

«Mich wundert, dass ich so fröhlich bin»

In der «Not des Lebens» lernt das Kind während seines Entwicklungsprozesses eine Vielfalt von Leid- und Schmerzerfahrungen kennen. Im mehrstufigen Modell der Psychoanalyse nimmt diese Auseinandersetzung in jeder Phase je verschiedene Formen an.

VON BRIGITTE BOOTHE

*Ich geh, weiss nit wohin.
Ich komm, weiss nit von wo.
Ich bin, ich weiss nit was.
Mich wundert, dass ich so
fröhlich bin.*

Variante eines anonymen Verses

Das Glück ist im Schöpfungsplan nicht vorgesehen», bemerkt Freud zur Condition humaine. Und an anderer Stelle: «Die Psychoanalyse kann dazu verhelfen, neurotisches Elend in normales Elend zu überführen.» Beide Sentenzen sind kaum erfreulich, denn ein Leben ohne Glücksaussichten erscheint nicht als erstrebenswert, und niemand würde einen Psychoanalytiker oder Psychotherapeuten aufsuchen, nur um weiterhin dem Elend ins Auge blicken zu können, wenn auch ohne neurotische Trübung. Aber die Provokation bringt eine psychoanalytische Grundannahme zum Ausdruck, den Gedanken, dass Leiden nicht nur von aussen auferlegt, sondern auch aus innerem Antrieb erzeugt und genährt werden kann, und dass es Gründe gibt, eine allgemeine Herrschaft des Glücks für unrealistisch zu halten.

Die Psychoanalyse sieht einen Hauptgrund in der Rolle, die das Leiden bei der Entwicklung des

psychischen, sozialen und geistigen Lebens spielt. Der Mensch meidet Unlust; in seiner biologischen und sozialen Verfassung strebt er nach Selbsterhaltung. Oder anders formuliert: Es gibt den Imperativ der Unlustmeidung zum einen, den Imperativ des Überlebens zum andern. Beide können miteinander im Widerspruch stehen. Unlustmeidung beispielsweise kann körperliche Gesundheit beeinträchtigen, weil man den Besuch beim Zahnarzt aufschiebt; die Nachtwache am Bett des kranken Säuglings fordert im Dienst des Kindeswohls ein hohes Mass an Unlusttoleranz.

«Not des Lebens»

Stellen wir uns also den Säugling und das kleine Kind in seinem Umfeld vor. Mutter und Kind haben gemeinsam die schmerzvolle Anstrengung der Geburt bewältigt. Ohne intensive Betreuung überlebt ein Neugeborenes nicht. Hunger, Durst, Kälte, Leibreize setzen ihm zu, es ist ihnen ausgeliefert und ausserstande, von sich aus Abhilfe zu schaffen. Zur Bedarfsregulierung, zur Herstellung von Sicherheit und Wohlbefinden ist das Kind auf Personen angewiesen, die sich für sein Gedeihen engagieren.

Die Eltern sorgen beim Kind für Unlustersparnis durch empathiegeleitetes Handeln. Unlustersparnis kann freilich nie so weit gehen, dass ein Kind bewahrt bleibt vor allen Schmerzen und Missempfindungen. In der Beziehung zur Pflegeperson erfährt es durch bedarfs- und bedürfnisorientierte Interaktion – wie Füttern und Windeln – Befriedigung und Stillung. Aber es geschieht noch mehr. Die Eltern beruhigen das Kind, streicheln es, trösten es, reden ihm zärtlich zu; und so wird

es allmählich fähig, sich selbst zu besänftigen und Unbehagen in kleinen Dosen zu tolerieren.

Unlustmeidung ist ein psychophysischer Imperativ, aber keine realistische Option. In der «Not des Lebens», mit Freud formuliert, lernt das Kind eine Vielfalt von Leid- und Schmerzerfahrungen kennen – wenn es Glück hat, die schlimmsten nur vom Hörensagen.

Trost in der Phantasie

Wichtig für den kreativen Umgang mit negativen Empfindungen ist ein mentaler Prozess, der aus dem Alltag und der Schönen Literatur zwar gut bekannt ist, aber dennoch bisher wenig wissenschaftliche Aufmerksamkeit gefunden hat: die Vorstellung des Angenehmen, während es einem schlecht geht, oder wissenschaftlich formuliert: die Evokation angenehmer Befindlichkeit im aktualisierenden Nacherleben in der Phantasie. Diese Vorstellung des Angenehmen ist in der Lage, das unangenehme Empfinden zu überdecken, wenn auch nur kurzfristig.

