

## **Wer bin ich?**

### **Über den Sinn des Lebens**

Silvia Jacon Bolen

Ich blicke in den Spiegel, direkt in diese Augen, die so neugierig und aufmerksam zurückblicken. Etwas Geheimnisvolles versteckt sich dahinter. Ich versuche tiefer in dieses Gesicht im Spiegel hinein zu schauen. Sind die Augen nicht die Türe zur Seele? Ich sehe aber nichts, nichts Erkennbares, nichts Deutliches. ... wer ist da? Was für ein Mensch bin ich wirklich? Bin ich der, als der ich von anderen benannt werde? Der Vater meines Sohnes? Die Wissenschaftlerin? Die Frau meines Mannes? Die Tochter meiner Mutter? Eine Kopie meiner besten Freundin? Der erfolgreiche Manager? Die Verliererin? Die Glückliche?

Was mag ich? Bin ich wirklich dieser Mensch, der ich denke zu sein? Liebe ich? Liebe ich wirklich? Warum bin ich hier? Was will ich? Was möchte ich mit dem Rest meines Lebens machen? Was mache ich hier? Was für einen Sinn hat mein Leben? Wer ist diese Person, die der Spiegel reflektiert? WER BIN ICH?

Alice Miller erzählt in ihren Büchern über Patienten, die nach dem Sinn in ihrem Leben fragen. Sie, als Psychoanalytikerin, interessiert sich eher dafür, warum sich die Patienten diese Frage überhaupt stellen! Nur die, die keinen Sinn in ihren Leben finden, stellen sich so eine Frage. Demnach wäre die richtige Frage: Warum finde ich keinen Sinn in meinem Leben?

James Masterson, in seinem Buch: „Die Suche nach dem Wahren Selbst“, ist so überzeugend, wenn er die Suche nach dem Sinn unseres Lebens mit der Äußerung unseres Selbst unmittelbar verbindet. Die Menschen die ihr eigenes Selbst gut entwickelt haben, die ihre einzigartigen Wesen nicht hinter einer „angepassten Fassade“ verstecken müssen, brauchen sich nicht die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen. Ihr Leben HAT einen Sinn.

### **Die Entwicklung des Selbst**

Obwohl die Wahrnehmungsfähigkeiten des Babys sehr früh entwickelt werden, fühlt sich das Kind in den ersten Monaten seines Lebens noch mit der Mutter „verschmolzen“. Als Baby haben wir noch kein „Ich“- und „Nicht ich“-Gefühl. Es gibt nur eine Einheit mit der Mutter und diese Einheit ist „das Zentrum des Universums“.

Ein Baby braucht Nähe, körperliche Nähe, Augenkontakt, Berührung, um sich zu entwickeln und um sich wohl zu fühlen. Es wünscht sich, mit der Mama immer zusammen zu sein; und wenn es so ist, besteht das Gefühl von „Die Welt ist in Ordnung“. Ihr Gesicht ist sein erster Spiegel. Wenn das Baby gestillt wird und die Mama ihm in die Augen schaut, dann weiß das Baby, das es existiert. Es sieht sich selbst in ihren Augen und fühlt sich sicher, bestätigt, real und aufgenommen. Der Fachausdruck für diese Nähe zwischen Mutter und Kind heißt Symbiose. Das Baby braucht diese Nähe und Liebe genau so sehr, wie die Milch, die es trinkt.

In dieser Symbiose bekommt das Baby die psychische Struktur, die ihm sein Leben lang erhalten bleiben wird.

Eine unvollständige oder ungenügende Symbiose zeichnet einen Menschen fürs Leben. Das Kind wächst ohne einen inneren und sicheren Boden auf, so wie ein Haus mit mangelhaften Fundamenten. Diese Person hat später geringe Erwartungen an sich selbst und an die Welt, ist unsicher, auf der Hut. Selbst wenn sie sich in den schützenden Armen eines geliebten Menschen befindet, entstehen bei ihr Gefühle von Distanz und Angst davor, verlassen zu werden.

Erst im Alter zwischen 12 und 18 Monaten erkennt das Kind das Bild im Spiegel als das von sich selbst. Sein vom einstmaligen symbiotischen Zustand mit der Mutter auftauchendes Selbst wird durch die immer neue Erkundung der Wunder der Welt aktiviert. Das bringt ein Dilemma mit sich: ich bin ich, von der Mama getrennt, aber ich brauche noch immer meine Mama! In diesem Stadium ist die Qualität der mütterlichen Versorgung von entscheidender Bedeutung. Unterstützt die Mutter das Kind während dieses Dilemmas, wird das auftauchende Selbst anerkannt und gelobt, entwickelt sich rasant und neugierig. Wird das Dilemma nicht aufgelöst (durch Vernachlässigung oder Überprotektion) bleibt das Kind mit der Mutter in einer schwierigen symbiotischen Verbindung, die später sehr im Weg zu einer erwachsenen Beziehung steht.

