

## Zum Prozess des posttraumatischen Wachstums

# Trennung, Trauer, Neubeginn

Joachim Küchenhoff

Psychiatrie Baselland, Liestal, Switzerland

## Summary

### Separation, mourning, new beginnings

The present refugee crises make us aware of how dreadful traumatic separations can be. Nevertheless, separation experiences are part of normal development and have a formative influence on personality evolution. Thus the question arises, when will a loss be productive or when will it have traumatic sequelae? An important influence comes from the quality of interpersonal relations prior to a loss or separation. The work of mourning is necessary to overcome separation anxieties and despair. So it is important to assess the points that are pivotal for the work of mourning to be successful or in vain. Clinical case vignettes serve as illustrations for these issues. Once the work of mourning comes to an end, the separation experience leads to a new beginning.

Key words: separation; mourning; new beginning; refugee-binding

### Einleitung: zur brennenden Aktualität des Themas

Das Thema hat eine geradezu beängstigende Aktualität durch die Flüchtlingsschicksale der Gegenwart. Wie schmerzhaft Trennungserfahrungen sind, wie voraussetzungsreich die Fähigkeit zu trauern ist, welche Hoffnungen in einen Neubeginn gesetzt werden können, das bezeugen die Asylbewerberinnen und -bewerber, die sich von ihrem Land trennen mussten und die Hoffnungen in eine neue Heimat setzen. Erstaunlich ist, dass in den vielen persönlichen Berichten von Verlust, Traumatisierung und Neubeginn, ganz wenig aber von Trauer die Rede ist. Offenbar steht die Zeit zu trauern nicht oder noch nicht zur Verfügung. Trauerarbeit aber ist dringend geboten, um die traumatischen Erfahrungen in Worte zu fassen und auch nur ansatzweise verarbeiten zu können. Als Beispiel für die enormen Lasten, die zu tragen sind, kann eine Untersuchung der Technischen Universität München zum Gesundheitszustand von syrischen Flüchtlingskindern dienen. 22% haben eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Weitere 16% erfüllen die Kriterien einer Anpassungsstörung [1].

Für viele syrische Flüchtlinge gilt, dass der Krieg in Syrien selbst, aber auch die Umstände der Flucht und schliesslich feindselige Haltungen im Gastland kumulativ traumatisierend wirken können. Die Menschen, die geflohen sind, hoffen auf eine andere, eine bessere

Zukunft. Sich Trennen bedeutet auch, sich zu entwickeln, Zukunft für sich dort zu schaffen, wo sonst keine mehr erkennbar war. Trennungen sind Krisen, und deren Ausgang ist immer ungewiss, sie können in die Depression, aber auch in eine neue Zuversicht übergehen.

Trennungen verletzen und stimulieren die Sehnsucht nach dem, was vergangen und verloren ist, sie sind aber auch die Voraussetzung für Entwicklung. In Therapien erleben wir beide Bewegungen, die Regression und die Progression. Wir befassen uns mit den regressiven Sehnsüchten und Wünschen unserer Patientinnen und Patienten, die es zu erkennen und deren Unerfüllbarkeit es zu betrauern gilt. Aber wir können auch feststellen, dass jede Therapie zugleich von der Fantasie des Aufbruchs geprägt ist, von der Suche nach einem Neubeginn [2].

Der vorliegende Beitrag orientiert sich an den drei Begriffen des Titels. Zunächst wird die formative Bedeutung von Trennungserfahrungen in der kindlichen Entwicklung dargestellt. Danach wird geklärt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit Trennungen gut verarbeitet werden können und Trennungserfahrungen wirklich formativ, also persönlichkeitsbildend wirken. Anhand klinischer Beispiele wird gezeigt, an welchen Stellen die Trauerarbeit und damit die Trennungsverarbeitung misslingen kann. Schliesslich wird der Neubeginn, der am Ende der Trauerarbeit stehen kann, beschrieben. Abschliessend wird die Flüchtlingssituation noch einmal aufgegriffen.

### Trennungen in der kindlichen Entwicklung

Trennungskrisen gehören zum Leben, stehen am Anfang und durchziehen das ganze Leben. Was aber als Trennung erscheint, das wandelt sich im Laufe der Entwicklung. Im Folgenden werden nur einige Trennungsschritte der frühen Kindheit beschrieben.

Das Leben des Kleinstkindes beginnt mit einer ersten Trennung; welche Bedeutung für die Entwicklung der Persönlichkeit das sogenannte Trauma der Geburt hat, darüber besteht keineswegs Einigkeit [3]. Jedenfalls steht die Geburt prototypisch für die Trennungen, die zu einem Zeitpunkt erzwungen werden, wo es noch nicht möglich ist, mit ihnen aktiv-bewältigend umzugehen und sie zu repräsentieren, also gedanklich zu

verarbeiten. Von dem Verlust der Verbundenheit zu einem anderen Menschen, also einem Objektverlust, lässt sich noch gar nicht sprechen. Es gibt noch keine Vorstellung eines Gegenübers, eines Objektes, ebenso wenig wie eine Selbstvorstellung. Damit existiert die Wahrnehmung des Verlusts aber auch noch nicht als eine gedanklich repräsentierte Erfahrung, sondern als krisenhafte Steigerung von Erregung. Die Geburtserfahrung wird nicht als Objektverlust erlebt, sie wird höchstens nachträglich so gedeutet. Im späteren Leben wiederholen sich solche nicht repräsentierbaren Verlufterfahrungen unter Umständen als Traumata.

