

Tag der KTS Berlin/Brandenburg

Cottbus 29.10.2011

Vortrag von Edouard Marry: **Angst essen Seele auf**

Der Titel dieser Tagung und meines Vortrags ist einem Film von Rainer Fassbinder entliehen; einem Film, in dem es um den Versuch zweier Menschen geht, ihre Vereinsamung und Lebensangst durch eine unkonventionelle Ehe zu bewältigen.

Die Geschichte ist schnell erzählt:

Emmi, eine mollige, etwa 60 jährige Putzfrau, und der 20 Jahre jüngere marokkanische Emigrant, Ali, lernen sich in einem Lokal für Ausländer kennen.

Es ist ein Zufall: das Wetter ist schlecht und Emmi will nur solange im Lokal Schutz suchen, bis der Regen aufhört; denn so ein Lokal würde sonst keine anständige deutsche Frau betreten.

Der angetrunkene Gastarbeiter Ali, angestachelt von seinen albernen Landsleuten, fordert sie zum Tanz auf. Sie kommen ins Gespräch; er bietet an, sie nach Hause zu begleiten und sie kocht Kaffee. Als sie ihm anbietet, bei ihr zu übernachten, weil der letzte Bus weg ist, sagt er: "Ja, aber..." und sie kontert: "Ach, immer sagt man *aber* im Leben. Und alles bleibt gleich..."

So verbringen sie die Nacht zusammen und geben sich gegenseitig die Wärme und Geborgenheit, die ihnen gefehlt hat. Als Emmi morgens aufwacht, und begreift was passiert ist, erschrickt sie.

„Ich bin so glücklich, und ich hab so eine Angst!“, ruft sie.

"Nix Angst!" sagt Ali, "Angst essen Seele auf..."

Als die Anderen mitkriegen, dass die ältere Frau einen 20 Jahre jüngeren Ausländer als Liebhaber hat, fangen die Mitbewohner und die Kolleginnen an, sich über diese Beziehung zu empören. Und als der Hausbesitzer den Mietvertrag kündigen will, weil er meint, Emmi hätte einen Untermieter genommen, ruft sie spontan " das ist nicht mein Untermieter..., wir werden heiraten!"

Ali widerspricht ihr nicht. Was hat er denn zu verlieren? Wohnt er doch mit fünf anderen Arabern in einem Zimmer und weiß mit seinem Leben nichts Besseres anzufangen, als in einer Autowerkstatt zu arbeiten, ohne an Zukunft zu denken.

Emmis Kinder wenden sich entsetzt von ihr ab und das ganze Umfeld reagiert feindselig und erklärt sie für verrückt.

Aber nachdem das Paar es mühsam geschafft hat, gegen den Widerstand aller, seine Liebesbeziehung zu behaupten, geht Ali, schon kurz nach der Hochzeitsreise, mit der Wirtin des Lokals fremd.

Was ist da passiert? Warum bricht die Beziehung zusammen?

Natürlich kann man annehmen, es sei der Altersunterschied und die Konflikte zwischen zwei Kulturen; auch die Ausgrenzung durch das Umfeld, die Problematik des gestressten Gastarbeiters, dessen Magengeschwür nicht heilen will, sowie die Simplizität der biedereren Putzfrau, die keine Anstalten macht, sich mit seiner Kultur und Bedürfnissen zu befassen.

Aber das ist es nicht; nicht nur.

Ali fühlt sich als Mensch von Emmi abgewertet. Sie ist nur stolz auf ihre schöne Trophäe und zeigt sie herum. Auch lässt er sich nun für ihre Bekannten und Verwandten als Botenjunge einspannen, um seine Akzeptanz zu erschleichen.

Wir erfahren außerdem, dass Emmi schon einmal verheiratet war, und zwar mit einem alkoholkranken Polen. Sie hatte, nach dessen Tod sich nichts mehr vom Leben erhofft. Leere und Langeweile umgaben sie. Auch sie ist innerlich bedürftig.

