

## **Angst vor Trennung\***

Silvia Jacon Bolen

### **EINLEITUNG**

Der Reifungsprozess verlangt, dass wir unsere eigene Geschichte verstehen, dass unsere verdrängten Gefühle bewusst werden. „Selbsttäuschung beginnt mit dem Gefühl des Darüberstehens“.

In meiner mehr als zwanzigjährigen Praxis als Psychotherapeutin gab es kaum ein Thema das mich mehr beschäftigt hat, als Trennung. In jeder Färbung und in allen Tönen, in jeder Größe und in jeder Form. Trennung war immer wieder in irgendeiner Behandlungsphase, wenn nicht die ganze Therapie hindurch, als Thema präsent.

Hier einige Beispiele für die Vielfalt dieses Themas. Einmal habe ich mit einem Mann gearbeitet, der nicht mehr leben wollte, nachdem ihn seine Frau nach 20 Jahren Ehe verlassen hat. Ein anderes Mal kam eine Frau, deren Mann sie mit zwei kleinen Kindern wegen ihrer besten Freundin verlassen hatte. Sie fühlten sich, als ob ihr jemand den Boden unter den Füßen weggezogen hätte. Es gab einen jungen Mann, der in einen tief depressiven Zustand verfallen ist und nicht mehr weiter leben wollte, seitdem seine Mutter sich umgebracht hatte. Eine Mutter konnte nicht mit der Tatsache zurechtkommen, dass ihre achtzehnjährige Tochter das Elternhaus verlassen hatte. Eine fünfundfünfzigjährige Frau kam zu mir in Therapie, weil sie es nie geschafft hatte, ihre Mutter zu verlassen. Eine andere, unglücklich verheiratete Frau, hat jahrelang gebraucht, um überhaupt über eine mögliche Trennung von ihrem Mann zu sprechen. So gibt es eine lange Liste von Klienten die, wenn sie mir ihre Trennungsgeschichte erzählten haben, bitterlich zu weinen begannen, rot wurden vor Wut, sich verzweifelt, hoffnungslos, machtlos oder voll Angst gefühlt haben.

Bei Trennungen, unabhängig in welchem Alter und mit wem wir arbeiten, geht es immer darum, zu der ersten bedeutungsvollen Beziehung im Leben zurückzukehren und ihre Dynamik zu verstehen. Es ist die Beziehung zur Mutter, die bestimmt, wie Klienten eine Trennung verarbeiten und mit einem Verlust umgehen können. Diese Beziehung ist es, die

alle anderen Annäherungen und Trennungen im Leben eines Menschen beeinflusst.

Die Mutter ist in der Regel die wichtigste Person im Leben eines Kindes. Durch sie lernt das Kind die Muster seiner Beziehungen und wie es mit der Welt umzugehen hat. Wie es sich die Leute aussucht, egal ob männlich oder weiblich, denen es nahe sein möchte. Die Mutter ist vertrauter als jede andere Person, die man jemals im Leben kennenlernt. Jedes Mal, wenn wir jemanden begegnen, der in uns ähnliche Gefühle erweckt, wie wir sie einst gegenüber unserer Mutter empfunden haben, werden wir uns „zu Hause“ fühlen. Unser Selbstwertgefühl, unsere Tapferkeit und unsere Ängste, das Fundament von Selbstachtung und die Art, uns als liebenswert oder nicht zu empfinden, ist in uns als das Gefühl eingepägt, das unsere Mutter uns gegenüber hatte, als wir kleine Kinder waren. Frauen glauben häufig ihren „Vater“ geheiratet zu haben. Früher oder später finden sie heraus, dass ihre Männer in ihrem Innersten eigentlich die Persönlichkeit ihrer Mutter tragen.

Wenn die Mutter zum Beispiel besitzergreifend ist und viel körperlichen Kontakt anbietet, werden wir später in einer Beziehung das unter Liebe verstehen, was der Partner in seinem besitzergreifenden Körperkontakt anbietet. Wir lernen unsere tiefsten Arten von Intimität zusammen mit unserer Mutter. Wir wiederholen automatisch dieses Muster mit anderen Menschen, mit denen wir in Intimität leben. Nicht so selten übernimmt ein Partner in den Erwachsenenbeziehungen die Rolle des Kindes und erwartet von dem anderen, dass er die Mutterrolle spielt, oder umgekehrt übernimmt einer die Mutterrolle und behandelt den anderen wie ein Kind. Dies hat wenig mit der Realität zu tun und die damit zusammenhängenden Konflikte sind daher schwierig auflösbar. Sie beziehen sich ja auf alte nicht verheilte Beziehungswunden, die in der Vergangenheit erlitten wurden.