Das Abstillen ist für viele psychoanalytische Autorinnen und Autoren die erste wirkliche Trennungserfahrung [4, 5], d.h. eine erlebte Erfahrung, die mit Gefühlen des Verlustes und der Verzweiflung einhergeht. Denn sie ist mit der allmählich dämmernden, aufscheinenden Trennung zwischen dem Selbst und dem Anderen verbunden, also zugleich mit dem Entstehen einer Objektvorstellung. Das Kind erlebt einen Schnitt in der Zwischenleiblichkeit zwischen Mutterbrust und Mund. Es wird gewahrt, dass es den eigenen Körper bzw. Körperzonen gibt, ebenso wie den Körper oder die Körperteile der Mutter, die sich entziehen können, die sich nicht lenken lassen, die offenbar eigenständig sind und zu einem anderen Menschen gehören. Schon hier hat die Trennungserfahrung ein Doppelgesicht: Sie erlaubt es, dass zwischen Selbst- und Objektanteilen, irgendwann auch zwischen Selbst und Objekt als Ganzheiten, unterschieden werden kann, und dass sich ein abgegrenztes, als autonom erlebtes Selbstbild und eine eigene Identität bilden können.

### **Die Anerkennung der Beziehungen der geliebten Menschen zu anderen Personen bleibt lebenslang eine entscheidende Entwicklungsaufgabe.**

So notwendig daher Trennungen für die Persönlichkeitsentwicklung sind, so schmerzhaft sind die mit ihnen verbundenen Verlufterfahrungen. Julia Kristeva [6], die sich intensiv mit schweren Depressionen beschäftigt hat, sieht deren Kern in der Unmöglichkeit, die mit ersten Trennungen verbundene Verzweiflung zu durchschreiten, sie sagt «zu traversieren» – sie muss erlebt und ausgehalten werden, aber auch vorbeigehen können [7].

Die psychoanalytische Entwicklungspsychologie geht von weiteren frühkindlichen Trennungserfahrungen aus, die formativ für die Persönlichkeitsentwicklung sind. Herausgehoben werden soll der Übergang von der Zwei-Personen- in die Drei-Personen-Psychologie, die mit dem Verlust der Illusion verbunden ist, dass die

wichtigsten Bezugspersonen nur dem eigenen Selbst zugewendet sind, und mit der Erkenntnis, dass der Andere noch Anderen verpflichtet ist: Es gibt nicht nur das Selbst und das Objekt, sondern noch den Dritten, den Vierten, den Fünften. Und diese Beziehungen entziehen sich der eigenen Kontrolle. Das auszuhalten ist nicht leicht. Freud benutzt einen eigenartigen Begriff, um das leidvolle Gefühl des Kindes, getrennt von beiden Eltern und also ausgeschlossen zu sein, zu charakterisieren: Er spricht von der «Urszene», Ursprung aller Szenen, weil sie den Anderen oder die Andere als Dritte zum Konflikt werden lässt. Das Kind, das der Kern der Urszenenerfahrung ist, wird gewahrt, dass die Eltern eine leidenschaftliche Beziehung zueinander haben, an der das Kind unmittelbar keinen Anteil hat. Die Urszene steht für die ursprüngliche Einführung in die Triangularität. Die Anerkennung der Beziehungen, welche die geliebten Menschen zu anderen haben, bleibt lebenslang eine entscheidende Entwicklungsaufgabe. Zu Recht gilt die Anerkennung der Liebesbeziehung der Eltern als eine der zu akzeptierenden Lebensstatsachen, «facts of life» [8]. Das Kind kommt nicht mit der «triadischen Kompetenz» [9] auf die Welt, es muss sie aufbauen, also sich bereit erklären, die komplexe trianguläre Realität anzuerkennen und sich in ihr zu bewegen, sie zu nutzen.

