ist aktiviert worden.

Prägungen

Die ersten Neurosignaturen erwerben Menschen in der Geborgenheit des Mutterleibs – sofern sie nicht mit Hass- und Vernichtungsgedanken, Lärm- und Erschütterungswellen und anderen Stresshormonausschüttungen verstört werden. Eine gnädige Amnesie drückt derartige vorgeburtliche Erfahrungen und ebenso die des Geburtstraumas in die Tiefenschichten des frühkindlichen Vergessens; was bleibt, ist die Sehnsucht nach den Empfindungen von Umhülltsein, Wärme und Genährtwerden ohne eigenes Zutun, die sich später als Suche nach Umarmung, Herzenswärme und Zufuhr von Seelenenergie bemerkbar macht.

Aus ebendiesen Gründen ist es unverantwortlich, Müttern ihre Neugeborenen wegzunehmen, wie es manchmal von Jugendämtern praktiziert wird. Selbst wenn eine Mutter psychotisch wäre und daher eine Lebensgefahr für ihren Säugling darstellen würde, gibt es mehr Alternativen als diese eine – man muss nur den Mut haben, sie auszudenken und zu realisieren. »Da Verbundenheit mit anderen Menschen die körpereigene Produktion von schmerzlindernden Botenstoffen aktiviert, kommt der Fähigkeit eines Menschen, sich auf gute zwischenmenschliche Beziehungen einzulassen, eine überragende Bedeutung für das Aggressionsverhalten zu«, weiß der Internist, Psychiater und Psychotherapeut und Professor für Psychoneuroimmunologie am Universitätsklinikum Freiburg, Joachim Bauer (* 1951).¹³ Ein Neugeborenes, das monatelang in Verbundenheit zum mütterlichen Organismus gewachsen ist, aus diesem »Biotop« zu reißen, ist nicht nur unprofessionell, sondern grausam. Und die Mutter zu zwingen abzustillen, entzieht dem Kind Gesundheitsressourcen: Es ist in jedem Entbindungsratgeber nachzulesen, dass gestillte Kinder nicht nur über stärkere Immunkräfte verfügen, sondern dass das Liegen am Herzen – und das Hören des gewohnten Herzschlags – das Urvertrauen begründet. Bis etwa zum achten Lebensmonat fühlt sich der Säugling noch eins mit der Mutter, erst danach beginnt er, Fremde als von sich Getrennte wahrzunehmen. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass man diese erste Mutterbeziehung ersetzen könne – selbst wenn es unvermeidlich ist, wie bei Tod im Kindbett, hat es doch Negativeffekte, die nur über spätere Trauerprozesse neutralisiert werden können.

Die Psychoanalytikerin Margarete Mitscherlich-Nielsen (1917–2012) schreibt: »Um sich von der Mutter lösen zu können, braucht das Kind etwa *am Ende des zweiten Lebensjahres* eine dritte Person, meist den Vater, der es sich zuwenden kann. (Hervorhebung von mir – R. A. P.) Das Bedürfnis des Kindes nach einer weiteren mitmenschlichen Beziehung – man nennt es sein ›Triangulierungsbedürfnis‹ – ist Ausdruck seiner zunehmenden Individuationsfähigkeit und fördert sein Streben nach größerer Unabhängigkeit.«¹⁴ Ich ergänze: Bei jeder Aufgabe, sich von Gewohntem zu lösen, hilft Unterstützung durch begleitende Dritte – was aber nicht bedeutet, dass diejenigen irgendwelche Aktivitäten, Sprechakte inbegriffen, setzen müssen oder sollten. Es genügt, wenn jemand Wohlwollender da ist, der einen in seiner Trauer aushält und damit bestätigt.

Genau dieses erahnte Urvertrauen bergender Zweisamkeit – das Eins-Sein mit einem duldsam gewährenden Du – suchen all diejenigen, denen Einsamkeit bewusst geworden ist.