Während beispielsweise jemand Hunger, aber noch nichts Essbares zur Verfügung hat, stellen sich ihm unwillkürlich Geruchs-, Geschmacks- oder Wahrnehmungssensationen von appetitlichen Dingen und erfreulichen Mahlzeiten ein – als Ausdrucksformen des Appetits oder der Vorfreude. Freud bezeichnet dieses lustorientierte Evozieren – das vor- und aussersprachlich seinen Ursprung hat – als wunscherfüllendes nachträgliches Erleben erfahrenen Genusses in der Phantasie; und er sieht darin ein Regulativ mit enormem Einfluss auf Vernunftgebrauch, Beziehungs- und Arbeitskultur: Die Vorstellung des Angenehmen hat Vorrang vor

Dr. Brigitte Boothe ist
ordentliche Professorin für
Klinische Psychologie.

der Vorstellung des Wirklichen. Das Erste und Ursprünglichste ist, der Unlust auszuweichen, sie von der Wahrnehmung auszuschliessen. Das ist in psychoanalytischer Diktion der Prozess der Abwehr.

Kurz gesagt, der Eintritt ins Leben konfrontiert uns mit der Empfindlichkeit des Leibes und seiner Schutzlosigkeit. Wir brauchen elterliche Anwälte im Dienst des Überlebens, und wir brauchen Beruhigung und Trost, bis wir körperlich und geistig so weit sind, dass wir uns – bis zu einem gewissen Grad – selbst sichern und trösten können. Wir brauchen, wenn wir nicht in der Lage sind, Quellen von Unlust durch aktive Eingriffe zu beseitigen, Trost in der Phantasie, und sei dieser auch flüchtig.

Auf die Welt einstimmen

Kinder entwickeln sich ins Leben hinein, das geschieht in charakteristischen Phasen. Was lehren uns diese über die Schicksale von Schmerz und Leiden? Die erste Phase wird traditionell als Phase der Oralität bezeichnet. Gemeint ist, dass für das Kind die Nahrungsaufnahme als körperliche, psychische und soziale Situation im Mittelpunkt der Erfahrung steht. In der Situation der Fütterung entsteht als Nebenprodukt der Bedarfregulierung und Bedürfnisstillung Vergnügen am Schmecken, Riechen, Kauen, Saugen, Schlucken; Freude an der Weichheit der mütterlichen Brust, Wärme, dem Gewiegt- und Gehaltenwerden. Das ist orale Trieblust. Sie entsteht und entfaltet sich von früher Säuglingszeit an und bleibt lebenslang erhalten.

Die Mutter oder ein Mutter-substitut erscheint als Vermittlerin von Welt, als diejenige, die den Blick ins Leben ermöglicht. Sie kann dem Kind die Welt als freundliche oder trostlose, als Vertrauen erweckende oder als bedrohliche vermitteln, ihre emotionale Haltung, ihre Art, das Kind auf die Menschen, Dinge, die Umgebung einzustimmen, prägt im Sinne eines Urvertrauens

oder Urmisstrauens das grundlegende Verhältnis zur Welt. Eltern und andere Pflegepersonen wollen gewöhnlich, dass ihr Kind die Welt mit frohem Interesse begrüsst und mehr Vergnügen als Qual von ihr erwartet. Und sie sorgen dafür, dass ihre Kinder sie als wirksame Nothelfer erleben können.

Auf dieser Basis entstehen Lebenslust und Zuversicht als grundlegende emotionale Einstellungen. Eltern können dem Kind im ersten Lebensjahr nicht viel Schmerztoleranz und nicht viel Unsicherheit zumuten. Das Kind entwickelt über die erinnernde Vergegenwärtigung erfahrener Freuden – jene wunscherfüllenden Vorstellungen, von denen bereits die Rede war – erste Ansätze zu einer eigenen inneren Welt. Diese hat aber nur dann ein freundliches Gesicht, wenn auf die vorgestellte Genusssituation, die das Hungerverlangen oder die Missempfindung vorübergehend überdeckt, bald das wirksame Handeln folgt. Andernfalls ist das Kind dem Schmerz, der Unlust, der Qual hilflos ausgeliefert und erfährt elterliche Figuren eher als desinteressiert, feindselig oder bedrohlich.