### **Bindung und Beziehung als Voraussetzungen für die Trennungsverarbeitung**

Wer oder was ermöglicht es dem Kind in seiner Entwicklung, mit den verschiedenartigen Formen von Trennung fertigzuwerden? Sollen sie konstruktiv verarbeitet werden können und nicht zu psychischem Leiden führen, brauchen sie einen Rahmen, in dem sie erlebt – und manchmal auch durchlitten – werden können. Dieser Rahmen aber ist nichts Abstraktes, sondern etwas sehr Persönliches. Trennung ist immer an ihren Gegenpol, an Bindung und Beziehung, gebunden. Damit Trennungen verarbeitet werden können, muss es Beziehungserfahrungen geben, die Trennungserfahrungen auffangen oder einzuordnen erlauben. Um Trennungserfahrungen machen zu können, müssen Bindungen bestehen. Wo Beziehungen nicht existieren, ist eine Trennung unmöglich. Aber das Verhältnis lässt sich auch umkehren: Wo Trennung nicht möglich ist, kann keine Beziehung entstehen. Was also muss der Beziehungspartner des Kindes leisten, welche Aufgaben sind ihm oder ihr auferlegt?

Zunächst muss sich die primäre Bezugsperson für die keimenden Objekterfahrungen zur Verfügung stellen, darf aber in ihnen nicht aufgehen. Sie bietet eine Trian-

gulierung an, die das Kind anfangs noch nicht selbst zur Verfügung hat. Der Vater oder die Mutter vereinigt in sich zwei Qualitäten in der Beziehung zum Kleinkind: Er oder sie stellt sich als Objekt kindlicher Erfahrung zur Verfügung und repräsentiert so z.B. die nährenden Brust, den verbietenden und kontrollierenden Anderen (Funktionen, die früher z.T. der sog. analen Phase zugeschrieben worden sind). Er oder sie

### **Damit Trennungen verarbeitet werden können, muss es Beziehungserfahrungen geben, die Trennungserfahrungen auffangen.**

ist aber ebenso sehr der Erwachsene, der den Prozess begleitet und in der entstehenden Objektbesetzung des Kindes nicht aufgeht. Winnicott hatte, klug vorausdenkend, für die Aufgaben der Mutter zwischen Objekt- und Umweltmutter unterschieden [10]. Die Objektmutter ist diejenige, die sich auf die Beziehungsangebote des Kindes einlässt; die Umweltmutter ist diejenige, die zugleich das Mutter-Kind-Paar schützt und den Überblick wahrt. Das also sind die ersten beiden Funktionen der primären Bezugsperson: Die erste besteht darin, sich als Objekt zur Verfügung zu stellen, d.h. eine Objektbesetzung zu ermöglichen, auf die kindlichen Wünsche einzugehen, sie aufzunehmen, die Rolle zu übernehmen, die das Kind der Mutter zugeordnet hat. Sie soll *Objektfunktion* heissen. Die zweite lässt sich dadurch kennzeichnen, dass die Mutter nicht ganz in der angebotenen Objektbeziehung aufgeht, dass sie über dieses Beziehungsangebot hinaus sich auf das Kind bezieht, sich um eine Umgebung kümmert, in der das Kind gedeihen kann etc. Sie vereinigt in sich zwei Funktionen, sie trianguliert die Beziehung zum Kind. Daher wird sie im Folgenden *Funktion einer primordialen Triangularität genannt*.

Eine dritte Funktion soll eigens hervorgehoben werden, die freilich schon in den beiden anderen enthalten ist: der Umgang der primären Bezugsperson mit den kindlichen Affekten, vor allem mit dem Affekt der Verzweiflung, der mit Trennungen einhergehen kann, den es zu spüren, anzunehmen und zu verstoffwechseln gilt. Zu dieser Funktion gehört es, Stimmungen aufzunehmen und ernst zu nehmen. Mit der *Réverie*, mit ihrem träumerischen, losgelösten Nachspüren nimmt die Mutter (oder eine andere primäre Bezugsperson) die körperlichen, affektiven, vorsprachlichen Verschiebungen in der Befindlichkeit des Kindes auf, die in die Äusserung eines Bedürfnisses oder eines Wunsches zu übersetzen sind, versuchsweise und mit der Möglichkeit, immer neu auf diesem Weg zu scheitern [11]. Mit der sinnlichen Ansprache, mit ihrer

Sprachmelodie, mit ihrem Gesang, jenseits – nein, diesseits der Worte –, schafft sie die Stimmungen, die es erlauben, die Verzweiflung zu kompensieren, die Hoffnung wieder zu installieren. Diese Funktion soll *Funktion der Affektvermittlung* heissen.

Schliesslich muss die primäre Bezugsperson Worte anbieten für das, was sich in der vorsprachlichen Welt des Kindes zeichenhaft ereignet. Die trennungsbedingte Verzweiflung muss durchschritten werden, die Hoffnung muss sich auf die Sprache richten, die es erlaubt, dem Objekt nahe zu sein, sich wieder von ihm zu entfernen – auf eine Sprache, die die Hoffnung in sich enthält, sich doch mit dem Objekt zu vereinen, Trennungen wieder aufzuheben, und die zugleich Selbständigkeit im eigenen Denken garantiert. Die Sehnsucht nach den primären Objekten und damit das Begehren werden durch die Einführung der symbolisch geordneten Welt dauerhaft. Die Sprache trennt endgültig von der Möglichkeit, vorsprachlich ungeschiedene Paradiese wiederfinden zu können. Aber sie ermöglicht es auch, auf kreative Weise immer neu auf der Suche zu bleiben und diesen Weg immer weiter auszudifferenzieren. Das ist die vierte Funktion des Objektes: die Einführung in die Sprache als ein entwicklungsförderndes, mit Hoffnung ausgestattetes Universum. Sie wird Funktion der Einführung in die symbolische Ordnung als Hoffnung genannt.