Sigmund Freud (1856–1939) ist mit diesem »ozeanischen Gefühl« von etwas Unbegrenztem, Schrankenlosem, das er mit der Quelle der Religiosität in Verbindung brachte¹⁵, sehr kritisch umgegangen: Er hat es als Regression – also als Rückschritt auf frühkindliches Verhalten – und als auf Gott projizierte Vatersehnsucht¹⁶ gedeutet. »Nur in einem Zustand, einem außergewöhnlichen zwar, den man nicht als krankhaft verurteilen kann, wird es anders. Auf der Höhe der Verliebtheit *droht* die Grenze zwischen Ich und Objekt zu verschwimmen.«¹⁷ (Hervorhebung von mir – R. A. P.) Ich sehe das nicht als Drohung, sondern als Chance! Was ich aber sehr wohl als Gefahr vermuten kann – und was in der Ozean-Metapher sinnhaft enthalten ist –, ist der Gedanke daran, dass man sich im Ozean zwar lustvoll dem Getragensein hingeben, dass man aber auch überflutet und von Todesangst ergriffen werden kann.

Freud, der mit zunehmendem Alter die Welt immer pessimistischer sah, gehörte offensichtlich nicht zu den Menschen, die dieses Aufgehen im anderen als positive Ich-Leistung bewerten. Denn es liegt ein Unterschied darin, ob man jemand anderen aus regressiven Abhängigkeitsbedürfnissen sucht – oder ob einem jemand zufällt und man stark und sicher genug ist, »ein Fleisch« zu werden.¹⁸ Es ist etwas anderes, sich in jemand anderen zu

»entleeren« und bei Trennung nur mehr ein halber Mensch zu sein – oder sich »ganz einzubringen« und dennoch wieder ganz zu sein, wenn man sich räumlich trennt.

Zu diesen urtümlichen Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten treten aber noch die durch »Propaganda« künstlich hervorgerufenen: Waren es früher die von Hof zu Hof ziehenden Minnesänger, die nicht nur durch die Inhalte ihrer Lieder, sondern auch mit tiefen Blicken und samtigen Stimmen Liebessehnsüchte bei den durch grobe Männer traumatisierten Frauen zu wecken wussten, sind es heute Film und Fernsehen sowie Schnulzen und Dreigroschenromane, die vor allem bei weiblichem Publikum die Sehnsucht nach seelischer Ergänzung hervorrufen.

Gedankenmuster

Der italienische Soziologieprofessor Francesco Alberoni (* 1929) sieht denn auch eine Geschlechterdifferenz, wenn es um die Zufuhr erotisch wirksamer Impulse geht.

Der Mann, schreibt der Autor, »imaginiert die Frau als mit typisch männlichen Impulsen ausgestattetes Wesen«, was bedeutet: »Das Begehren ist stets präsent und wird stets befriedigt. Pornografie ist das erotische Gegenstück zum Schlaraffenland, jener Fantasie, in der der Hungrige Flüsse aus Milch, Wein und Honig sieht und Bäume erblickt, an denen statt Früchten gebratene Hühner und Würste hängen.« – »In diesem Universum ist kein Platz für irgendein anderes Gefühl, irgendeine andere Art von Beziehung.«¹⁹ Dieses Image werde nicht nur durch die Männergruppe, sondern auch medial vermittelt, erklärt der Wissenschaftler – aber ebenso würden Frauen analog mit »rosaroter Literatur«²⁰ bedient: »In Serienschnulzen lösen sich Schicksalsschläge immer als Missverständnisse oder Zweifel auf.« – »Eine solche Erotik hat nahezu nichts mit Sex zu tun. Sexuelle Beziehungen dürfen aber vorkommen. Vor allem in den neueren Romanen dieser Art ist die Heldin auch im körperlichen Sinn eine geradezu verzweifelt Liebende. Aber die tiefen Gefühle – also das, was an diesen Geschichten spezifisch erotisch ist – kommen nicht aus der sexuellen Beziehung, sondern aus Sehnsüchten und Schaudern.«²¹ Ich ergänze: und

ebenso aus den audiovisuellen Modellen – beispielsweise aus der TV-Werbung für Internet-Partnerbörsen.

Jede erfolgreiche Werbung propagiert Verhaltensvorbilder, denen die Adressaten gleichen wollen. Gemeinsam statt einsam – und der Weg dorthin geht über den Kauf eines bestimmten Produkts oder einer Dienstleistung, und daher richtet sich die Inszenierung von Beziehungsidyllen an die Zielgruppe Frauen, während beispielsweise bei Deodorants für Männer vorgegaukelt wird, dass ihnen alle Frauen, betört vom Duft der herben Männlichkeit, nachlaufen würden – und man(n) wie in Alberonis Schlaraffenland gar nichts dazu tun müsse.

