

Serge K. D. Sulz

Als Sisyphus seinen Stein losließ
Oder: Verlieben ist *verrückt*

Psychozial-Verlag

ÜBER DEN AUTOR

Professor Serge K. D. Sulz ist Psychologe und Arzt, Doktor der Medizin und der Philosophie und Psychotherapeut für Erwachsene, Jugendliche, Kinder und Familien. Er leitete bis 2012 das Centrum für Integrative Psychotherapie CIP in München; dessen Coaching Academy heute noch. Er ist Honorar-Professor für Grundlagen der Verhaltensmedizin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie für pädagogische Berufe am Lehrstuhl für Sozialpädagogik und Gesundheitspädagogik der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.

Aus langjährigen Erfahrungen psychotherapeutischer Arbeit und des Studiums der menschlichen Psyche entwickelt er einen bestechend klaren und gut nachvollziehbaren Ansatz des Verständnisses des Menschen und seiner Beziehungen.

Nach zahlreichen Fachbüchern und Veröffentlichungen in Fachzeitschriften kommt hier ein Sachbuch für gebildete Laien zur Veröffentlichung, dessen Betrachtungen und Aussagen bis in die aktuelle Familien- und Gesellschaftspolitik hineinreichen. Es ist kein Ratgeber, sondern ein Psychologie-Buch, das sich und andere Menschen besser verstehen lässt.

Inzwischen in der 8. Auflage erscheinend, stößt das Buch unverändert auf große Nachfrage.

SULZ, SERGE K. D.:

ALS SISYPHUS SEINEN STEIN LOSLISS. ODER: VERLIEBEN IST VERRÜCKT!

8. AUFLAGE 2020

© Psychosozial-Verlag, Gießen

www.psychosozial-verlag.de

info@psychosozial-verlag.de

1. Auflage CIP-Medien, München 1996

Alle Rechte vorbehalten.

Innenlayout: Silvia Pohl

Umschlagabbildung: © iStock.com/guwendemir

ISBN 978-3-86294-110-0

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

KAPITEL 1

HEREINSPAZIERT IN DIE ARENA DES LEBENS! DER EINTRITT IST FREI.

BEZAHLEN MUSST DU NOCH FRÜH GENUG UND NICHT ZU KNAPP	3
Die Verteilung der Startplätze für den Lebenslauf – Chancengleichheit gibt es nicht.....	3
Die erste Runde im Stadion des Lebens und das Schicksal des Dauerläufers, der das Ziel nicht fand.....	6
Das Konstrukt der autonomen Psyche: Der Mensch denkt nur, dass er lenkt.....	9

KAPITEL 2

SAGE MIR, WIE DEINE ELTERN SIND, UND ICH SAGE DIR, WIE DU BIST	14
Segen und Fluch menschlicher Lernbegabung.....	14
Im Lernen ist der Lehrling Meister, das Kind Weltmeister.....	16
Niemand sagt uns, dass Elternsein eine Kunst ist, die es zu lernen gilt.....	17
Dabei ist es so leicht – es geht ganz spielerisch: durch Liebe und Vorbild.....	18
Kinder laden sich mit dem Ärger der Eltern auf wie ein Akku – oder: Die Hosentaschenbombe.....	19
Keine Identitätsfindung ohne taugliches Vorbild: Lieber nichts sein als so wie du!.....	20
Das Kind als Blitzableiter im Ehegewitter – oder: Das Floriansprinzip.....	20
Jede meiner heutigen Eigenschaften half mir als Kind zu überleben.....	21
Was Eltern mit Füßen treten, muss das Kind mit aller Kraft am Leben halten: seine Liebe zu den Eltern.....	22
Ich suche mir einen Partner, der mich unglücklich macht, oder einen, der mich langweilt.....	23

KAPITEL 3

SIND WIR DAS PURE PRODUKT DER VERSÄUMNISSE UNSERER ELTERN?	26
Schon mal was davon gehört? – 14 Bedürfnisse hat der Mensch.....	27
1. Willkommen sein, angenommen sein, dazugehören.....	33
2. Geborgenheit und Wärme.....	35
3. Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit.....	39
4. Liebe erhalten – geliebt werden.....	42
5. Aufmerksamkeit, Beachtung, Zuwendung.....	46
6. Empathie, Verständnis.....	48
7. Wertschätzung, Bewunderung, Lob.....	50
8. Selbst machen, Selbst können (Selbsteffizienz).....	52
9. Selbstbestimmung, Freiraum.....	53
10. Grenzen gesetzt und Normen vermittelt bekommen.....	55
11. Gefördert werden, Gefördert werden.....	58
12. Idealisierung, Vorbild.....	59
13. Erotik, Intimität, Hingabe.....	61
14. Ein Gegenüber haben, eine Beziehung haben, Liebe geben wollen.....	65