Wenn vermittels dieser vier Funktionen Bindung entsteht, dann bildet sich eine seelische Struktur aus, in der die Funktionen vom Selbst übernommen werden können, das dann vom Anderen nicht mehr in dieser Weise abhängig ist. Der Andere, seine Funktion, ist verinnerlicht oder angeeignet worden. Dann besteht, wenn es in späteren Lebensabschnitten Trennungen zu verarbeiten gilt, die Chance, wenn auch nicht die Garantie, mit ihnen trauernd umgehen zu können.

### **Gelingen und Misslingen der Trauerarbeit**

Trauer ist die Voraussetzung dafür, mit Trennungen umgehen zu können. Der Trauerprozess hat eine spezifische Zeitstruktur und ist endlich; endlose Trauer ist nicht mehr als «Trauer» zu verstehen. Die Zeitstruktur des Trauerns ist klinisch wichtig und keineswegs abstrakt. Drei Sequenzen sollen im Folgenden nacheinander anhand von klinischen Beispielen behandelt werden.

### **Die Fähigkeit, sich auf den Trauerprozess einlassen zu können**

Trauer muss zunächst zugelassen werden, ein Trauerprozess initiiert werden. Am Anfang stehen daher die

Wahrnehmung und die Anerkennung eines Verlustes. Einen Objektverlust realisieren kann aber nur, wer das verlorene Objekt als ein Objekt, zu dem eine Beziehung bestand und besteht, erkennen und anerkennen kann [12]. Wenn das Objekt, das verlorenzugehen droht, aber gar nicht Objekt ist, sondern Teil des Selbst bleibt oder im Selbst eingeschlossen bleibt, dann ist eine Trennung von ihm auch nicht möglich.

#### Klinisches Beispiel

Herr A. ist der Sohn eines Unternehmers, der einen mittelständigen Betrieb geleitet hat. Herr A. sollte ursprünglich den väterlichen Betrieb übernehmen, wollte jedoch diese Nachfolge nicht antreten. Aber es ist ihm gleichwohl nicht möglich, sich von einem Vater, der überall präsent zu sein scheint, abzulösen. Als Herr A. aus dem Elternhaus auszieht, beobachtet er in seiner neuen Wohnung Zeichen der – letztendlich väterlichen – Überwachung: Er hört in der nur von ihm bewohnten Wohnung die Stimmen der Mitarbeiter aus dem väterlichen Betrieb und versucht, sich gegen sie zu schützen, indem er immer leiser, immer unauffälliger, immer eingeschränkter lebt und sich immer weiter zurückzieht. Aber es nützt nichts, er bleibt umgeben von den Mächten, die vom Vater losgesandt sind und ihn nicht mehr loslassen.

Am Beispiel von Herrn A. und des Beginns seiner schizophrenen Psychose lässt sich ablesen, dass es mitnichten sinnlose Psychopathologie ist, die sich im Wahn anzeigt, sondern dass der Wahn auf ein dem Tabu vergleichbares striktes inneres Verbot hinweist, sich vom Objekt zu entfernen. Leider aber weist der Wahn nicht nur darauf hin, er trägt diesem Verbot auch Rechnung und steht in seinem Dienste. Denn auch wenn der Patient in seinem Wahn vielen extremen Gefühlen ausgesetzt ist; *ein* schmerzhaftes Gefühl, das für ihn wohl das schwierigste von allen wäre, bleibt ihm erspart, nämlich die Trauer. Der Wahn macht es unmöglich, wir könnten auch sagen, er macht es unnötig, sich vom Objekt zu distanzieren, weil das äussere Objekt durch das Objekt der eigenen Fantasie ersetzt wird, das nicht mehr aussen, sondern nur noch im eigenen Erleben präsent ist. Dieses innere Objekt geht nicht verloren; im Wahn werden inneres und äusseres Objekt gleichgesetzt. Dadurch braucht der Verlust des Objektes gar nicht anerkannt zu werden. Diese Funktion des Wahns wird oft übersehen.

#### Die Fähigkeit, den Trauerprozess emotional zu ertragen

Wie lässt sich der Schmerz im Trauerprozess verkraften? Viel Ich-Stärke ist notwendig, die Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik spricht von der guten Integration der psychischen Struktur [13]. Zu dieser Integration gehört, negative Gefühle auszuhalten und eigene Gefühlszustände mitteilen zu können, sowie Bindungen und Beziehungen einzugehen wie

schon früher im Leben. Das wurde weiter oben bereits dargestellt.