In der Realität sieht alles dann anders aus. Denn wenn der paarungsinteressierte Mann auf die beziehungsfreudige Frau trifft, sind deren beider Nervengespinste bereits voll von den medialen Vor-Bildern und werden unbewusst nachgeahmt. Fehlt aber ein Modell, macht sich ein Gefühl von Unbeholfenheit breit, das nur zu oft zu einer Art Schockstarre führt: Ideal-Ich und Real-Ich sind unbeachtet auseinandergedriftet und haben eine Leere eröffnet, die den Rückzug in Einsamkeit fördert – außer man hebt diese Situationsreaktion ins Bewusstsein und mag sich selbst, auch wenn man nicht dem propagierten Modell entspricht. Auch das zählt zur Selbstliebe.

Wir alle haben eine Biografie der Einsamkeit.

»Tritt ein Mensch in unseren Wahrnehmungshorizont, dann aktiviert er, ohne es zu beabsichtigen und unabhängig davon, ob wir es wollen oder nicht, in uns eine neurobiologische Resonanz«, betont Joachim Bauer. »Verschiedene Aspekte seines Verhaltens wie Blickkontakt, Stimme, mimischer Ausdruck, Körperbewegungen und konkrete Handlungen rufen in uns ein Spektrum von Spiegelreaktionen hervor«, und er präzisiert: »In Resonanz begeben sich Nervenzellnetze, die auch dann aktiv werden würden, wenn wir selbst täten, was wir gerade bei einem anderen Menschen beobachten.« Betroffen sind die Gehirnparten, die den Körperempfindungen wie auch der Handlungsplanung dienen, und diese

sind wiederum mit dem Emotionszentrum des Gehirns verbunden.²² Kurz gesagt: Gefühle sind ansteckend – selbst wenn sie von Schauspielern auf der Videowand stammen. Denn diese Art von unbeabsichtigtem und unbewusstem »Mentaltraining« erfährt auch, wer Filmfiguren zusieht, nicht nur realen Anwesenden – außer man distanziert sich bewusst von abgelehnten Verhaltensweisen.

Sehen wir traute Zweisamkeiten – oder Geborgenheit in Familien oder anderen Gruppierungen –, egal ob live oder auf einem Bildschirm, löst das bei uns neuronale Aktivitäten aus: Je nach Biografie werden wir sehnsüchtig, neidisch, verbittert oder zornig (oder wie auch immer wir unsere noch namenlose Emotion benennen).

Liebesentzug

Denn auch zu einer bewussten Ablehnung solcher Imitations-Verlockung benötigt man eine erfolgversprechende Neurosignatur für Verweigerungsverhalten – nach innen wie nach außen. Man muss innerlich die Botschaft hören »Ich will das nicht!« und nach außen eine sozial verträgliche Sprachform erwerben. Genau deren Ansätze werden jedoch »trotzenden« Kleinkindern mit Schimpf, Spott und Strafe strikt verboten, anstatt sie auf prosoziale Formen zu korrigieren.

Zu den häufigsten Strafen für kleine Kinder gehört der sogenannte Liebesentzug: keine Süßigkeiten, keine Spiele, keine Blicke, keine Worte. Da Kindern lange Zeit der Vergleich mit den Verhaltensweisen in anderen Familien fehlt, kennen sie keine Alternativen; sie vertrauen der Allmacht und Allweisheit ihrer Erziehungspersonen und suchen die Schuld für deren Ablehnung bei sich selbst – und manche erkennen nie, dass sie Opfer von Unsicherheit und Unwissenheit oder aber Unbeherrschtheit sozial inkompetenter Menschen geworden sind. Sie denken dann: Es muss an mir liegen, dass man mich nicht mag. Und: Man kann mich einfach nicht mögen.