"Was soll man denn tun mit seiner Zeit", sinniert sie. „All die Jahre... und am Ende ist nichts gewesen!"

Jetzt ist endlich etwas da: ein großes Glück... das ihr aber Angst macht. Und sie ist bereit, alles zu tun und zu ertragen, nur um nicht in die leere Einsamkeit zurück zu müssen. Aber beide können darüber nicht miteinander reden, geschweige denn erkennen, wie zerbrechlich ihre Beziehung ist.

Die Analyse dieser Beziehung ist aufschlussreich, als Muster für symbiotische Beziehungen, insbesondere bei binationalen Paaren. Denn die Geschichte von Ali und Emmi habe ich Dutzende Male im Verlauf meiner fast vierzigjährigen beruflichen Praxis als Eheberater erlebt. Und es waren nicht nur so genannte einfache Leute, die in solchen symbiotischen Beziehungen lebten. Es waren Menschen mit so genannten Ich-Defiziten, d.h. Menschen, die alleine nicht wirklich lebensfähig sind.

Natürlich kommen nur die Paare zum Eheberater, die Schwierigkeiten in ihrer Beziehung haben:

Da war die Sozialarbeiterin, die sich selbst unattraktiv und dick fand, und erst ihre Depression verlor, als die einen spielsüchtigen Jugoslawen kennen lernte; oder eine Juristin, deren Lebenssinn darin bestand, einen aus dem Urlaub mitgebrachten Ägypter zu bemuttern. Es waren immer Beziehungen, die zu Anfang beiden Individuen gut taten, aber im Laufe der Jahre sich aufschaukelten bis zum Streit, bis zur häuslichen Gewalt. Warum ist das so?

Weil ein defizitäres Angstbündnis unweigerlich zur Funktionalisierung des anderen führt: er oder sie soll so bleiben, wie ich ihn oder sie brauche, damit ich mich sicher fühle. Dadurch brauche ich mich der Angst vor der Einsamkeit und Selbstabwertung nicht stellen und fühle mich, wenigstens von *einem* Menschen angenommen. So werden die *Beziehung, und* die Menschen in ihr, quasi eingefroren und eine Entwicklung findet nicht statt, darf nicht stattfinden.

Wenn aber eine Beziehung hauptsächlich der Angstabwehr oder der Kompensation fehlender Eigenliebe dienen soll, dann wird sie schnell einengend, zwanghaft und egoistisch.

Das hört sich widersprüchlich an: ein Mensch, dem es an Eigenliebe fehlt, wird als egoistisch bezeichnet? Ja, denn Egoismus und Eigenliebe sind nicht dasselbe. Als Egoismus bezeichnet man die Unfähigkeit, Bedürfnisse und Grenzen anderer Menschen zu respektieren und von der Umwelt zu viel für sich selbst zu beanspruchen. Eigenliebe dagegen meint die Fähigkeit, sich selbst wohlgesonnen zu sein und mit sich selbst liebevoll umzugehen.

Und hier verbirgt sich das Hauptproblem vieler einsamer Menschen: sie sind angewiesen auf die „Liebeszufuhr“ von außen, auf jemanden, der ihnen die fehlende Eigenliebe ersetzt und sie, durch ständige Bestätigung ihrer Liebenswürdigkeit schützt, gegen ihre eigene Unzufriedenheit mit sich selbst.

Da sie aber gleichzeitig ständig den Verlust dieser äußeren Liebeszufuhr fürchten müssen, sind sie um Anpassung und Kontrolle der Beziehung bemüht. Sie können es sich nicht leisten, ausgetretene Pfade und unpassende Lebensentwürfe zu verlassen, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Nicht nur Gastarbeiter, sondern auch viele Eingebürgerte mit Migrationshintergrund kommen oft mit ihrem Leben in Deutschland nicht klar. Angefangen vom Essen, bis hin zu Behördengängen, Wohnungs- und Arbeitssuche... alles ist

fremd. Und dann ist es eine riesige Erleichterung, eine deutsche Partnerin zu finden, die einem behilflich ist.