Es ist nicht immer einfach zu akzeptieren, dass unser Erwachsenenverhalten durch ein Stadium unseres Lebens bestimmt ist, an das wir uns nicht mehr erinnern können. Ganz anders, als die eigene Mutter zu sein, ist oft so wichtig für eine Frau, es ist fast ein Triumph! Frauen weigern sich, die Züge ihrer Mutter an sich selbst zu erkennen, besonders diejenigen, die sie nicht gemocht haben. Leider ist dies eine Illusion. Die Vorstellung ist schrecklich, das man auch all das, was man bei seiner Mutter gehasst hat, selbst geworden ist. Das geschieht

öfters und das ist einer der größten Schocks in einer Psychotherapie.

In den ersten Lebensjahren kann ein Kind nie genug Liebe bekommen. Wenn kleine Kinder nicht die Art von befriedigender Nähe und Liebe erhalten, die ein Kind zum Wachsen braucht, entwickeln sie sich trotzdem weiter, aber ein Teil von ihnen bleibt kindlich.

Die Eltern müssen und können nicht perfekt sein. Mütter sind manchmal überfordert, irritiert, ängstlich oder unfähig die Nähe und Geborgenheit, die ihre Kinder gerade brauchen, anzubieten. Das bedeutet aber nicht, dass ihre Kinder sich nicht wütend, frustriert oder ungeliebt fühlen dürfen und diese Gefühle nicht ausdrücken sollten. Ein Kind muss seine Mutter nicht „verstehen“. Es muss nicht Mitleid mit ihrer Überforderung zeigen, indem es seine Gefühle verdrängt oder die eigene Wahrnehmung der mütterlichen Gefühle verleugnet.

Uns entgeht als Kind nichts von dem, was die Mutter wirklich fühlt. Wenn das Verhalten der Mutter mit ihren Gefühlen nicht übereinstimmt, muss sich das Kind sehr anstrengen, damit zurechtzukommen. Einerseits erkennt es, dass eine Inkongruenz besteht, andererseits kann es sich nicht leisten, der Mutter gegenüber kritisch zu sein, weil es von seiner Mutter völlig abhängig und ihr ausgeliefert ist. Wenn das Kind negative Gefühle der Mutter gegenüber empfindet, fühlt es sich entweder schuldig, als ob es selbst der Grund dafür wäre, dass die Mutter nicht „gut“ ist, oder es entscheidet sich die „böse“ Mutter nicht als Mutter zu betrachten. Die Mutter ist NUR die gute Mutter, egal wie selten sie anwesend sein mag. Kinder können jahrelang auf die gute Mutter warten. Diese Verteidigungsstrategie gegen die eigenen negativen Gefühle ist später verantwortlich für das lange Warten darauf, dass sich ein Partner irgendwann ändern und endlich der liebevolle Mensch wird, worauf das Kind schon immer gewartet hat.

## SYMBIOSE

Ein Kleinkind braucht die Art von Nähe, die wir als Erwachsene im Zustand der Verliebtheit empfinden: der Wunsch immer zusammen zu sein, am besten mit dem anderen EINS zu werden, körperliche Nähe, Augenkontakt, Berührung, ein Gefühl von „Die Welt ist in Ordnung, wenn der andere da ist“. Der Fachausdruck für diese Nähe zwischen Mutter und

Kind ist Symbiose. Die Symbiose erlaubt, dass die Mutter „weiß“ wenn ihr Kind Hunger hat, wenn es müde ist, wenn es sie braucht oder dass nur irgendwas nicht passt. Mama ist so nah, dass das Kind sich noch mit ihr verschmolzen fühlt. Ihr Gesicht ist sein erster Spiegel. Wenn Kinder mit ihrer Mutter das erleben können, haben sie das Gefühl, dass die Mutter wirklich immer weiß, wie das Baby sich fühlt. Ausgeliefert, völlig abhängig oder glücklich geborgen. Solche Kinder sind später in der Lage sich zu verlieben und daran Freude zu haben. Sie können in das Gefühl eintauchen, wenn sie es finden und wieder aus ihm herauftauchen. Weil sie wissen, dass das Gefühl -die Mutter- immer wieder kommt. Die Kinder, die das mit ihrer Mutter nicht erlebt haben, werden den Rest ihres Lebens danach suchen, und selbst wenn sie es finden, werden sie dem Gefühl nicht trauen. Oder sie werden sich so verzweifelt an die andere Person klammern, dass diese fast erstickt. Eine unvollständige oder ungenügende Symbiose zeichnet einen Menschen fürs Leben. Sie/er hat geringe Erwartungen an sich selbst und die Welt, ist unsicher, auf der Hut. Selbst in den Armen des geliebten Menschen entsteht das Gefühl von Distanz und die Angst verlassen zu werden... Viele Organisationen sind psychologisch gesehen riesige Mütter, Häfen der Symbiose. Man sieht öfters jene „Kinder“, die ihren „großen Familien“, den Firmen, zwanzig Jahre lang treu bleiben und lieber mit vertrauten Mitarbeitern Betriebsfeiern genießen, als sich allein auf den Weg zu machen, um eine gerecht bezahlte Stelle zu bekommen. Sie identifizieren sich mit der Firma, sagen „wir“ wenn sie über die Firma reden (das wird ja als corporate identity sehr von den Firmen geschätzt), machen froh unbezahlte Überstunden, weil sie das symbiotische Gefühl haben, ein Teil von einem Ganzen zu sein.