Lebensgefahr! Gefährdung der psychischen Homöostase	67
Erstes Homöostasebedürfnis: ein unängstliches Vorbild haben	67
Zweites Homöostasebedürfnis: keinen beängstigenden bzw. bedrohlichen Elternteil (Vater oder Mutter) haben	68
Drittes Homöostasebedürfnis: keine bedrohliche Außenwelt haben.....	71
Viertes Homöostasebedürfnis: Aggressionsfreiheit – kein Familienmitglied haben, das sehr wütend macht	72
Fünftes Homöostasebedürfnis: zwei gleich starke Eltern haben	74
Sechstes Homöostasebedürfnis: Schuldfreiheit.....	74
Siebtes Homöostasebedürfnis: Mißbrauchsfreiheit.....	75
Schlußfolgerungen	77

KAPITEL 4

ANGST – SIE REGIERT DICH UND DEIN GANZES LEBEN, OHNE DASS DU ES WEISST.....	78
Die erste Angst: Existenzangst.....	81
Die zweite Angst: Trennungsangst, Angst vor dem Alleinsein	83
Die dritte Angst: Angst vor Kontrollverlust	86
Die vierte Angst: Angst vor Liebesverlust	88
Die fünfte Angst: Angst vor Gegenaggression	91
Die sechste Angst: Angst vor Hingabe	92

KAPITEL 5

JEDER HAT SEINE WUT IM BAUCH.....	95
Wut 1: Ich will vernichten (auslöschen, nicht-existent machen)	
Wut 2: Ich will Trennung – wie die Guillotine (weggehen, verlassen, allein lassen, wegschicken)	
Wut 3: a) Ich will explodieren: Kontrolle über die eigenen aggressiven Impulse weglassen (außer sich vor Wut geraten, rücksichtslos werden)	
b) Ich will dich quälen: Kontrolle auf aggressive Weise ausüben, so dass der andere völlig ausgeliefert ist (Sadismus)	
Wut 4: Ich will dir meine Liebe entziehen: Die Luft zum Atmen wegnehmen (Unmut, Ablehnung)	
Wut 5: Ich will dich hörig, abhängig machen (Missbrauch: Hingabe des anderen missbrauchen)	
Wut 6: Ich schlage zurück (Gegenaggression – den Angreifer angreifen – Rache).....	95

KAPITEL 6

SO ENTSTEHT PERSÖNLICHKEIT	101
Bin ich eine Persönlichkeit?	102
1. Selbstunsichere Persönlichkeit.....	106
2. Dependente Persönlichkeit	108
3. Zwanghafte Persönlichkeit.....	110
4. Passiv-aggressive Persönlichkeit	111
5. Histrionische Persönlichkeit	113
6. Schizoide Persönlichkeit	115
7. Narzisstische Persönlichkeit	116
8. Emotional instabile Persönlichkeit	118
Die versteckte Formel meiner Persönlichkeit	120
Die zukünftige Entwicklung der Persönlichkeit.....	121

KAPITEL 7

DIE ÜBERLEBENSREGEL – DER GEHEIME CODE MEINER PSYCHISCHEN HOMÖOSTASE ...125	
Homöostase: das Prinzip des Lebens.....	125
Lebensrettung durch meine Überlebensregel.....	130
Den Geheimcode entziffern: meine bisherige Überlebensregel entdecken.....	134

KAPITEL 8

ÜBERLEBEN DURCH PERSÖNLICHKEIT	138
Dein ist mein ganzes Herz, tritt es bitte nicht mit Füßen: Bildung der dependenten Überlebensregel	140
Scham statt Exhibition, Angst statt Wut: Bildung der selbstunsicheren Überlebensregel.....	142
Den Bock zum Gärtner machen, den Räuber zum Gendarmen: Bildung der zwanghaften Überlebensregel	144
Den Täter durch Verführung entlarven: Bildung der histrionischen Überlebensregel.....	146
Auf dem Dachfirst balancieren: Bildung der narzisstischen Überlebensregel	148
Ich beweise, dass ich so nicht überleben kann: Bildung der Überlebensregel der emotional instabilen Persönlichkeit	150

KAPITEL 9

VON VERBOTENEN GEFÜHLEN	152
Eine kleine Psychologie der Gefühle.....	153
Welche Gefühle hat der Mensch?.....	160
Mein Gefühl hat mich in der Hand! Wie geht das – Gefühle handhaben?	162
Welche verschiedenen Unmöglichkeiten des Umgangs mit Gefühlen gibt es?	165
Spontanes Handeln aus dem Gefühl heraus.....	166
Den Handlungsimpuls unterdrücken, aber das Gefühl voll dalassen	166
Volles Gefühl ohne Handlungsimpuls.....	166
Körperliche Gefühlsreaktionen ohne bewusste Gefühlswahrnehmung	166
Fühlen und Gegen-Handeln.....	165
Gegen-Fühlen.....	167
Nicht-Fühlen.....	167
Verstimmung	167
Symptombildung.....	170