Zunächst scheint es so, als würden Emmi und Ali es schaffen, sich allen Widrigkeiten zum Trotz, und gegen die Meinung ihrer Umwelt durchzusetzen und ihre Liebe auszuleben. Erst nachdem die äußeren Probleme gemeistert worden sind, tauchen Ihre inneren Probleme wieder auf, die sie letztendlich trennen. Die Migrant*innenproblematik verstärkt nur den Kernkonflikt dieser Beziehungen.

Ausschlaggebend für das drohende Scheitern sind das Minderwertigkeitsgefühl beider und die Unfähigkeit, auch allein ein sinnvolles Leben zu führen.

Interessant ist diese Problematik für uns im Beratungsdienst insofern, als wir es mit Menschen zu tun haben, die in erster Linie unter Einsamkeit, Kontaktangst und gestörtem Selbstwertgefühl leiden. Sie rufen an, weil sie sonst niemanden haben, dem sie sich anvertrauen können.

Diese Unfähigkeit, allein zu leben und sich selbst annehmen zu können, verbirgt sich nicht nur hinter vielen Krankheiten und Süchten, sondern auch hinter vor-dergründig überlegen wirkenden Verhaltensweisen.

Sie äußert sich z.B. im Verhalten des Don Juan mit seinen one-night-stands, bei dem durch ständig wechselnde Partner eine Souveränität suggeriert wird, die sogar beneidet werden könnte, würde man nicht die Episoden des depressiven Absturzes dieser Menschen kennen.

Viele Fragen werden nun aufgeworfen: welche Probleme, die nicht nur aus objektiv schwierigen Lebensbedingungen resultieren, lassen die Beziehungen dieser Menschen scheitern?

Warum schaffen es diese einsamen Herzen nicht, obwohl sie sich sehr nach Nähe sehnen, sich dauerhaft zu binden? Wollen, oder können sie es nicht? Und ist es denn für sie nicht besser, eine „schlechte“, oder viele flüchtige Beziehungen zu haben, als gar keine? Und wo kommt ihre überwältigende Angst her?

Ich glaube, wer nur die „normale“ Angst kennt, also die begründete Angst vor realer Gefahr (die man übrigens Furcht nennen müsste, da Angst nicht an Dinge oder Ereignisse gebunden ist) der kann einen anderen Menschen nicht verstehen, bei dem Angst zum ständigen Begleiter geworden.

Sie wird mit der Zeit und den wiederholt negativen Erfahrungen der eigenen Inkompetenz, zu einer diffusen Lebensangst. Und diese unterscheidet sich grundsätzlich von der alltäglichen Angst.

Die neurotische Angst ist so heftig, allumfassend und total, dass Betroffene manchmal nicht aus dem Haus, noch nicht mal aus dem Bett gehen können. Man muss sich diese Angst so vorstellen, wie eine alles umfassende Furcht, die nicht aufhört. Man nennt sie daher auch *generalisierte Angst*.

Und genau diese Angst befällt oft Migranten in den ersten Jahren nach ihrer Umsiedlung. Sie bleiben unter sich und sind gleichzeitig ständig auf der Suche nach einer verwandten Seele, die ihre Desorientierung nachfühlen kann und sie dadurch aus der inneren Einsamkeit befreit. Viele, die eine solche Beziehung nicht finden, reagieren depressiv und geben auf. Sie kehren heim, oder werden krank.

Angststörungen werden oft in einem Atemzug mit Depression genannt, weil beide eng miteinander verknüpft sind. Anders als die Angst bei Depressionen, deren Kernkonflikt die abgewehrte Aggression ist, lebt die Angstneurose von der Angst, verlassen zu werden.