Viele Sozialphobien und in deren Folge Einsamkeit wurzeln in erlebter mangelnder Fürsorge derjenigen, deren Obhut man anvertraut war. Solche Mängel finden sich nicht nur bei Eltern und anderen nahen Anverwandten – sondern ebenso bei Angehörigen von Bildungs-, Gesundheits- und

Sozialberufen wie auch bei vielen Arbeitgebern ... und auch bei allen, die Zeugen von solch traumatisierendem Fehlverhalten werden und wegschauen.

Als Trauma werden meist nur Folgeerscheinungen von massivem Gewalterleben, Unfälle inbegriffen, verstanden. Dabei wird übersehen, dass man als Trauma jedes Erleben klassifizieren kann, zu dessen Bewältigung adäquate Verhaltensmuster fehlen.

Tiere reagieren mit Kampf, Flucht oder Totstellen, wenn sie in ihrer Sicherheit beeinträchtigt werden. Ich nenne das das »Stammhirn-Repertoire«. Menschen hingegen besitzen zusätzlich zu diesem archaischen Erbe eine entwickelte Großhirnstruktur, die sich vor allem durch Sprache und Reflexionsfähigkeit – die mehr oder weniger ausgeformte Kompetenz, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu denken – auszeichnet; aber auch diese Anlagen müssen erst eingeübt und dadurch verdichtet werden! Aus dem dazu dienlichen »inneren Dialog« zur Selbstbesinnung und Abwägung von Verhaltensalternativen wird dann statt Kämpfen Verhandeln, statt Flucht Distanzierungsverhalten und statt Totstellen bedachtes Abwarten. Damit kann anstelle der Einsamkeit des Unterlegenen, Weglaufenden oder Schockerstarrten eine selbstbestimmte Handlung erwachsen, und wenn diese im wohlbedachten Rückzug besteht, entspricht das nicht dem leidvollen Gefühl von Einsamkeit, sondern dem von Selbstschutz und Selbstachtung.

Würden also die Bezugspersonen der frühen Kindheit wissen, was sie in Hinkunft durch Liebesentzug anrichten könnten, würden sie wohl auf diese »schwarze Pädagogik«²³ verzichten – außer sie sind bewusste Sadisten. Liebesentzug dient immer nur der Kontrolle. Mit Förderung bzw. Lebensvorbereitung hat dies nichts zu tun, auch wenn es immer wieder behauptet wird. Wer aber erkannt hat, wie er oder sie durch Liebesentzug zu »Pflegeleichtigkeit« manipuliert wurde, kann trainieren, die dadurch hervorgerufene verzweifelte Unterwerfungsbereitschaft durch selbstachtende Distanzierung loszulassen.

Man muss eigentlich nur die angezüchtete Illusion vermeiden, Eltern täten alles nur zu unserem Besten. Eine Postkarte kommt mir in den Sinn: darauf ein Bär mit Sprechblase »Alle wollen nur mein Bestes – aber ich

geb's nicht her!« Und wie immer: Auch hier muss man erst die passende Nervenverdrahtung aufbauen – doch wenn man das erkannt hat, kann man das autonom und ohne professionelle Besserwisser. Man muss sich nur fragen, welche anderen Reaktionsmöglichkeiten es gäbe ... und diese vor dem geistigen Auge vorbeiziehen lassen und sich »einspiegeln«. Am Abend die Erlebnisse des Tages Revue passieren zu lassen und selbstkritisch Verbesserungsbedarf zu orten, reicht oft, um sich vorzustellen, wie alternatives Verhalten gewesen wäre.

Liebesentzug dient immer nur der Kontrolle.

In der Transaktionsanalyse, einer psychotherapeutischen Schule, heißt diese Form der Veränderung von Verhaltensmustern »Drehbuch schreiben«: Man stellt sich entspannt vor, man sei der Drehbuchautor und auch Regisseur seines eigenen Lebensfilms und schreibe das Skript für den Helden, die Heldin – also sich selbst – einfach um.²⁴

Wichtig dabei ist aber auch, ergänze ich, den Souffleur – den andauernd kommentierenden »Kopfbewohner«²⁵ – liebevoll »in Pension zu schicken«. Denn nur zu oft sind seine Worte die Sätze der verinnerlichten Bezugspersonen der frühen Kindheit, die warnen: »Wenn du so trotzig bist, wird dich nie jemand mögen!« Dieser unwahre Satz – denn wer weiß schon, was die Zukunft bringt – hat Verwünschungs-Charakter! Er kann zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden, wenn man an ihn glaubt.