Die Fähigkeit, die mit Trennungen wachgerufenen Affekte aushalten oder den Trauerprozess «durchqueren» [6] zu können, ist von weiteren Faktoren abhängig. Wesentlich ist die Qualität der Beziehung zu dem «verlorenen Objekt», einerseits rückblickend auf die Beziehungsgeschichte, andererseits in der Gegenwart der Trennung. Freud hatte in seiner wegweisenden und unvermindert lesenswerten Schrift «Trauer und Melancholie» [14] gezeigt, dass der in der Beziehung gewachsene Hass auf andere durch die Schuldgefühle, die er bereitet, die Loslösung verhindern kann. Dies hat zur Folge, dass die Ablösung vom Objekt misslingt und stattdessen die Beziehung zum Objekt durch Verinnerlichung, also Introjektion, fort dauert. Es ist also u.U. schwerer, auch wenn es paradox klingt, sich von einem Menschen zu trennen, zu dem die Beziehung ambivalent oder vorwiegend negativ war, als von einer überwiegend geliebten Person.

Wie aber der Andere, der verloren geht, sich im Trauerprozess verhält, wenn er denn nicht völlig verschwindet, prägt den Trauerprozess entscheidend mit.

#### Klinisches Beispiel

Herr C. hat seine Ehefrau, mit der er bereits über 30 Jahre verheiratet ist, sehr früh im Leben kennengelernt. Er hat seine ganze Existenz auf sie abgestützt, dabei hat er ihre Bedürfnisse wenig beachtet und ihr kaum Eigenständigkeit lassen können. Nun sind die Kinder grösser, und die Ehefrau emanzipiert sich. Sie sucht beruflich neue und in ihrem Beziehungsleben eigene Wege. Herr C. muss erkennen, dass er sie als Stütze seines Lebens und als Partnerin verloren hat. Er wird haltlos, unglücklich und denkt daran, sich das Leben zu nehmen. Eine ambulante Psychotherapie bewahrt ihn vor einem Übermächtigwerden der Suizidwünsche. Sehr hilfreich für ihn ist, dass die Ehefrau, auch wenn sie nun ein neues und eigenständigeres Leben führt, auf ihn bezogen bleibt, obwohl sie weiss, dass sie ihn schwer verletzt. Sie entwertet ihn dabei nicht und bleibt mit ihm im Gespräch, nicht um ihn nur zu trösten, sondern um mit ihm trotz allem zusammenzusein, aber auch um ihm verständlich zu machen, was ihr Anliegen ist und welchen Weg ihre persönliche Entwicklung nimmt. Es braucht viele Monate, bis Herr C. sich von den Suizidgedanken lösen kann, bis er nicht mehr verzweifelt ist, sondern erkennt, dass sich auch ihm neue Möglichkeiten eröffnen, dass der Schritt der Ehefrau, der ihn so verletzt hat, ihm auch eine Chance bietet. Sie macht einen Schritt für beide.

#### Die Fähigkeit, den Trauerprozess abzuschliessen

Der Trauerprozess ist ein Prozess in der Zeit, er kann und muss also auch ein Ende finden. Durch die Möglichkeit, die Verzweigung, die durch einen Verlust ausgelöst worden ist, zu «durchschreiten», unterscheidet sich die Trauer von der Melancholie. Was aber bringt die Trauerarbeit an ihr Ende? Es ist – darin könnte der Begriff «Trauerarbeit» missverständlich sein – nicht

damit getan, sich immer wieder die verzweifelten Gefühle zu vergegenwärtigen, bis sie durch Gewohnheit und Durcharbeitung erträglich geworden sind und die Bindung an das verlorene Objekt vollends aufgelöst ist. Nicht jeder Verlust lässt sich so auflösen. Die Trauer muss unter Umständen ergänzt werden durch etwas, das man nicht besser als ein «Verzeihen» bezeichnen kann [15].

Schicksalhafte und sich unberechenbar ereignende Ereignisse lassen sich in ihren schmerzlichen Folgen unter Umständen nie vergessen und nie abschliessen, aber sie können doch vielleicht anerkannt werden in ihrer lebensbestimmenden Wichtigkeit. Für die psychotherapeutische Verarbeitung psychischer Konflikte spielt ausserdem auch eine Rolle, sich selbst zu verzeihen, wenn man selbst in der Vermeidung von Verlusterfahrungen andere, wie auch sich selbst geschädigt hat.

#### Klinisches Beispiel

Herr C., der im letzten Beispiel geschildert worden ist, kann veranschaulichen, wie es gelingt, die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass das eigene Verhalten zerstörerisch war und dass diese destruktive Tendenz nicht nur andere, sondern auch ihn selbst geschädigt hat. Im Rahmen der Psychotherapie kann er sich selbst besser verstehen; er erkennt, dass er in seinen unbewussten Vorstellungen seiner Mutter verbunden geblieben ist, die immer depressiv war und ihr Leben davon abhängig zu machen schien, dass der Sohn für sie da sei und niemals von ihr weggehe. Jede Trennung erschien ihm deshalb selbst wie ein Verbrechen, aber auch wie ein Risiko, das den Tod des anderen in Kauf nimmt.