KAPITEL 10

WOHIN ENTWICKELE ICH MICH BLOSS? BLICK IN DIE GLÄSERNE KUGEL	171
Leben ist Entwicklung – Stillstand ist Tod.....	171
Von der Mühsal des Treppensteigens: Stufen der menschlichen Entwicklung	174
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß: Wie und wohin entwickeln sich meine Beziehungen?	185
Mit offenem Mund und offener Hand: Stadium der Aufnahme und Einverleibung (Stufe 0) ...	188
In Liebe eins sein: die einverleibende Beziehungsgestaltung	190
Der Konflikt der einverleibenden Entwicklungsstufe.....	192
Förderung und Hemmung der Entwicklung von der einverleibenden zur impulsiven Stufe.....	193
Springen vor Freude und Stampfen vor Zorn: Stadium der Impulsivität (Stufe 1).....	196
Vom Glück der großen Geborgenheit: die impulsive Beziehungsgestaltung.....	201
Konflikt und Konfliktlösung auf der impulsiven Stufe.....	203

Symptombildungen der impulsiven Stufe.....	205
Die integrative Lösung auf der impulsiven Stufe	207
Die Verwandlung der Katze in einen Dompteur: Entwicklungshemmung und Entwicklungsförderung zum Verlassen der impulsiven Stufe.....	207
Alles im Griff: Stadium des souveränen Gleichgewichts (Stufe 2).....	208
Du meine süße Marionette: die souveräne Beziehungsgestaltung.....	212
Der Konflikt der souveränen Entwicklungsstufe, Symptome auf der souveränen Stufe.....	214
Der Weg von der Macht zur Liebe: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der souveränen zur zwischenmenschlichen Stufe.....	215
Wozu brauche ich mich, wenn ich mit dir ganz Beziehung bin? Stadium des zwischenmenschlichen Gleichgewichts (Stufe 3)	216
Ich liebe dich – und du mich? Die zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung.....	218
Der Konflikt der zwischenmenschlichen Entwicklungsstufe.....	220
Vom pochenden Herzen zum kühlen Kopf: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der zwischenmenschlichen zur institutionellen Stufe.....	222
Kein Spiel ohne Regeln: Stadium des institutionellen Gleichgewichts (Stufe 4).....	223
Ich habe dich in meinem Terminkalender vorgemerkt: die institutionelle Beziehungsgestaltung	225
Der Konflikt der institutionellen Entwicklungsstufe	226
Vom Gesetz zur Ethik: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der institutionellen zur überindividuellen Stufe	228
Überwindung des Individualismus: Stadium des überindividuellen Gleichgewichts (Stufe 5).....	229
Aus Freiheit: ich und du – die überindividuelle Beziehungsgestaltung	232
Konfliktlösung der überindividuellen Entwicklungsstufe	233

KAPITEL 11

MEIN KÖRPER – VON HERZLICHEM UND SINNLICHEM	235
---	-----

KAPITEL 12

NO WAY OUT - ZWICKMÜHLEN, DILEMMAS UND KONFLIKTE	241
Ziehen Sie den Knoten doch noch fester zu! Welcher Konfliktlösungstyp sind Sie?	243
Vor der Lösung sei dringend gewarnt! Welchen Konflikt haben Sie?	244
Der Mensch erfindet das Wörtchen „und“- Integration als Entwicklungsaufgabe	248

KAPITEL 13

DER KRUG GEHT SO LANG ZUM BRUNNEN, BIS ER BRICHT – ODER: DIE KREATIVE SCHÖPFUNG DES SYMPTOMS.....	253
1. Pathogene Lebens- und Beziehungsgestaltung: Der Mensch ist seines Unglücks Schmied ..	253
2. Die symptomauslösende Situation: Die Sollbruchstelle meiner Lebenskonstruktion	254
3. Die Symptombildung: die Notbremse ziehen	258
4. Die Konsequenz des Symptoms – das Symptom aufrechterhaltende Bedingungen: Ohne Symptom wäre es nicht auszuhalten	262
Ein Fallbeispiel: voll Angst und Panik	262
Der Untertitel zum Film – eine affektiv-kognitive Entwicklungstheorie zur Erklärung psychischer und psychosomatischer Symptome	265

KAPITEL 14

**SEXUALITÄT – TIERISCHES ODER MENSCHLICHES? LUST ODER QUAL?
GEWEIHTES ODER SÜNDIGES?**.....270

KAPITEL 15

LIEBE – DER BESTE KLEBSTOFF DER WELT284

KAPITEL 16

ABSCHIEDNEHMEN UND NEUBEGINN – DER LEBENSREIEN GEHT WEITER289
Ein Lebensabschnitt geht zu Ende289
Trauer und Trennungsschmerz290
Darf Trauer nicht stattfinden? Lieber sterben als loslassen292
Abschied vom Elternhaus – endlich bin ich die Alten los, endlich frei!293
Abschied von meinen erwachsenen Kindern, die das Elternhaus verlassen293
Abschied von Lebenszielen und Zukunftsträumen296
Schmerz um den Verlust eines geliebten Menschen als erster Schritt des Trauerprozesses297
Mein Sterben und mein Tod – Abschied von meinem Leben.....298