Der amerikanische Psychologe Martin Seligmann erklärt den Zusammenhang folgendermaßen: Individuen, die ihre Angst nicht kontrollieren können, erleben eine anhaltende Hilflosigkeit, was letztendlich zur Hoffnungslosigkeit führt. Und diese Hoffnungslosigkeitserfahrungen sind es, laut Seligman, die allmählich zur Depression führen.

Bei der depressiven Angst ist die Hoffnungslosigkeit aber immerhin eine noch wahrnehmbare Ursache für Angst. Aber anders als ein unter Depressionen Leidender, kann ein Angstkranker noch nicht einmal erkennen, wovor er Angst hat. Da hat es ein Phobiker „besser,“: er kennt seine vermeintlichen Angstausröser und kann seine Attacken vermeiden, wenn er sich nicht in die Auslöser-situation begibt. Zum Beispiel kann ein Mensch mit Höhenangst es vermeiden, aus dem Fenster zu schauen; einer mit Flugangst vermeidet Flugreisen.

Ein Migrant kann seine Lebensangst immerhin auf die Migrationsumstände schieben. Aber was soll ein angstkranker Deutscher tun, wenn er seine Angst nicht externalisieren, das heißt an äußere Gefahrenquellen festmachen kann?

Es ist naheliegend, dass dies für Deutsche oft das Motiv für die Wahl eines Migranten als Angstbegleiter ist. Weil dieser ebenso desorientiert ist, reagiert er dankbar auf die Hilfe des Einheimischen und bleibt lange Zeit anhänglich. Und die

Probleme des Migranten scheinen geringer zu sein, als die diffusen eigenen; sie scheinen jedenfalls lösbar, weil sie konkret sind.

Erst wenn der Migrant oder die Migrantin sich akklimatisiert haben, wird das Kernproblem des binationalen Paares belebt. Der Kampf um Autonomie endet dann selten friedlich. Denn die neurotische Angst duldet keine Autonomie!

Warum ist das so?

Nähere Untersuchungen der Angstneurose besagen, dass frühkindliche, unverarbeitete Beziehungsprobleme der Nährboden für Verlassenheitsangst sind. Bei Kindern, die früh einen Elternteil verloren haben, oder abgelehnt und vernachlässigt wurden, weil sie entweder ungewollt waren, oder nicht den Erwartungen ihrer Eltern entsprachen, entsteht tief in ihrer Seele eine lebenslängliche Einsamkeit und Verlassenheitsangst. Bei Kindern spricht man von einer anaklitischen Depression. Die Kinder haben weder genug Zuwendung erhalten, noch konnten sie sich freundlich separieren, wurden also von den Eltern nicht bis zu ihrer Autonomie begleitet.

Mit den Jahren entwickeln diese Kinder eine Überlebensstrategie, um ihre Angst abzuwehren. Sie bemühen sich um Anerkennung: durch Leistung, durch Anpassung, und später als Erwachsene eben durch die Herstellung einer symbiotischen Beziehung mit ähnlich strukturierten Partnern. In dieser Beziehung entsteht eine gegenseitige Abhängigkeit, die ein Schutz gegen Verlassenheit zu sein scheint. Viele werden erst dann krank, wenn sie in Schwellensituationen geraten, z.B. Trennungssituationen. Trennungen sind aber nur Auslöser für die frühkindliche Verlassenheitsangst. Daher verlaufen sie aggressiv. Außerdem besitzen diese Menschen, wenn sie erwachsen sind, so gut wie keine Angsttoleranz.

Die Verlassenheitsangst, wenn sie nicht von den Eltern erkannt und liebevoll abgebaut wird, wächst mit dem Betroffenen auf, sie wird zu einem untrennbaren Teil seiner erlebten Innenwelt und überfällt ihn auch in Situationen, in denen die eigene Aggression auf einen geliebten Menschen die Gefahr einer Auseinandersetzung herauf beschwört.