Diesen Grundsatz seiner frühen Beziehungserfahrungen hat Herr C. in seine Ehe übernommen und daher – unbeabsichtigt zwar – die Eigenständigkeit der eigenen Ehefrau so behindert, wie er in seiner Eigenständigkeit als Kind und Jugendlicher eingeschränkt worden war. Im Rahmen der Psychotherapie galt es für Herrn C., in einer doppelten Weise zu verzeihen: Der Frau ihren Schritt in die Autonomie zu lassen, aber auch sich selbst zu verstehen in dem, was er ihr angetan hat, indem er sie einengte und kontrollierte.

#### Neubeginn

Ein Neubeginn kann am Ende der Trauerarbeit stehen, wenn diese es ermöglicht hat, Trennungen zu verarbeiten. Von Neubeginn hat der englische Psychoanalytiker Michael Balint [16] gesprochen. Er führte den Begriff in die psychoanalytische Diskussion ein. Der Neubeginn Balints ist für viele Therapeuten mit dem Bild eines Purzelbaums verbunden. Balint beschreibt einen ordentlichen und gesitteten Patienten, der nie etwas gegen Regel und Anstand tut und bei dem die Wiederentdeckung verschütteter Leidenschaften dazu führt, dass er auf der Couch plötzlich einen Purzelbaum schlägt. Der Neubeginn kann sich in einem sol-

chen Moment bündeln. Er muss es nicht. Auch darf dieses schöne Bild des Purzelbaums nicht überschätzt werden, denn so etwas zu tun, heisst lediglich, eine neue Möglichkeit des Handelns und Verhaltens für sich zu *entdecken*, und nicht, bereits in einem neuen Leben zu stehen. Neubeginn, das ist ja nicht das Abstreifen alter Identitäten und die Übernahme von neuen Identitäten. Spätestens seit Max Frischs «Biographie» wissen wir, dass es nicht möglich ist, das Leben noch einmal von neuem zu beginnen. Der Neubeginn ist also nicht Erlösung. Es gibt nicht den radikalen, völligen Neuanfang. Vielmehr kann Neube-

#### Es ist nicht möglich, das Leben von neuem zu beginnen, aber es können sich Möglichkeitsräume eröffnen.

ginn in der Psychotherapie heissen, dass diese für den Patienten oder Analysanden Möglichkeitsräume eröffnet.

Trennungen sind Krisen, so wurde einleitend betont. Die Verzweiflung, die mit der Trennung verbunden sein kann, muss durchschritten werden – mit Hilfe der Anderen, mit Hilfe von Bindungen, die es erlauben, Trauerarbeit an der Trennung zu leisten. Dann erst wird die andere Seite der Trennungserfahrungen deutlich: Trennungen schaffen (neue) Erfahrungen, machen es möglich, dass etwas Neues entsteht. Sie werden nicht zu Hindernissen der Entwicklung, sondern umgekehrt zur Voraussetzung für Entwicklung. Das gilt in einem ganz grundlegenden Sinn: Versagung bildet Erfahrung. *«Denken ist etwas, das auf Schwierigkeiten folgt und dem Handeln vorausgeht»*, sagt Me-Ti in Brechts gleichnamigem Buch [17]. Verluste, so lässt er sich in unseren Kontext hinein übersetzen, führen, wenn alles gut geht, zu Repräsentationen, zur Erfahrungsbildung. Das ist die konstruktive Seite der Negativität. Wenn das Kleinstkind eine Erfahrung macht, z.B. beim Trinken an der Brust, so trifft eine Erwartung auf eine Erfüllung oder bleibt unerfüllt – so beschreibt der bedeutende psychoanalytische Theoretiker W. R. Bion [17] den Vorgang der Ausbildung von Repräsentation. Wenn die Erwartung erfüllt wird, wie zum Beispiel ein Bedürfnis nach Hunger, das rasch gestillt wird, dann ist nicht nur das Kind, sondern die Erfahrung insgesamt – in den Worten Bions – «gesättigt». Sie verschwindet ohne Folgen. Anders wenn sie auf eine Nichterfüllung trifft, dann wird sie repräsentiert. Es ist die Vereinigung einer Erwartung mit einem Mangel, die Repräsentationen erlaubt, die eine psychische Bewegung erzeugen. Das Verlangen (z.B. an der Brust zu trinken) folgt auf die Enttäuschung der Erwartung (dass die Brust immer da ist, immer zur Verfügung

steht). In der Trennung (von der Brust) wird der Wunsch nach Sättigung überhaupt erst repräsentiert, d.h. im Erleben verankert. Durch die Trennung werden die eigenen Wunschwelten überhaupt erst klar. Trennungen dienen auf diese Weise der Bildung des Selbst und der Persönlichkeit.