KAPITEL 17

UND DIE MORAL VON DER GESCHICHT‘300
Forderungen an die soziale Gemeinschaft und Gesellschaft.....302
Forderungen an gegenwärtige und künftige Eltern304
Empfehlungen für den einzelnen Menschen306

KAPITEL 18

LAST NOT LEAST: 43 GEFÜHLE307
Freude307
Begeisterung308
Glück309
Übermut310
Leidenschaft.....311
Lust312
Zufriedenheit313
Stolz314
Selbstvertrauen315
Gelassenheit.....316
Überlegenheit.....316
Dankbarkeit317
Vertrauen318
Zuneigung, Liebe318
Traurigkeit320
Verzweiflung321
Sehnsucht.....322

Einsamkeit	322
Rührung.....	323
Leere, Langeweile	323
Enttäuschung.....	324
Beleidigt Sein.....	325
Mitgefühl	325
Angst, Furcht.....	326
Anspannung, Nervosität.....	326
Verlegenheit.....	327
Selbstunsicherheit.....	328
Unterlegenheit.....	329
Scham.....	329
Schuldgefühle	330
Reue	330
Sorge	332
Ekel.....	332
Ärger, Wut, Zorn.....	333
Missmut	334
Ungeduld	335
Widerwille, Trotz	336
Abneigung, Hass.....	337
Verachtung.....	338
Misstrauen	339
Neid	340
Eifersucht.....	341
Schreck	342
LITERATURVERZEICHNIS	343
BEISPIELE PRAKTISCHER UMSETZUNG DER SELBSTENTWICKLUNG.....	346
1. Intensivwoche zur Selbstentwicklung.....	346
2. Intensivwoche: Begegnung mit meinem psychosomatischen Symptom.....	346
3. Intensivwoche: Emotionale Intelligenz für Führungskräfte	347
4. 10 x Selbsterfahrung am Wochenende	347
5. Einmalige Einzelgespräche	347
6. Information	347
NAMENSVERZEICHNIS	348
STICHWORTVERZEICHNIS.....	349

DANK SCHULDE ICH zahlreichen Menschen. Insbesondere jenen, die mit mir im Rahmen meiner ärztlichen und psychologischen Tätigkeit viele Stunden lang Gespräche führten, meinen Patienten, meinen Supervisanden, Selbsterfahrungsgruppenmitgliedern und Kursteilnehmern und auch meinen Teamkolleginnen, vor allem Ute Gräff. Darüberhinaus möchte ich mich bei meinen Mitarbeiterinnen insbesondere Petra Hornauer, Silvia Pohl und Gudula Deisenroth für ihre Mitarbeit bedanken.

Den Probesesern, die getestet haben, ob das Buch für Laien lesbar geschrieben ist, danke ich ebenfalls sehr herzlich. Meiner Frau und meinen beiden Kindern habe ich durch dieses Buch gemeinsame Zeit genommen. Ich freue mich darauf, durch zukünftige gemeinsame Erlebnisse einen Ausgleich zu schaffen.

VORWORT ZUR ZWEITEN AUFLAGE

Nachdem das Buch sehr viele Leser gefunden hat, die großen Gewinn aus seiner Lektüre zogen, erscheint nun die zweite Auflage.

Das Buch führt zu heutigen Themen wie Emotionale Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung sowie befriedigende Beziehungsgestaltung und Lebensqualität.

Emotionale Intelligenz ist nicht angeboren. Sie wird durch zwischenmenschliche Erfahrungen gebildet. Dieses Buch verhilft zu einer differenzierteren Wahrnehmung und zu einem tieferen Verständnis zwischenmenschlicher und emotionaler Prozesse und ist deshalb ein Wegbereiter emotionaler Intelligenz.

Persönlichkeitsentfaltung ist verknüpft mit Erfolg sowohl im Beruf als auch in privaten Beziehungen. Dieses Buch hilft, individuelle Hindernisse der Entfaltung der Persönlichkeit zu entdecken und so den Weg zu ebnen für eine Persönlichkeit, die sich von unnötigen Ketten befreit und so eigene Kräfte und Begabungen optimal für die selbst gesteckten Lebensziele einsetzen kann: Die Befreiung des emotionalen Sisyphus in uns.