Sobald sich aber solche Sätze wie so oft unbedacht im sprachlichen Standard-Repertoire einer Großfamilie breitgemacht haben, können sie zur Selbstwert und Gesundheit schädigenden Litanei werden. Man traut sich dann nichts mehr zu, verhält sich ungeschickt oder unschicklich und vertreibt mögliche Freunde und Liebhaber, bleibt damit allein zurück und bestätigt so ungewollt den Fluch.

Der Blick durch das Teleskop der Zeit

Man muss nicht schwer traumatisiert sein, um sich anders zu fühlen als diejenigen, die dem Idealbild der jeweiligen Kultur entsprechen.

Viele kleine Mikrotraumata von Ablehnung und Abwertung haben denselben Effekt: Man bleibt in der historischen Situation der Traumatisierungen stecken. Denn was alle Traumata eint, ist das Stehenbleiben der Lebenszeit für die paar Sekunden oder Minuten des Außer-sich-Seins, bis man wieder »bei sich« ist.²⁶

Deshalb ist es wichtig, solche Situationen im Nachhinein erklärt zu bekommen, aber dazu auch eine Anleitung, wie man wieder zu sich kommt: indem man nämlich das Erlebte wieder und wieder erzählen darf und mitfühlende Zuhörer hoffentlich beweisen, dass man auch ein achtens- und liebenswerter Mensch ist, wenn man »beschädigt« wurde. Dadurch wird nämlich nicht nur die Einbindung in die soziale Gemeinschaft bestätigt und die soziale Gesundheit gefördert, sondern die beeinträchtigte Person gewinnt auch Zuwachs an Heilungsenergie – so wie ein afrikanisches Sprichwort sagt: Der Mensch ist dem Menschen ein Heilmittel.

In Europa heißt es dagegen: homo homini lupus est – der Mensch ist dem Menschen ein Wolf.

In Gruppendynamik-Seminaren gibt es eine Übung, in der man eine Person aus dem Zimmer schickt, um in Ruhe eine kurze Rede vorzubereiten. Den im Raum Verbleibenden wird aufgetragen, auf die Präsentation des Kollegen oder der Kollegin zuerst desinteressiert bis störend zu reagieren, danach aber auf Interesse und Zustimmung umzuschalten. Der Sinn der Übung liegt darin, ersichtlich zu machen, wie leicht man durch Aufmerksamkeitsentzug gestresst, ja sogar in tiefe Verzweiflung gestürzt werden kann. Ich erinnere gerne an Max Frisch, der einmal darauf hingewiesen hat, dass jede gelingende Kommunikation vom Wohlwollen des jeweils anderen abhängt. Ich ergänze: nicht nur vom Wohlwollen, sondern vor allem auch von den Absichten – ob jemand auf Rücksicht und Partnerschaft bedacht ist oder auf Dominanz und Unterwerfung abzielt, und das unabhängig von Alter, Geschlecht oder anderen differenten Eigenschaften.

Ich habe diese Übung im Rahmen der vielen Seminare kennengelernt, in denen wir Nachwuchspolitiker/innen damals in den 1970er Jahren auf

Widerstandskraft gegen Störversuche bei Reden in Volksvertretungen vorbereitet wurden. Man kann den Tenor solcher Trainings aber auch umgekehrt darauf ausrichten, andere bis zum Nervenzusammenbruch zu quälen – oder, wieder umgekehrt, auf psychohygienischen Verzicht auf Situationen mit vermutlicher Gefahr psychischer Verletzungen. Denn: Auch wer sich selbst zur Waffe macht und gleichsam zu einem Pistolenlauf verengt, schadet der eigenen seelischen wie sozialen Gesundheit.