## TRENNUNG

Wenn das Kind die Verlässlichkeit der mütterlichen Liebe empfindet, entwickelt es auch das Gefühl mit etwas weniger davon auskommen zu können, um in die große und faszinierende Welt hinauszugehen. Damit beginnt das Kind sich von der Mutter langsam zu trennen und beginnt den langen Weg hin zu Individualität, Selbstständigkeit und erwachsener Liebe zu gehen. Trennung ist nicht gleich Verlust, wird auch nicht als abgeschnitten sein (Nabelschnur) erlebt. Trennung hat etwas mit Freiheit zu tun. Freiheit man selbst zu sein.

Trennung ist nicht das Ende von Liebe, sie schafft die Möglichkeit hin zur reifen Liebe des Erwachsenen.

Damit im Erwachsenenl eben ein „ich liebe dich“existieren kann , muss es ein ICH geben, welches ein DICH lieben kann. Symbiose und Liebe schließen sich gegenseitig aus. Falls wir uns nicht vor unserer Ehe von der Mutter getrennt haben, ist es fast unmöglich eine gesunde Beziehung zu unserer PartnerIn aufzubauen.

Der Trennungsprozess von der Mutter fängt schon sehr früh im Leben an. Mit ungefähr zwei Jahren geht das Kind durch das, was man in der Tiefpsychologie psychische Geburt nennt.

Zu dieser Zeit fängt das Kind an zu bemerken, dass es selbst und die Mama nicht ein, sondern zwei Menschen sind. Dass die Mama und die Welt ein anderes und selbständiges Leben besitzen, das ganz unabhängig von seinem eigenen Willen funktioniert. Mama macht nicht immer das was das Kind will, die Sonne geht unabhängig von seinem Willen auf und unter. Das Kind erlebt seine erste Trotz-, Frustrations- und Protestphase im Leben.

In keiner Zeit zeigt sich das „Trennunggsbedürfnis“eines Kindes stärker als in d er Adoleszenz.

Eine Zeit, die angefüllt ist mit Rivalitäten, Reibereien, Wutausbrüchen und Enttäuschungen.

Die Sexualität spielt hier eine wichtige Rolle. Sexualität erfüllt unserer Identität mit Kraft. Als ob die Natur im Wissen darum, wie verführerisch und mächtig die Anziehungskraft der Symbiose ist, in der Sexualität eine noch stärkere Gegenkraft geschaffen hätte. Es ist kein Wunder, dass gerade in der Pubertät, wo die Sexualität so stark das Leben bestimmt, der „Drang“weg von der Mutter so deutlich zunimmt. Die Gruppe wird zum wichtigsten Beziehungsobjekt. Sie versorgt die Adoleszenten mit Liebe, Stärke, Anerkennung und dem Schutz vor Einsamkeit, ist also ein Ersatz für die Mutter.

Leider verwechseln Adoleszente öfters Trennungen mit Rebellion. Solange der Versuch, etwas anderes zu tun nicht um unserer selbst willen, sondern als Reaktion auf die elterliche Erziehung stattfindet, handelt es sich noch immer um ein symbiotisches Thema – es zeigt nur, wie stark jemand noch an seine Familie gebunden ist.

Mädchen kämpfen zu dieser Zeit manchmal noch mit einer weiteren Schwierigkeit; ihre