Das uralte Guck-Guck-Spiel ist mehr als nur ein Spaß. Das Kind versteckt sich hinter irgendeinem Gegenstand, verliert für einen Augenblick das Bild der Mutter, glücklich darüber, dass es ein eigenes Wesen, nicht verschmolzen mit der Mutter ist, und dann, sorgt es rasch wieder dafür, dass die Mutter wieder auftaucht. Das Kind übt die Fähigkeit getrennt zu sein, Nähe und Distanz zu verhandeln, Isolation zu ertragen und Gemeinsamkeit zu finden, ein Einzelwesen zu sein, für sich selbst und für andere zu existieren. Diese Aufgabe ist von Bedeutung für sein ganzes weiteres Leben. Wenn das Kind dieses „Spiel“ in Sicherheit üben kann, dann verstärkt sich das Gefühl von einem Ich, das für sich selbst existieren kann, ohne die Gefahr sich zu verlieren oder verlassen zu sein.

Ungefähr am Ende des zweiten Lebensjahres geht das Kind durch das, was man in der Tiefenpsychologie „psychische Geburt“ nennt. Die Erkenntnis des Kindes, dass es ja in der Tat von der Mutter abgetrennt ist.

Jetzt beherrscht das Kind immer besser das Laufen, das Leben wird zu einer Art Tanz. Hänschen klein geht allein in die weite Welt hinein, braucht aber seinen Stützpunkt um immer wieder aufzutanken. Das Kind ist ambivalent, was sein Bedürfnis nach der Mutter betrifft. Es freut sich im Äußern seiner Bedürfnisse, um sich zu behaupten, und es ärgert sich gleichzeitig, dass die Mama nicht mehr unter seiner Kontrolle steht. Dieses Stadium ist bekannt als die Trotzphase und es kann die Nerven der Eltern auf die Probe stellen. Das Kind ist entsetzt, nicht mehr das Zentrum des Universums zu sein, dafür steht es an einer der spannendsten Zeiten seiner Selbstentwicklung.

Dadurch, dass das Kind jetzt die Mutter als getrennt und als ein eigenes Wesen „sehen“ kann, merkt es auch viele andere Aspekte, die bis jetzt nicht klar waren. Zum Beispiel merkt das Kind, dass die Mutter manchmal nett und liebevoll ist und manchmal nicht. Es merkt auch, dass die Mutter bei verschiedensten Gelegenheiten

anders reagiert als es selbst. Da das Kind ein eigenes Selbstbild hat, das sich von dem der Mutter unterscheidet, merkt es auch, was bei der Mutter auf Liebe und Verständnis und was auf Arger und Zurückweisung stößt. Und so fängt ein Kind an, mit seinem Selbstbild Freude oder Enttäuschung zu erleben. Es kann „sich anpassen“, um die Mama glücklich zu machen und es kann sich selbst behaupten und die Enttäuschung der Mama ertragen, weil es sich ihrer bedingungslosen Liebe sowieso sicher ist.

### **Das Wachstum geht weiter...**

Das Selbst stabilisiert sich zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr, doch damit ist die Reise noch längst nicht zu Ende.

Das Selbst ist von Kontinuität gekennzeichnet; es verleiht unserer Identität so etwas wie einen festen Kern, der von einer Erfahrung oder Krise zur anderen der gleiche bleibt. Dadurch erkennt der Mensch, dass er jemand ist, der in einer bestimmten Weise lebt, arbeitet und liebt. Das Selbst ist das, was ein Mensch vor dem Spiegel hilft, sich selbst zu erkennen und seinen Standpunkt wieder zu finden, wenn er ihn verloren hat.

Wenn alles in den ersten Jahren gut gelaufen ist, ermöglicht das Selbst als Instanz, sich selbst als einen wertvollen und kompetenten Menschen zu empfinden; nicht immun gegenüber dem Unglück, aber fähig ihm zu widerstehen und daran zu wachsen. Das Selbst integriert die verschiedenen Rollen, die wir im Leben haben und ist mehr als die Summe unsere individuellen Leistungen.

Um ein solides Selbstgefühl zu entwickeln, muss das Kind in den ersten drei Lebensjahren lernen, dass es keine in einer Symbiose mit der Mutter verschmolzene Einheit ist. Die Loslösung von der Mutter ist eine wichtige Aufgabe, die das Kind selbst (natürlich mit Unterstützung der Eltern) zu vollziehen hat. Es ist nicht etwas, das man für das Kind tun oder dem Kind „antun“ kann, denn der Prozess des Loslösens ist entscheidend für die Entwicklung des Selbst und seine Fähigkeiten, nicht die bloße Fähigkeit des Losgelöstseins. Die Trennung ist wichtig, nicht das Alleinsein.