Wenn jemand »aus der Rolle fällt« – egal, was vorher Auslöser war –, kann man ziemlich sicher sein, dass sich die Mehrheit der Anwesenden peinlich berührt zurückzieht. Die »Rolle«, die damit nachdrücklich eingefordert wird, ist die des »standhaften Zinnsoldaten«: Ohren steif halten, Zähne zusammenbeißen, keine Wehlaute von sich geben, dulden. In dem – tatsächlich zu Unrecht – traditionell als konservativ etikettierten Niederösterreich gibt es dazu das Scherzwort »Hände falten, Goschen halten!«

Die Aufforderung, die Kieferpartie fest zu verschließen – und ja nicht auf animalische Weise zuzubeißen, bissige Bemerkungen zu machen oder auch nur zu seufzen –, führt schnurstracks zur »depressiven Maske«. Mit diesem Namen wird der starre Gesichtsausdruck diagnostiziert, der schwerere depressive Episoden begleitet.

Dazu: Im denkmalgeschützten Jugendstiltheater auf dem Gelände des Psychiatrischen Krankenhauses der Stadt Wien führten vor Jahren Patienten ein Stück auf mit dem weisen Titel »Strategien gegen die Trauer: das Saufen – das Reden«. Wem das Reden – und sei es nur indirekt – verboten wird, wird suggeriert, er oder sie möge sich jeglicher menschlichen Regung enthalten, kurz: sich tot stellen. Das hat zwar auch einen Vorteil – man wird dann leicht übersehen und erspart sich möglicherweise weitere Angriffe. Auf Dauer wird man aber zu nichts gemacht – seelisch vernichtet – wenn man keine bewussten mentalen Gegenmaßnahmen setzt. Als Kind kann das noch niemand – aber wenn man auch später keine Anleitung findet, bleibt meist nur die Zuflucht bei den sprachlosen Leidensgefährten, und die findet man am leichtesten in Wirtshäusern. (Frauen wählten dagegen das Reden und suchten den Beichtvater auf oder Frauengruppen.)

Zu nichts machen

Wenn wir in die Geschichte zurückblicken, zeigen sich immer wieder Machtkämpfe, in denen Verachtung, Boykott, Isolierung einerseits, Verbannungen und Deportationen andererseits als Mittel zur gezielten psychischen Vernichtung angewandt wurden. Das hat seinen Anfang bei ungewollten, ungeliebten Kindern, setzt sich in der Schule fort, wo Lehrkräfte unbewusst die Schüler bevorzugen, die ihren Erwartungen entsprechen, führt über die geheimen Auswahlkriterien beliebter Teenager, Partnerpersonen und Mitarbeiter bis zu den Wahlmodalitäten für politische Mandatare – und dem Umgang mit den Konkurrenten und Opponenten, die durch den Psychoterror der Ignoranz und Exklusion zum Aufgeben veranlasst werden sollen.

Aber nicht nur auf national- und religionspolitischen Ebenen kann man den Ausschluss aus der sozialen Gemeinschaft als Attacken auf die psychosoziale Gesundheit beobachten – auch in kleineren Gruppen, in denen Nähe eigentlich zu Mitgefühl und Kooperation motivieren sollte, wie Arbeitsteams, Nachbarschaften und leider auch in Familien, wird versucht, Menschen mittels gewaltsamer Ausgrenzung oder Ausschlussandrohungen zur Anpassung zu zwingen. Vor allem Frauen und all diejenigen, von denen man keine körperliche Gegenwehr erwarten musste.

Es ist knapp hundert Jahre her, dass Frauen von Bildung, Selbstbestimmung und politischen Rechten ausgeschlossen waren, und das mit Berufung auf Natur und Gottgewolltheit, später mit absurden Argumenten wie dem vom kleineren Gehirngewicht im unfairen Vergleich zu dem des – meist größeren und schwereren – Mannes begründet wurde (statt die Vernetzungsdichte zu bewerten, von der bekanntlich die Intelligenz abhängt). Wie es den Frauen psychisch ging, in denen ein wissensdurstiger Geist, ein kämpferisches Naturell und ein starkes Herz brannten, war uninteressant – sie hatten sich der verordneten Rollenteilung zu fügen. Vielen blieb nur der Rückzug in eine einsame Traumwelt.

Behilflich bei diesen mentalen Vergewaltigungen rollenbildferner Personen waren immer schon die Medien, denken wir etwa an Friedrich Schillers »Lied von der Glocke«, das meine Generation noch auswendig lernen musste, damit die Ideologie sich nur ja im semantischen Gedächtnis