Eigene Stärke erproben

Aufregend sind: das Laufenlernen, die Beherrschung der Schliessmuskulatur, die Erprobung der eigenen Kraft. Psychoanalytiker nennen das die Phase der Analität, denn der Umgang mit den Empfindungen des Darmausgangs, mit Retention und Produktion, sind für das Kind lustvoll, zugleich aber Konfliktpunkte bei der Sauberkeitserziehung. Hinzu kommen die Erprobung von Stärke, die Ausübung von Kontrolle, das Sichfügen im Gehorsam, das Ertragen von Einschränkung und Strafe. Unlust und Schmerz rufen zwar weiterhin den Reflex der Meidung hervor, werden aber auch zu Herausforderungen, die eigene Stärke zu erproben und standzuhalten. Auch geschieht als Kulturtraining eine dramatische



In seinem Drang, die Welt zu erforschen, erfährt das Kind die Zuwendung der Eltern als Schutz, aber auch als Einengung.

Umwertung der Werte: Was ursprünglich vergnüglich ist – zum Beispiel das Spielen in Matsch und Schlamm – soll jetzt eklig sein. Und man soll keinen Spass mehr haben an Dingen, die genussvoll waren.

Auf der Grundlage des Urvertrauens exploriert das Kind aktiv die Welt mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten. Dabei fasst es den Mut, Angst und Unsicherheit in Kauf zu nehmen, um eine Aufgabe zu bewältigen. Es überwindet Angst und nähert sich etwa einem grossen Hund neugierig und aufgeregt, stolz, eine Bewährungsprobe zu meistern. Die Eltern sind in dieser Phase Schutzgestalten, aber auch für Einschränkungen und Sanktionen verantwortlich. Sie sind Quellen von Freuden wie auch von Leiden. Man liebt sie und lernt sie zwischenzeitlich auch hassen. Die Beziehung zu ihnen wird jetzt für das Kind zur Herausforderung, sich anzupassen oder zu behaupten,

Frustration und Schmerz in Kauf zu nehmen, gerade um die Beziehung aufrechtzuerhalten.

Die anale Phase konfrontiert das Kind in Bezug auf Schmerz und Leiden einerseits mit der Herausforderung, zugunsten der mächtigen Eltern Frustration zu ertragen und Leiden zu dulden, andererseits mit der Herausforderung, die eigenen Leiden zu artikulieren und darzustellen. Unlust, Frustration und Schmerz gewinnen Artikulation, Bedeutung und Gewicht innerhalb der Kommunikation, innerhalb der Beziehung. Erlittene Einschränkung kann zum Gegenstand des Protests, der Klage, der Anklage werden, massive Einschüchterung kann zum Kadavergehorsam führen.

Stolz und Beschämung

Der analen folgt die phallische Entwicklungsphase, die ihren Namen vom zentralen Triebgenuss erhielt, der in ihrem Mittelpunkt steht. Der Genuss des eigenen Körpers, insbesondere der genitalen Region als Quelle vielfältiger, durch Manipulation und Empfindung hervorgerufener Genüsse sind hier zentral. Neben diesem besonderen Triebgenuss tritt das Entzücken an der eigenen Person, der Stolz auf die eigenen Leistungen, das Aussehen, die eigene Wirkung und Ausstrahlung. Dafür fordert das Kind Applaus, Achtung und Bewunderung.

Es entwickelt hohe Empfindlichkeit für Nichtbeachtung, Zurücksetzung und Beschämung. Es nimmt Anstrengung und Stress in Kauf, um sich als bewunderungswürdig darzustellen. Und es erfährt Schmerz und Leid in einem neuen Bedeutungshorizont: Angst vor Beeinträchtigung oder Verlust der eigenen körperlichen Attraktivität und sinnlichen Potenz. Freud hat diesen Umstand als Kastrationsangst etikettiert. Und er formulierte in diesem Zusammenhang auch den Neid, den kleine Kinder entwickeln können, wenn sie ihnen vergleichbare Wesen körperlich besser, in ihren Au-

gen imposanter ausgestattet wahrnehmen. Diese Lebensphase ausgeprägten Selbstbezugs konfrontiert das Kind mit der Herausforderung Zurücksetzung, Beschämung, Marginalisierung als potenziell nicht vermeidbares Leiden in Kauf zu nehmen. Das Kind mobilisiert Kräfte, den eigenen Wert darzustellen und sich selbst zu schützen.

