

Jean-Michel Quinodoz: Ein psychoanalytischer Zugang zur Einsamkeit

Im vorliegenden Artikel behandelt Quinodoz den Umgang mit schwer erträglichen Einsamkeitsgefühlen, welche sich im Verlauf des analytischen Prozesses in unterschiedlichem Ausmass zeigen. Von Anfang an ist die Übertragungsbeziehung vom Wechsel zwischen Begegnung und Trennung geprägt. Die Durcharbeitung der Angst vor Trennung und Differenzierung kann wichtige Veränderungen im Erleben des Analysanden bewirken: anfänglich schwer aushaltbare Einsamkeitsgefühle sollen sich zur psychischen Fähigkeit wandeln, auch in Gegenwart anderer allein sein zu können. Nicht nur der Analysand, sondern auch der Analytiker muss sich im Rahmen des analytischen Settings immer wieder mit seiner eigenen Einsamkeit auseinandersetzen.

Einsamkeit ist ein universelles Phänomen, welches nicht nur in Abwesenheit anderer Menschen auftritt. Auch in einer an sich liebevollen Umgebung kann subjektiv Einsamkeit erlebt werden. Weil Einsamkeit unmittelbar mit den Affekten der Angst, der Trauer und des psychischen Schmerzes verbunden ist, hat sie einen hohen Stellenwert in der psychoanalytischen Theorie der Affekte. Eine Vielzahl psychoanalytischer Theorien erklärt das Zustandekommen der Trennungsangst.

Quinodoz verweist im Artikel auf Freud, Melanie Klein und Winnicott: Bereits Freud hat den Ursprung der Angst mit Furcht vor Trennung und Objektverlust erklärt. Wie Quinodoz im zweiten Teil des Artikels näher ausführt, orientiert er sich in seinem Umgang mit Trennungsangst im analytischen Prozess an Melanie Kleins Konzeption der Objektbeziehung und der von ihr entwickelten Theorie der Angst. Winnicott schliesslich hat als Erster die Fähigkeit, in Anwesenheit eines anderen Menschen allein sein zu können, als wesentliches Element psychischer Reife bezeichnet.

Einleitend wird illustriert, wie Analysanden ihr Gefühl von Einsamkeit unterschiedlich ausdrücken. In seinem Buch „die gezähmte Einsamkeit“ wundert sich Quinodoz darüber, dass Trennungsangst ein zwar alltägliches klinisches Phänomen ist, hierzu allerdings erstaunlich wenig Publikationen vorliegen. Er vermutet, dass Angst vor Trennung und Objektverlust so häufig vorkommen, dass sie leicht unbemerkt bleiben können.

Quinodoz beschreibt nun im Artikel drei seiner Patienten und deren je individuelle Darstellung von Einsamkeit. Dabei zeigen sich deutliche Unterschiede, wie bewusst die Angst vor einem Analyseunterbruch wahrgenommen wird. Die ersten beiden Patienten verbalisieren ihre Trennungsangst oder können diese mit dem symbolischen Gehalt ihrer Träume und Assoziationen in Beziehung setzen:

Tom erlebte von klein an eine Reihe von Umzügen und familiären Trennungserfahrungen, im Lebensverlauf provozierte er selber weitere Beziehungs- und Jobabbrüche. Bereits in den ersten Gesprächen zeigte sich in der Übertragung Toms Angst, eine erneute frühzeitige Trennung erleiden zu müssen. Der Patient benannte diese Angst zu Beginn seiner Analyse.

Marisa, eine andere Analysandin, beschrieb üblicherweise ebenfalls ihr Erleben im Zusammenhang mit der analytischen Beziehung. Ausser vor einem längeren Ferienunterbruch – stattdessen trat ein vorher verschwundenes Symptom, das Erleben von Ohnmachtsanfällen, wieder auf. Anhand der Assoziationen der Patientin zu einem Traum wurde ihre Angst vor einem Unterbruch der Analyse als dramatisches Ereignis deutlich. Die Patientin konnte die Deutungen des Analytikers aufgreifen, dass das regressive Symptom die Wahrnehmung der mit der Trennung verbundenen Affekte verhindert hatte.