Die Trennung ist die Leistung des Kindes und nicht die der Eltern. Oft aus Angst, ein für immer abhängiges und nicht „für die Welt vorbereitetes“ Kind zu haben, stoßen die Eltern ihr Kind weg und überfordern es mit Aufgaben, wofür es noch nicht bereit ist. Dann sind sie oft auch noch stolz, wenn ihr Kind, trotz Überforderung, diese Aufgaben bewältigt. Solche Eltern haben keine Ahnung, dass vielleicht 30 Jahre später ihr „erwachsenes“ Kind eine psychotherapeutische Praxis aufsucht, um sich seiner Selbstunsicherheit zu stellen. Diese Kinder kämpfen üblicherweise mit Abhängigkeitsgefühlen in der Partnerschaft, wo sie sich überfordert und nicht unterstützt fühlen.

Mir gefällt die Metapher vom gedeckten Tisch. Ein Kind sitzt zum Frühstück an einem Tisch, wo es alles gibt, was es zum Essen und Trinken braucht, um mit Energie und Kraft seinem Tag gut beginnen. Wenn dieses Kind so viel, wie es braucht, nimmt, wird es zu einem bestimmten Zeitpunkt selbst und freiwillig den Tisch verlassen und sich, mit einem warmen Gefühl im Magen, mit anderen Dingen beschäftigen. Andererseits, wenn auf dem Frühstückstisch nicht genug steht oder dem Kind nicht erlaubt ist, so viel zu nehmen, wie es braucht, dann haben wir jemanden, der

entweder den Tisch nicht verlässt oder unfreiwillig verlässt, aber daran mit seinen Gedanken hängen bleibt und immer wieder nach Ersatznaschereien suchen muss, um seinen Hunger zu stillen und das Gefühl vom leeren Magen zu beruhigen.

So wird ein Kind, das nicht genug bekommen hat, ein Erwachsener, der mit Trennung sehr schlecht zurechtkommt. Er bevorzugt eher eine unglückliche Beziehung als eine Trennung erleben zu müssen. Nicht, weil er nicht allein sein kann, sondern weil er die Trennung als unerträglich schmerzhaft erlebt.

Menschen die eine Trennungserfahrung machen, gegen die sie sich lang gewehrt haben, reagieren mit einer katastrophalen Mischung von Gefühlen, die James Masterson „Verlassenheitsdepression“ genannt hat. Die Verlassenheitsdepression ist die Wiederaufführung eines frühkindlichen Dramas: das Kind braucht die Mutter, aber sie hat es verlassen. Die Verlassenheitsdepression inkludiert: Depression, Panik, Wut, Schuldgefühl, Hilflosigkeit (Hoffnungslosigkeit) und Leere. Die Intensität dieser Gefühle ist für Menschen mit einem beeinträchtigten Selbstgefühl unerträglich. Manche beschreiben dies, als ob sie einen Arm oder ein Bein verloren hätten; Suizidgedanken sind nichts Ungewöhnliches. Die Wut in der Verlassenheitsdepression ist meistens gegen sich selbst gerichtet – Selbstverletzungen, Missbrauch von Alkohol, Drogen und Essstörungen sind treffende Beispiele selbstzerstörerischen Verhaltens. Die Wut und Hilflosigkeit führen zu Panik, aber nicht als Folge einer realen oder akuten Gefahr. Häufig wird die Angst in psychosomatische Störungen umgeleitet. Wenn die Menschen sich behaupten, anstatt sich zu fügen, entstehen Schuldgefühle, unverschämt zu sein und dass alle böse auf sie sind.

## **Der Spiegel**

Ein Leben ohne sich selbst sein zu können ist tatsächlich sinnlos. Nicht zu wissen, was man mit seinem Leben anfangen soll, nicht imstande zu sein, sich etwas auszudenken, sich für einen Lebensweg zu entscheiden – das kann eine schlimme Form der Selbstsabotage sein. Das Aufschieben von Entscheidungen, das unentschlossene Zuwarten, kann ein Leben jeder dauerhaften Befriedigung und Beglückung berauben.

„Ich muss mich jeden Tag dazu zwingen, überhaupt zur Arbeit zu gehen. Ich fühle mich tot, aber ich muss weiter machen“ Diese Leute fühlen sich unecht, fast wie ein Roboter.

Niemand kann uns das geben, nicht einmal unsere Eltern.... Sinn muss individuell geschaffen werden, und dafür muss man erproben und experimentieren.... Wenn man sich in sein Schneckenhaus zurückzieht, um den Problemen aus dem Weg zu gehen, sich passiv verhält, dann experimentiert man auch nicht. Aus so einem Leben wird ein Pfusch.

Das gesunde Selbst verschafft uns die Erfahrung guter und schlechter, angenehmer und unangenehmer Emotionen. Sie sind ein notwendiger und elementarer Bestandteil unseres Lebens und das Selbst errichtet keine Barriere gegen diese Gefühle und weicht ihnen auch nicht aus. Es akzeptiert den weiten Fächer der Gefühle und fürchtet sich nicht, darauf zu reagieren.

Lieben und Arbeiten sind die beiden Möglichkeiten, unser Selbst zum Ausdruck zu bringen – das sind auch die Bausteine eines befriedigenden Erwachsenenlebens, sie verleihen dem Leben Sinn.

Ich blicke wieder in dem Spiegel und verstehe...