Diese formative Kraft haben Trennungen weiterhin in der seelischen Entwicklung, jedenfalls potentiell: Wenn sich die Vorstellung des eigenen Selbst von der des Objektes trennt, dann steht dem Verlust der fraglosen Zusammengehörigkeit auch eine neue Erfahrung gegenüber. Weil das Gegenüber fremd wird, wird es zum Gegenstand der eigenen Neugier. Jessica Benjamin spricht von der Lust des Kindes, mit der äusseren Realität in Verbindung zu treten. Für sie ist die paradoxe Erfahrung von Zusammensein und Anderssein ein entscheidendes Entwicklungsprinzip. Sie beschreibt es als *«die paradoxe Mischung von Anderssein und Zusammensein: du gehörst zu mir – und doch bist du nicht (mehr) Teil von mir. Zur Freude, die dein Dasein mir bereitet, gehört beides: meine Verbindung zu dir und deine unabhängige Existenz»* [18].

Das, was für die erträglichen Trennungen gilt, die nicht traumatisch geworden sind, lässt sich sogar für erlebte Traumatisierungen sagen. Auch nach traumatischen Erfahrungen können die erlebten Verluste einen Neuanfang initiieren. Insofern ist das Konzept des posttraumatischen Wachstums interessant. Der erlittene Verlust initiiert einen Reifungsprozess; die Prioritäten verschieben sich in der Lebensführung, persönliche Beziehungen werden wichtiger, das Gefühl der inneren Stärke wächst, und neue Lebensformen und Erfüllungen werden gewählt und erprobt. So kann die Chance für neue Schritte aus der Traumatisierung heraus entstehen; Möglichkeitsräume können sich aus der Trauer heraus wieder eröffnen. Der Spielraum nicht nur des Verhaltens [20], sondern auch des Denkens kann sich erweitern, das Mögliche kann gegen das Wirkliche auch immer wieder ein kleines Recht zugestanden erhalten.

### Zum Abschluss

Abschliessend soll nun im Rückgriff auf die Flüchtlingsproblematik untersucht werden, ob die beschriebenen intersubjektiven Funktionen der primären Bezugsperson als Voraussetzungen für die Trennungsverarbeitung in der kindlichen Entwicklung generelle Gültigkeit haben und daher auch für die Behandlung von Flüchtlingen relevant sind.

Das erste Kriterium wurde «Objektfunktion» genannt und beinhaltete, sich als Objekt zur Verfügung zu stellen, d.h. eine Objektbesetzung zu ermöglichen. Sie

bedeutet in Bezug auf die Flüchtlinge, Migranten und Asylanten, dass diese nicht links liegen gelassen oder in ghettoisierte Bezirke abgeschoben und separat versorgt werden, sondern dass mit ihnen der Kontakt gesucht wird, ohne über sie zu verfügen, und dass sie die Möglichkeit haben, die Beziehungen zu den Vertretern des Gastlandes nach ihrer eigenen Art und Weise zu gestalten.

Das zweite Kriterium war dadurch gekennzeichnet, dass die Objektfunktion begleitet wird vom Anderen, der nicht ganz in der angebotenen Objektbeziehung aufgeht. Das ist die Funktion einer «primordialen Triangularität». Übertragen auf den Umgang mit den Flüchtlingen hiesse dies, dass in der Beziehung zu den Migranten und Migrantinnen auch immer reflektiert wird auf die Hintergründe der Beziehungsgestaltung.

### Viele Merkmale von Flüchtlingspopulationen sind nicht der Psychopathologie der Menschen anzulasten, sondern der Reaktion auf die Bedingungen des Gastlandes.

Schon Maria Pfister Ammende, die schweizerische Psychoanalytikerin und Pionierin der Flüchtlingsforschung, hat nach dem Zweiten Weltkrieg darauf hingewiesen, dass viele Merkmale von Flüchtlingspopulationen nicht der Psychopathologie der Menschen anzulasten sind, sondern der Reaktion auf die Bedingungen des – nicht immer gastlichen – Gastlandes. Als Beispiel nennt sie, dass das Errichten von Zäunen in Flüchtlingslagern in der Regel zu einer massiven Traumatisierung von Flüchtlingen führt. Das unter Umständen provokante Verhalten der Flüchtlinge ist dann bedingt durch die Retraumatisierung, nicht durch irgendwelche exotischen und dämonisierten ethnischen Eigenschaften [21].

Die dritte Funktion wurde als die «Funktion der Affektvermittlung» bezeichnet. Das Ausmass der Traumatisierung und der unausgesprochenen Leiden in den durchlebten Extremsituationen zu spüren, ein Bewusstsein für die Affektreaktionen der Flüchtlinge zu entwickeln (etwa wenn sie monatelang nichts tun können als zu warten, bis sie als Asylanten anerkannt werden), das verhindert grobe oder subtile feindselige Reaktionen und Ausgrenzungen. Ausserdem ist es unabdingbar, ausreichend viele traumatherapeutisch tätige Behandler zu finden und zu finanzieren, die tatsächlich ein Ohr haben für die belasteten Menschen.