Intime Gemeinschaft

Die grösste Entwicklungs Herausforderung der frühen Kindheit ist die ödipale Phase. Kindliches Liebesbegehren richtet sich auf ein elterliches Gegenüber, beispielsweise auf die Mutter oder auf den Vater. Das Kind schätzt sich als stark ein, ist selbstbewusst, glaubt, fähig zu sein, einem geliebten Gegenüber Lust und sinnliches Vergnügen zu bereiten. Und so will es ein vertrautes Liebesobjekt gewinnen, mit ihm eine besondere, exklusive, intime Gemeinschaft herstellen – dies nach dem Motto: Wir beide haben es gut miteinander, können einander in ganz besonderer Weise beglücken, wir gehören zusammen und schliessen die übrigen aus.

Hier hat das Kind sich mit neuen leidbringenden Erfahrungen zu konfrontieren: mit dem Leid unerfüllten Verlangens, nicht vollgültig erwideter Liebe, mit Zurückweisung und Niederlage in der Konkurrenz. Die Konfrontation mit dem souverän überlegenen Rivalen – beispielsweise dem Vater – zwingt es sogar dazu, das gesamte Liebes- und Intimitätsprojekt zu verwerfen. Anlass ist die Angst, durch elterliche Sanktionen Verlust der körperlichen Integrität – Kastration – erleiden zu müssen, ebenso die Angst, dem bewunderten hochgeschätzten Liebesobjekt nicht zu genügen.

Die Verwerfung des Liebesprojekts hat die Verinnerlichung der elterlichen Sanktionsmacht als innere Gewissens-, Normen- und Wertbildung zur Folge. Die realen Eltern werden in der Folge respektiert, sie werden

dankbar wie auch kritisch geliebt, das Überich entwickelt sich in einem bis ins Erwachsenenalter dauernden Prozess weiter als idealisierte innere Elterninstanz. Damit erwirbt man ein Sicherheitsregulativ und eine vergleichsweise unabhängige Urteilsfunktion, die psychosoziale Integrität wirksam fördert. Zugleich aber hat man Ja zum Leiden sagen müssen. Denn das Überich ist eine Instanz der Infragestellung, der Reue, der Scham, der Trauer und des Kummers über eigenes Versagen. Mit dem Überich entwickelt man Vollkommenheitssehnsucht, Wissen um eigenes Ungenügen und das Ungenügen des geliebten Wesens, das Hinnehmen eigener Marginalisierung und das traurige Bewusstsein, dass die eigenen Wünsche die eigenen Möglichkeiten notorisch überschreiten.

Grundloses Fröhlichsein

Aber ist das menschliche Los deswegen ein trauriges? Ich geh, weiss nit wohin. Ich komm, weiss nit von wo. Ich bin, ich weiss nit was. Mich wundert, dass ich so fröhlich bin. Der am Anfang zitierte Vers drückt die Kurzschlüssigkeit menschlicher Zielorientierung aus, die Dunkelheit des Ursprungs und die Mangelhaftigkeit unserer Selbstkenntnis, aber daraus folgt als letzte Zeile nicht: «weiss nur, bald kommt der Tod» – eine Variante der bekannten Redewendung, dass allein der Tod sicher ist. Sondern es kommt die Zeile: «Mich wundert, dass ich so fröhlich bin.» Kein Appell an ein Dennoch, kein trotziges: Fröhlich bin ich jedenfalls trotzdem.

Es ist die Grundlosigkeit des Fröhlichseins, über die sich das Ich wundert. Schon die kindliche Lebenserfahrung lehrt, dass Sicherheit ohne Einbusse an Vergnügen nicht zu haben ist – und doch kann einer verbunden bleiben mit der Urerfahrung, dass einem die Mutter das Strahlen und Glänzen der Welt gezeigt hat und dass wir beide da fröhlich wurden.