Befriedigende Beziehungen, die oft genug Glück empfinden lassen, sind das Ergebnis der Wechselwirkung zweier Persönlichkeiten, die gelernt haben, die Balance zwischen Selbst und Beziehung zu wahren, die so eigenständig sind, dass sie es wagen können, sich hinzugeben – intensiv gelebten Begegnungen, die die Antwort darauf geben, ob Verlieben verrückt ist.

Lebensqualität ist die Summe derjenigen Erfahrungen, die geistigen und emotionalen Gewinn als Ernte heimtragen lassen. Oft genug ist sie wie die Kunst, auf kargem Boden üppige Früchte gedeihen zu lassen. Diese Früchte sind nur zum Teil so äußerlich, dass sie sich mit der Waage wiegen lassen. Oft genug sind sie innerer Reichtum, erfüllende Erlebnisse und tiefe Gefühle – in der Begegnung mit den Menschen und der Welt.

Bücher und Lesen ändert den Menschen nicht – ein Buch zumindest nicht sehr. Doch habe ich die Freiheit und die Möglichkeit, mich in der Auseinandersetzung mit einem Buch zu entscheiden: Ich entwickle mich und meine Beziehungen! Doch selbst wenn die Lektüre dieses Buches nur dazu geführt hat, mich und die mir wichtigen Menschen besser zu verstehen, meine zwischenmenschliche Wahrnehmung zu schärfen – also meine emotionale Intelligenz auch wirklich einzusetzen, hat es sich gelohnt.

München, Juni 1999

Serge Sulz

KAPITEL 1



HEREINSPAZIERT IN DIE ARENA DES LEBENS! DER EINTRITT IST FREI

BEZAHLEN MUSST DU NOCH FRÜH GENUG UND NICHT ZU KNAPP

Wenn Sie einem Menschen das erste Mal begegnen, ist das so, wie wenn Sie die vorerst letzte Seite eines Buches zu lesen bekommen. Zum vollen Verständnis eines Menschen ist es wichtig, seine Herkunft und Entwicklung, seine Biographie und seine Lebensgestaltung kennenzulernen, weshalb Sie also das Buch auf der ersten Seite aufschlagen und mit der Lektüre beginnen müssen. Aus mangelndem Interesse unterbleibt diese Mühe meistens. Dann dürfen wir uns allerdings auch nicht der Illusion hingeben, diesen Menschen zu kennen. Und da wir unser eigenes Lebensbuch ebenfalls nie bewußt gelesen haben, gehören wir zu den Menschen, die wir nicht gut kennen.

Sie wollen lesen? Leider hilft das bloße Lesen nicht. Sie brauchen eine Vorbildung, um Ihr Lebensbuch zu verstehen. Denn es ist in einer Fremdsprache geschrieben, die Sie sich erst aneignen müssen. Es ist notwendig, Vokabeln zu lernen, z. B. alle wichtigen Bedürfnisse und Gefühle. Die Grammatik ist wichtig, z. B. die Funktion von Gefühlen, die Bildung von Überlebensregeln, der Regelkreis der psychischen Homöostase (des psychischen Gleichgewichts), die Persönlichkeiten. Unser Sprachkurs beginnt also mit dem Anfang:

DIE VERTEILUNG DER STARTPLÄTZE FÜR DEN LEBENSLAUF – CHANCENGLEICHHEIT GIBT ES NICHT

Wo liegt der Beginn einer Lebensgeschichte? Offensichtlich bei der Geburt.
Wann beginnt menschliches Leben? Offensichtlich bei der Zeugung.
Die Samenzelle des Vaters und die Eizelle der Mutter bringen objektiv gesehen nur genetische Informationen mit, die eine Mischung von vererbten Merkmalen ergeben, den wichtigsten Teil der angeborenen Dispositionen und Eigenschaften eines Menschen. Es wäre allerdings zu einfach, menschliche Eigenschaften in vererbte

und erworbene zu unterteilen. Wir wissen z. B. nicht, ob aktuelle Einflüsse ab der Befruchtung schon einen wesentlichen Einfluss darauf haben, welche Teilmenge der genetischen Informationen für den künftigen Menschen „ausgewählt“ wird. Vielleicht sind nicht nur massive Beschüsse mit Röntgenstrahlen in der Lage, auf das genetische Material einzuwirken, sondern auch die zufällige biochemische bzw. hormonelle Steuerung von mütterlicher Seite. Die ganze Schwangerschaft hindurch wirken zahlreiche, kaum kalkulierbare und steuerbare Faktoren auf den Fötus ein, und wir wissen nicht, welche angeborenen Eigenschaften vererbt und welche in der mütterlichen Umwelt erworben wurden bzw. das Ergebnis einer Wechselwirkung zwischen Mutter und Fötus sind.