Die vierte Funktion schliesslich hiess die «Funktion der Einführung in die symbolische Ordnung als Hoffnung». Einfühlung und Mitgefühl allein genügen nicht; vielmehr ist es wichtig, eine geteilte, mit den

Flüchtlingen gemeinsam vertretene symbolische Ordnung zu haben.

Umzusetzen ist diese in einem öffentlichen Diskurs, der die Menschenrechte der Flüchtlinge bestätigt, indem sie nicht nur mit offenen Armen und Gesten der Barmherzigkeit begrüßt werden, sondern der klarstellt, dass es zum Kern des eigenen Selbstverständnisses des Gastlandes gehört, so und nicht anders zu handeln. Es muss deutlich vermittelt werden, dass das Bekenntnis zu den Flüchtlingen nicht selbstlos ist, sondern gerade das eigene Selbst und die eigene Geschichte zu klären und zu bestätigen erlaubt.

#### Disclosure statement

No financial support and no other potential conflict of interest relevant to this article was reported.

#### Literatur

- 1 Studie in Erstaufnahmeeinrichtung. <https://www.tum.de/die-tum/aktuelles/pressemitteilungen/kurz/article/32590/>; gesehen 27.11.2015.
- 2 Küchenhoff J. Verlorenes Objekt, Trennung und Anerkennung. Zur Fundierung psychoanalytischer Therapie und psychoanalytischer Ethik in der Trennungserfahrung. In: Küchenhoff J, Die Achtung vor dem Anderen. Weilerswist: Velbrück; 2005. S. 79–96.
- 3 Janus J. Geburt. Giessen: Psychosozial Verlag; 2015.
- 4 Grinberg L, Grinberg R. Psychoanalyse der Migration und des Exils. Stuttgart: Klett Cotta; 1984/1990.
- 5 Green A. Der Kastrationskomplex. Aus dem Französischen von Erika Kittler. Tübingen: edition diskord; 1996.
- 6 Kristeva J. Schwarze Sonne. Depression und Melancholie. Frankfurt: Brandes&Apsel; 2007.
- 7 Küchenhoff J. Der Sinn im Nein und die Gabe des Gesprächs. Psychoanalyse zwischen Philosophie und Klinik. Weilerswist: Velbrück; 2013.
- 8 Money-Kyrle R. Collected Papers ed. D. Meltzer. Perthshire: Clunie Press; 1981.
- 9 Bürgin D, von Klitzing K. Triadische Kompetenz: Ressource für die psychische Entwicklung. In: Bohleber W, Drews S, Herausgeber. Die Gegenwart der Psychoanalyse – die Psychoanalyse der Gegenwart. Stuttgart: Klett Cotta. 2001; S. 519–33.
- 10 Winnicott DW. Die Entwicklung der Fähigkeit der Besorgnis (Concern). In: Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Frankfurt: Frankfurt. 1984; S. 93–105.
- 11 Warsitz P, Küchenhoff J. Psychoanalyse als Erkenntnistheorie. Stuttgart: Kohlhammer; 2015.
- 12 Küchenhoff J. Die Achtung vor dem Anderen. Weilerswist: Velbrück; 2005.
- 13 Arbeitskreis OPD. OPD – 2. Bern: Huber; 2006.
- 14 Freud S. Trauer und Melancholie. GW X, S. 442–6; 1917.
- 15 Ricœur P. Das Rätsel der Vergangenheit. Erinnern – Vergessen – Verzeihen. Göttingen: Wallstein; 1998.
- 16 Balint M. Das Endziel der psychoanalytischen Behandlung. In: Die Urformen der Liebe und die Technik der Psychoanalyse. Frankfurt: Fischer. 1924/1969; S. 191–202.
- 17 Bion WR. Lernen aus Erfahrung. Frankfurt: Suhrkamp. 1990.
- 18 Benjamin J. Die Fesseln der Liebe. Psychoanalyse, Feminismus und das Problem der Macht. Frankfurt: Fischer; 1993. Zitat S. 18.
- 19 Tedeschi R, Calhoun C. Posttraumatic growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry* 2004;15:1–18.
- 20 Waldenfels B. Der Spielraum des Verhaltens. Frankfurt: Suhrkamp; 1980.
- 21 Pfister-Ammende M. Psychotherapie in der Flüchtlingsbetreuung. *Psyche* 1949;3:636–40.

#### Korrespondenz

Prof. Dr.  
Joachim Küchenhoff  
Psychiatrie Baselland  
Biententalstrasse 7  
CH-4410 Liestal  
[Joachim.Kuechenhoff\[at\]  
unibas.ch](mailto:Joachim.Kuechenhoff[at]unibas.ch)