Mütter können stark sexuell werden, wenn ihre Töchter in die Adoleszenz kommen. Manche Mütter flirten mit den Freunden ihrer Tochter, fangen an, sich jugendlich zu kleiden, oder die Kleider ihrer Tochter auszuborgen. Viele Frauen können die Tochter, aus Angst sie zu verlieren, nicht erwachsen werden lassen und sich nicht von ihr trennen, weil sie sonst kaum etwas in ihrem Leben haben. Wenn die Tochter ihre Sexualität unterdrückt, um nicht in den Wettbewerb mit der Mutter zu kommen, schafft sie es auch nicht, sich von der Mutter zu trennen und sich vom kleinen Mädchen zur Frau zu entfalten. Kinder wollen sich von der Mutter trennen und gleichzeitig auch nicht. Solange das Mädchen mit der Mama verbunden ist, bleibt sie ihr kleines Kind – bleibt aber unreif. Was die Mädchen hier in der Bindung hält sind Schuld gefühle. Sie fürchten Mutters „Herz“ zu brechen. Der Preis dafür ist, dass sie später in ihren Beziehungen nie sicher sein werden, ob die Sexualität etwas Schönes ist. Sie beschuldigen vielleicht ihrem Mann, dass er die Sexualität nicht zu etwas Erfreulichem macht, dass er „nur an Sex“ interessiert ist oder dass er mit ihrer Sexualität nicht gut umgehen kann. Während dessen fragt sich der Mann, was aus der sexuellen Frau geworden ist die er geheiratet hat. Er kann mit dem Auftrag der Mutter an das Mädchen „sei a sexuell“ nicht konkurrieren...

## BEZIEHUNGEN IM ERWACHSENENLEBEN

Freude daran haben zu können alleine zu leben, ist die Bedingung für eine erfolgreiche Beziehung. Eine Ehe kann dann schön sein, wenn in einer Partnerschaft jeder ein vollständiges Individuum ist, welches die Verantwortung für sein eigenes Leben in die Hand nimmt und doch gleichzeitig Seite an Seite den Selbstentwicklungsprozess seiner selbst und den des anderen unterstützen kann.

Allzu oft ist Beziehung aber nichts anders als ein Rückfall in die Symbiose: der Wunsch mit jemanden, der vielleicht wertvoller ist als man selbst, zu verschmelzen und die eigene Identität an ihn/an sie zu verlieren. Man bindet sein Leben an jemanden und wenn sich die Erwartungen nicht erfüllen können, da sie ja zu einem anderen Lebensabschnitt gehören, hat man wieder furchtbare Angst vor Trennung.

Die Sexualität spielt eine wichtige Rolle in einer Beziehung. Sex bezieht seine Energie daraus,

dass er zwei Menschen miteinander verbindet – und dafür braucht man eine Lücke – zwei getrennte Personen – damit der Funke überspringen kann. Wenn man die Sexualität zum Zweck der Verstärkung der symbiotischen Einheit benutzt, stellt man bald fest, dass Sex diesen Zweck nicht gut erfüllen kann. Nähe und Sex sind nicht synonym. Wenn man das Eine mit dem Anderen vermengt, verliert man die Chance von beiden das Beste genießen zu können.

Noch ein wichtiges Konzept, nämlich den Wiederholungszwang, gilt es zu verstehen, wenn man sich mit seinen Beziehungsmustern auseinander setzen will. Ein Kind gibt niemals die Hoffnung auf zu bekommen, was es für seine Entwicklung braucht. Sogar wenn die Mutter für das Kind nicht so war, wie es sie gewünscht hätte, als Erwachsener bleibt ihm die unbewusste Überzeugung, dass man zurückkehren und aus der „schlechte Mutter“ eine „gute Mutter“ machen kann. Der Zwang zum „noch einmal probieren“ hindert einen zu akzeptieren, dass man mit seiner Mutter gescheitert ist. Dieser Mechanismus erklärt die wiederholte Faszination für „Herrn oder Frau Falsch“. Sie verkörpern das Modell von Liebe, das die Mutter einst angeboten hat. Mit ihnen hat man zum x-ten Mal die Chance, die Liebe seines Lebens zu gewinnen, die einem beim ersten Mal versagt geblieben ist. Neben dieser Möglichkeit ist die Liebe von „Herrn oder Frau Nett“ langweilig. Hier fehlt der Glanz und die Aufregung Erfolg zu haben, wo man einst gescheitert ist.

An Ende, ob man sich von Herrn Falsch oder Frau Nett trennt, ob es tragisch wie ein Selbstmord oder eine ganz normale Trennung ist, Trennung kann Verlust oder neue Möglichkeiten im Leben bedeuten. Wie wir das derzeitige Kapitel unseres Lebens schließen, bestimmt gewaltig, wie wir das nächste beginnen werden. Es wäre besser auf den Partner nicht die Mama zu übertragen und das Foto der Ex-Freundin von der Wand zu nehmen, wenn die Nächste zu Besuch kommt. Die schlimmste Trennung haben wir ohnehin hinter uns. Nämlich als Kind, wo wir nicht so viele Ressourcen und nicht das Bewusstsein hatten wie heute. Die Trennung fand statt, ob wir wollten oder nicht.

---

\* Dieser Artikel ist nach dem wiederholten Lesen von Nancy Fridays Buch „Wie meine Mutter“

entstanden, als ich nach meiner Lebensmitte entdeckt habe, wie stark das Bild meiner Mutter in mir

verankert ist und unbewusst mein Leben beeinflusst.