Doch abgesehen von vererbten bzw. im Mutterleib erworbenen Eigenschaften ist für die Entwicklung des Fötus noch etwas anderes von großer Bedeutung: die entwicklungsfördernden und die entwicklungshemmenden bzw. entwicklungsbegrenzenden Faktoren. So wie in der Klimazone Deutschlands kaum Palmen wachsen können und in hochalpinen Gegenden in 2000 m Höhe kein Oleander blüht, so ist auch zunächst im Mutterleib die psychosomatische Umwelt der Mutter entwicklungsbegrenzend. Dabei ist nicht nur an die optimale Ernährung des Fötus über die Plazenta bzw. die Ver- und Entsorgung über die Nabelschnur zu denken oder an Stressoren und Stressreaktionsmuster der Mutter, die auf den Fötus übergehen. Wir müssen darüber hinaus auch den „Kontext“ der Partnerschaft, der Eltern, der Zeugung, der Schwangerschaft und der Bedeutung der kommenden Geburt und des „Ein-(weiteres)-Kind-Habens“ für die Eltern und deren Lebenspläne berücksichtigen.

Beim Versuch, eine Biographie zu verstehen, neigen wir zu sehr zu Ursachenzuschreibungen, sei es, dass wir von familiären Häufungen z. B. von Alkoholismus oder Depression auf die Erblichkeit schließen, sei es, dass wir uns aus Plausibilitätsgründen wegen traumatischer Kindheitserlebnisse auf Eins-zu-eins-Verursachungen einlassen. Sowohl der gesunde Menschenverstand als auch die Krankheitslehre der Psychiatrie oder einer Therapieschule lassen uns zu rasch zum scheinbaren Verstehen einer Krankheit und ihrer Ursache kommen. Belastende „life events“ sind im Erwachsenenalter so gut wie gar nicht krankheitsverursachend, im Schulalter und in der Jugend auch nur begrenzt, und im Vorschulalter stehen sie oft nur symptomatisch für insgesamt äußerst ungünstige Entwicklungsbedingungen, deren eventueller Höhepunkt sie sein mögen.

Die Mehrgenerationenbetrachtung von Familien ist insofern von Bedeutung, als sie Ursachenketten so weit zurückverfolgt, dass aus dem Weitergehen das Verstehen elterlicher Eigenschaften und Handlungsweisen resultiert. Andererseits liegt ihre große Bedeutung darin, dass sie das Familiensystem, das sonst nur im Querschnitt betrachtet wird, in Zeiträumen verfolgt, die Gesetzmäßigkeiten und Regeln erkennen

lassen, die in der Hier-und-Jetzt-Betrachtung völlig unverständlich bleiben. Die Regeln eines Familiensystems mögen im Kurzzeitquerschnitt noch identifizierbar erscheinen, die sozio-ökologische Einbettung der Familie im allgemein-historischen, im familiengeschichtlichen und im gesellschaftlichen Kontext müssen aber verborgen bleiben. Ebenso wie die somatische Konstitution der Mutter und die spezielle Ausstattung der Plazenta sowie der Verbindungen zum Fötus begrenzend für das biologische Wachstum und die Entwicklung sind, so ist die systemisch-ökologische Konstitution der Vater-Mutter-Einheit als Familienkern limitierend für das psychische und soziale Wachstum des Kindes.

Ein hochkarätiger Manager, der den letzten Karrieresprung nicht mehr verkraftete, hat sich z. B. zu weit von seiner systemisch-ökologischen Herkunft entfernt. Obgleich seine Persönlichkeitsentwicklung noch ganz auf eine Anpassung an das System seiner Herkunftsfamilie ausgerichtet war – einer streng protestantischen, armen Arbeiterfamilie, führte ihn seine Karriere nicht nur von seiner Familie und deren Stützung, sondern auch von der eigenen Persönlichkeit weg. Dadurch konnte er weder sozialen Halt im familiären System finden, um sich zu stabilisieren, noch in sich selbst Halt und Bestätigung erfahren, um die nötige Regeneration und Ausbalancierung zu erreichen. Im Längsschnitt betrachtet, ist dies ein vorhersehbares „Psycho-Infarkt“-Ereignis: Der Manager war sich seiner „natürlichen“ Grenzen nicht bewußt, orientierte sich in seinem beruflichen Streben an seinen intellektuellen Fähigkeiten, die von seiner angeborenen Begabung und seinem Fleiß bestimmt wurden. Er wollte die Intensität und Chronizität des Stresses nicht wahrhaben, der daher rührte, dass er von seinem Persönlichkeitsprofil, d. h. von seinen affektiven, kognitiven und sozialen Reaktionstendenzen her, immer weniger in der Lage war, den beruflichen Aufstieg mitzuvollziehen. Sein Intellekt war noch lange Zeit in der Lage, die übrigen Persönlichkeitsdefizite zu kompensieren, aber der Spielraum wurde enger und enger, so dass schließlich der Zusammenbruch folgen musste.