Mit jeder unbewältigten Angstsituation wächst ihre Sorge, der Angst nicht gewachsen zu sein. Es entsteht ein Teufelskreis der Angst vor der Angst, auch *Panik* genannt, in der schon die Vorstellung des Angstanfalls denselben auslösen kann. (Zum Beispiel kann schon die Vorstellung, dass der Ehemann auf Dienstreise fahren muss eine Angstatacke auslösen, lange bevor der Termin zur

Dienstreise feststeht. Unter Umständen muss der Ehemann sogar seine Reise absagen, weil es seiner Ehefrau zu schlecht geht...)

Dies zeigt, dass die Angstattacke oftmals nicht absolut sinnlos ist, denn sie führt ja zu einem Teilerfolg, nämlich dass der stützende Partner in der Nähe bleibt.

Und so kann die Angst, ihn zu verlieren gar nicht erst entstehen.

So sind tatsächlich einige Angstsanfälle sozusagen präventive Maßnahmen zum Schutz gegen eine viel größere Angstattacke, die mit Sicherheit eintreten würde, wenn der Partner wegfährt.

(Ich behaupte nebenbei, dass manch ein Fall häuslicher Gewalt unbewusst aus dieser Dynamik entstanden ist, dass der Ängstliche den vermeintlich autonomen Partner zur Gewaltreaktion provoziert hat, um ihn mit Schuldgefühlen an sich zu binden.)

Viele Trennungen bei binationalen Paaren werden durch den Kampf um Autonomie verursacht. Also nicht wegen interkultureller Disharmonie, sondern durch das Ringen um seelische Unabhängigkeit!

Wenn ein abhängiger Partner sozusagen seinen „Abhängigkeitsvertrag“ kündigt, weil er sich vom anderen behindert, ausgenutzt oder nicht genug gewürdigt fühlt, sucht die symbiotische Beziehung verzweifelt nach einem neuen Gleichgewicht. Gelingt es nicht, die Regeln der Beziehung zu ändern und sich gegenseitig Entfaltungsfreiräume zu gewähren, dann ist eine Trennung unabänderlich.

Schauen wir uns jetzt noch einmal die Dynamik in unserem Filmbeispiel an:

Emmi geht von der Erfahrung aus, dass eine Frau in ihrem Alter und mit ihrem Aussehen keine Chance hat, einen passenden Partner zu finden. Aber die Begegnung mit Ali weckt bei ihr neue Hoffnungen und sie fühlt sich durch sein Werben aufgewertet. Er wiederum genießt zunächst ihre mütterliche Fürsorge, die ihm Halt gibt, verfällt aber alsbald dem Zwang, sich den Wünschen dieser Mutterfigur anzupassen.

So droht er langsam seine Seele zu verlieren. Als er sich von dieser symbiotischen Bindung zu befreien versucht, indem er in eine sexuelle, distanzierte Beziehung zur Wirtin des Lokals flüchtet, verschiebt sich die gemeinsame Verlassenheitsangst nun auf Emmi, die bereit ist, seine Eskapaden zu ertragen.

„Zusammen sind wir stark“ sagt sie. Sexuelle Treue erscheint hier unwichtig, verglichen mit der solidarischen Kompensation von Einsamkeit.

Aber genau in dem Moment, wo sie Ali in der Kneipe aufsucht, um ihm dies zu sagen, bricht sein Magengeschwür auf und er kommt ins Krankenhaus. Offenbar hält er die innere Zerrissenheit zwischen Anlehnungsbedürfnis und Autonomiestreben nicht aus. Seine Angst drückt sich psychosomatisch aus. Dafür verliert nun Emi ihre Angst, denn sie wird sich ab jetzt um den armen, kranken Ali kümmern... Und das kann, nach dem Gesagten, *uns* wirklich Angst um die Zukunft der beiden machen!

Das ist zwar nicht die Botschaft, die der Regisseur uns übermitteln wollte. Im Gegenteil: Fassbinder wollte mit diesem Film eher für eine freie Liebe plädieren, die unkonventionelle Lösungen braucht, um zu bestehen. Er selbst lebte - als Homosexueller- in einer Zeit, in der der § 175 BGB noch galt, wo ihm also Gefängnisstrafe drohte. Er kämpfte sein ganzes, leider zu kurzes Leben lang für die Rechte von Minoritäten. Neben Rosa von Praunheim war er einer der ersten, die sich als „Schwule“ öffentlich outeten.

So gesehen will dieser Film ein Plädoyer sein für die Vielfalt der Liebe und gegen bornierte, bürgerliche Zwänge. Sein Film idealisiert die Protagonisten, macht aus ihnen Opfer von Vorurteilen und Intoleranz.

Heute aber, wo viele Zwänge sich abgeschwächt haben -und Ehen zwischen Homosexuellen durchaus denkbar sind-, eine Zeit in der Integration in aller Munde ist und die Zahl deutsch-ausländischer Ehen über 15% der jährlich geschlossenen Ehen beträgt; wo also fast alle äußeren Bedingungen für unkonventionelle Lösungen erfüllt sind, merken wir, dass bei vielen Menschen die inneren Bedingungen für Freiheit fehlen.

Die Angst ist nicht weniger geworden, im Gegenteil: Angstneurosen und Depressionen nehmen zu, und die Probleme binationaler Paare sind eklatant. Denn die wenigsten Menschen sind sich ihrer inneren Probleme bewusst. Sie erleben sie meist als von außen kommend und versuchen, durch Agieren, statt Reflexion ihre Probleme zu lösen.

Ja, Angst kann die Seele aufessen. Und zwar je mehr man vor ihr flüchtet. Zum Beispiel in symbiotische Beziehungen, die eigentlich nur Scheinbeziehungen sind, weil sie auf einer ambivalenten Übertragungsliebe basieren.

Sich stattdessen der Angst zu stellen, heißt den steinigen Weg zu gehen: erst zu sich selbst zu finden, dann einen Partner fürs Leben zu suchen. Das *können* oder

wollen viele nicht. Und die meisten, hier beschriebenen Fälle brauchen dazu professionelle Hilfe.

Nun wissen wir, dass es therapeutische Hilfen gibt, die mehr oder weniger erfolgreich die nachholende Ich-Entwicklung fördern können. Dies kann die Telefonseelsorge natürlich nicht. Was kann aber die Telefonseelsorge tun, um diesen Menschen in kürzester Zeit eine gewisse Zuversicht zu vermitteln, die sie so dringen brauchen?

Die Fürsorge und Zugewandtheit der Seelsorger am Telefon ist das eigentliche Therapeutikum. Hier kann die positive Übertragungssituation auf den Seelsorger ein Stück weit genutzt werden, um Angst zu dämpfen. Wenn wir das oben kurz umrissene, tiefenpsychologische Erklärungsmodell akzeptieren, können wir sagen, dass der warmherzige, menschliche Kontakt dem Angstkranken hilft, seine Angst nicht zur Panik werden zu lassen, und es ihm ermöglicht, und sei es nur für ein paar Stunden, die frühe Störung des Vertrauens ablegen zu können. Stunden, in denen er vielleicht schlafen und den inneren Alarmknopf abstellen kann. Und vielleicht versteht der gequälte Mensch –durch die wiederholte Erfahrung von Mitmenschlichkeit– mit der Zeit, dass die Welt nicht so bedrohlich ist, wie sie im Angstanfall erscheint.

Dafür können wir den ehrenamtlichen Telefonseelsorgern nicht genug danken! Ihnen, meine Damen und Herren, danke ich für das geduldige Zuhören!

Berlin, 25. 10.2011

Copyright E. Marry