Wäre sein Vater kein einfacher Arbeiter gewesen, sondern etwa Prokurist einer kleinen Firma, so hätte dieser ihm als Modell für viele in seinem späteren Beruf auftretenden Situationen dienen können. Die Geschäftswelt, die Gesellschaftskreise, in denen er sich später bewegte, wären ihm von Kindheit an vertraut gewesen. Gemessen an der Ausgangsposition, hätte der Aufstieg nicht in so schwindelerregende Höhen geführt. Er hätte durch seine Karriere nicht seine persönlichen Grenzen überschritten.

Allgemein gilt demnach, die **limitierenden Faktoren**, deren Einfluss nicht beseitigt werden kann, zu benennen. Jeder Mensch hat persönliche Grenzen, die biographisch auf **sozio-ökologische Begrenzungen** zurückgeführt werden können. Sie sind für das Verständnis der Entstehung psychischer Probleme wichtig.

Welche Bedeutung hat die Geburt genau dieses Kindes zu genau diesem Zeitpunkt für die Eltern?

Dies ist eine wichtige Frage, deren Antwort wir aus Erzählungen über Eltern und Familie herausfiltern können. Möglicherweise ist einer Mutter größter Stolz, dass ihr bis kurz vor der Geburt kaum jemand die Schwangerschaft angemerkt und sie sich bis dahin in keiner Weise in ihrer Lebensführung durch die Schwangerschaft beeinträchtigen ließ. Eine andere besteht neun Monate lang nur aus Bauch und pflegt permanent innigen Kontakt und Zwiesprache zu **ihrem** Kind. Nichts auf der Welt hat daneben noch Bedeutung, auch nicht der Vater des Kindes. Eine dritte ist so voll Glück und Freude, dass sie allen Leuten von ihrer Schwangerschaft erzählen muss und diese gar nicht anders können, als sich mit ihr zu freuen.

Sowohl positive als auch negative Einstellungen können von der Geburt an ins Gegenteil umschlagen. Eine vorher skeptische, ablehnende Haltung kann durch den Mutterinstinkt völlig weggeschoben werden.

Während der Schwangerschaft kann auch eine unrealistisch paradiesische Phantasie vom Kind und von der Mutter-Kind-Beziehung gewachsen sein, die durch das schrumpelige, schreiende Etwas so zerstört wird, dass die Mutter das Kind nicht annehmen kann.

DIE ERSTE RUNDE IM STADION DES LEBENS UND DAS SCHICKSAL DES DAUERLÄUFERS, DER DAS ZIEL NICHT FAND

Die ersten Schritte ins Leben bringen die prägendsten Erfahrungen. Das Kind lernt seinen Weg, die für es reservierte Laufbahn kennen, deren Stolpersteine, deren Hürden, die Störmanöver anwesender Personen (Eltern, Geschwister): So entsteht sein erstes Weltbild. Und es macht Erfahrungen über sich selbst, seine Störbarkeit, seine Fähigkeit, Stolpern abzufangen, Hürden zu überwinden, seine Schutz- und Hilfsbedürftigkeit: sein Selbstbild. Und es entwickelt rasch Strategien der Hindernisbewältigung: seine Überlebensregeln.

Da das kindliche Denken noch einfach ist, unterliegt es typischen Denkfehlern. Es kann die Welt, sein Selbst und die besten Überlebensstrategien noch nicht optimal erkennen.

Versucht man, Piagets Theorie (Piaget und Inhelder 1981) der kognitiven Entwicklung auf die klinische Entwicklungspsychologie anzuwenden, so kommt man – ähnlich wie Aaron T. Beck (Wright und Beck 1986) – zu zwei grundsätzlichen Feststellungen:

1. Kinder haben im Vorschulalter noch eine sehr undifferenzierte Art zu denken. Infolgedessen sind ihre Vorstellungen über das Funktionieren des Weltgeschehens noch sehr unrealistisch.
2. Viele Menschen versäumen es, im Lauf der weiteren Kindheits- und Jugendjahre dieses kindliche Selbst- und Weltbild der allgemeinen psychischen Reifung entsprechend zu modifizieren.

Trotz oft sehr guter Intelligenz und Auffassungsgabe bleiben bei diesen Menschen einige – für ihre Lebensgestaltung zentrale – Aspekte ihres Selbst- und Weltbilds durch die ganze Episode des Erwachsenenlebens in dieser undifferenzierten und unrealistischen Weise aufrechterhalten. Auf Befragen können nicht wenige spontan sagen, dass sie – mit Abstand betrachtet – ihren kritischen Erwachsenenverstand sehr wohl einzusetzen vermögen und die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind. In der Situation selbst ist dann aber sofort das unrealistische Zerrbild der Kindheit da und fängt den ganzen Menschen ein – weckt in ihm die entsprechenden kindlichen Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken.

EIN BEISPIEL:

Der beruflich sehr erfolgreiche vierzigjährige Leiter einer Steuerberaterkanzlei konnte Besprechungen und Beratungen mit seinen Klienten beredt führen. Wenn es aber darum ging, seinen Mitarbeitern zu sagen, dass er über deren zunehmende Unpünktlichkeit ungehalten sei, so begann er zu schwitzen, bekam einen trockenen Mund, Schluckbeschwerden und Bauchweh. Er war nicht in der Lage, den einen Satz auszusprechen, den er schon seit sechs Monaten auf den Lippen trug. Zurück blieben ein Gefühl der Ohnmacht und eine Mischung aus Erleichterung und schlechtem Gewissen – letzteres so, als ob er es tatsächlich gesagt hätte. Nach der Bedeutung dieser unüberwindbaren schwierigen Situation gefragt, antwortete er, er fürchte, völlig und für immer abgelehnt zu werden. In diesem Moment sei der Ärger des kritisierten Mitarbeiters das Schlimmste, was ihm überhaupt passieren könne. Die damit verbundene Ablehnung sei einfach unerträglich, dürfe deshalb auf keinen Fall provoziert werden. Obgleich der Betreffende nicht sein wichtigster Mitarbeiter sei, würde in diesem Moment er und die gute Beziehung zu ihm zum einzig Wichtigsten auf der Erde.

Er erinnert sich daran, dass dieses Gefühl in der Kindheit immer dann auftrat, wenn es Unstimmigkeiten mit seiner Mutter gegeben hatte. Sein ganzes Sinnen sei dann darauf fixiert gewesen, die Mutter so schnell wie möglich wieder gut zu stimmen. Erst wenn ihm dies gelungen sei, sei diese quälende Mischung aus Angst und Schuldgefühlen wieder verschwunden.

Dieses Beispiel zeigt uns, wie unvermittelt ein im Leben gut etablierter Mann in einer spezifischen Situation wieder in die Erlebensweise des Kindes zurückfallen kann. Nichts bleibt mehr übrig von den Fähigkeiten und Fertigkeiten des erwachsenen Mannes. Er kann nur noch so fühlen, denken und handeln wie damals als vierjähriger Junge seiner Mutter gegenüber.

Wie konnte er fast vierzig Jahre lang diese kindliche Sichtweise konservieren?

Die Lernpsychologie gibt die einfachste Antwort: durch **Vermeidung**. Seine Angst vor diesen Situationen führte dazu, dass er sein ganzes soziales Geschick einsetzte und dieses ständig weiterentwickelte, um solche Situationen möglichst zu vermeiden. Der zusätzliche Lernprozess der **Generalisierung** hilft, einen gewissen vorausschauenden Effekt zu erzielen: Bereits das Vorfeld solcher Situationen löst Angst aus und mobilisiert das gesamte Arsenal verfügbarer Vermeidungsstrategien, so dass immer früher Maßnahmen getroffen werden, um den bevorstehenden Schrecken abzuwenden. Neben dieser **zeitlichen Generalisierung** gibt es eine Generalisierung entlang eines **Ähnlichkeitsgradienten**: Nicht nur gleiche, sondern ungefähr ähnliche Situationen lösen Alarm aus, nicht nur die Mutter, sondern ähnliche Personen sorgen für äußerste Beunruhigung, wenn Auseinandersetzungen auch nur in den Bereich des Möglichen geraten. Wer so perfekt vermeidet, kann sich auch niemals von der Ungefährlichkeit solcher Situationen für Erwachsene überzeugen.

Kritiker der Lernpsychologie wenden ein, dass es so gut wie keinem Menschen gelingt, die gefürchteten Situationen so hundertprozentig zu umgehen, und dass deshalb Vermeidung nicht als Begründung für die Aufrechterhaltung kindlicher Furchthaltungen dienen kann. Betrachtet man jedoch die unvermeidbaren Konfrontationen mit der gefürchteten Schlüsselsituation, so kommt man schnell zu einer die Lernpsychologie bestätigenden Einsicht: Gelingt z. B. dem vierzigjährigen „Jungen“ die Vermeidung der Auseinandersetzung nicht, so erlebt er diese Situation als ebenso existentiell bedrohlich wie sechsunddreißig Jahre zuvor. Nach einer solch traumatischen Erfahrung, kann er künftig nur noch peinlicher auf deren Vermeidung bedacht sein. Lernpsychologisch ausgedrückt heißt das, dass die gelernte Situation nicht nur die gelernte Angstreaktion auslöst, sondern dass sie im Konfrontationsfalle so traumatisch wirkt, dass sie ein neues Trauma setzt. Damit können wir die Aufrechterhaltung der Furcht durch ein doppeltes Prinzip erklären:

1. Vermeidung
(und dadurch Verhinderung der Löschung der gelernten Verknüpfung)
2. Erneute Traumatisierung durch wenige kurze Situationskonfrontationen

Dies alles geschieht ohne bewusste gedankliche Verarbeitung.