Auf einem anderen psychischen Niveau angesiedelt wird der Ausdruck von Trennungsangst im dritten Fallbeispiel: Im Zusammenhang mit der Entdeckung ihrer eigenen Gedanken- und Gefühlswelt konnte Nora den Umzug ihrer Familie in eine Wohnung mit mehr Raum durch-

setzen. In dieser Situation wurde die Patientin plötzlich immer schweigsamer. Sie berichtete, dass sie den depressiven Schwager für einige Zeit bei sich zu Hause aufnehme, quasi als „Ersatz“ für ihren während dieser Zeit abwesenden Ehemann. Für den Analytiker war dieses der vorgängig positiven psychischen Entwicklung der Patientin entgegenlaufende Verhalten zuerst unverständlich. Die Patientin erwähnte, sie habe die Aufnahme des Schwagers in einer für sie selber unerklärlichen ärgerlichen Verfassung akzeptiert. Diese Stimmung und das damit im Zusammenhang stehende Ausagieren der Patientin liess sich durch den nahenden Ferienunterbruch der Analyse erklären.

Patienten, bei welchen der unbewusste Anteil der Trennungsangst überwiegt, können diese nicht oder nur schlecht verbalisieren. Das Auftreten exzessiver Angst wird durch Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Verschiebung oder Projektion abgewehrt. Unbewusste Anteile der Trennungsangst werden in die äussere Welt projiziert. Es wird weder wahrgenommen, wer eigentlich vermisst wird, noch was in Bezug auf die Trennung genau empfunden wird. Quinodoz führt in diesem Zusammenhang aus, dass auch psychosomatische Symptome, wie z.B. der emotionale Schwindel, als Angstäquivalent im Zusammenhang mit Trennung gedeutet werden können.

Wie vollzieht sich nun konkret in der analytischen Situation die Transformation von schwer erträglicher Einsamkeit zu einer psychischen Qualität, welche produktiv genutzt werden kann? Und welche Aufgabe hat der Analytiker dabei? Beziehungsstörungen und damit auch die Einsamkeitsaffekte des Patienten manifestieren sich von Anfang an im Übertragungsgeschehen. Quinodoz betont die Wichtigkeit der Deutung von Trennungsangst durch den Analytiker.

Eine mögliche Entwicklung des Patienten beschreibt er im Folgenden anhand von vier Stufen. Obwohl diese Stufen nicht streng chronologisch oder linear aufeinander folgen, vergleicht Quinodoz den analytischen Prozess mit der Normalentwicklung des Individuums: vom Narzissmus zur Anerkennung des Objekts, von der Separation zur Differenzierung, vom Hass zu Liebe und schliesslich Einsamkeit in der Beziehung zum Ödipuskomplex.

Als erste Stufe im psychoanalytischen Prozess wird der Wechsel vom Narzissmus zur Anerkennung des Objekts beschrieben: Ein in seinem Erleben misstrauischer Patient wehrt die Wahrnehmung des Analytikers anfänglich ab, weil er damit auch dessen Unabhängigkeit schmerzhaft akzeptieren müsste. Genau diese strukturierende Wahrnehmung ermöglicht es dem Patienten allerdings, sich selber überhaupt als Subjekt zu erfahren. Wie am Beispiel Toms nochmals ausgeführt wird, kann den Analytiker wahrzunehmen auch bedeuten, diesen eines Tages wieder verlassen zu müssen.

Quinodoz unterscheidet weiter zwischen Trennung und Differenzierung. Während Trennung im Rahmen einer triangulären Objektbeziehung stattfindet, meint Differenzierung den frühkindlichen Prozess der Unterscheidung zwischen Ich und Objekt. Den andern als unabhängiges Objekt anzuerkennen, zieht auch die Bewusstwerdung der eigenen Individualität nach sich. „Portance“ (Auftrieb) nennt Quinodoz diese wieder entdeckte Einheit des Ichs. Oft beschreiben Analysanden dieses Gefühl als Fähigkeit, „mit eigenen Flügeln fliegen zu können.“ Dies zeigt an, dass es möglich wird, das Gefühl einer eigenen Identität zu wahren und sich vom Analytiker auch wieder zu trennen.

Als weiterer Wendepunkt wird der Schritt von der paranoid-schizoiden zur depressiven Position erläutert: Anfänglich dominieren Hass und projizierte Aggression die Analyse eines an ausgeprägter Trennungsangst leidenden Patienten. Im Verlauf zeigt sich in der Übertragungsbeziehung eine ständige Fluktuation zwischen Hass und den damit erlebten Verfolgungsängsten und den mit der Liebe in Zusammenhang stehenden depressiven Ängsten. Die Durcharbeitung der depressiven Position ermöglicht die Etablierung eines stabilen inneren Objektes,

d.h. die Liebe zum Objekt kann gewahrt werden, obwohl es zwischenzeitlich auch gehasst wird.

Quinodoz beschreibt, wie schwierig es für Tom war, seine Ressentiments gegen „die Psychoanalyse“ als Aggressivität gegen den Analytiker selber zu akzeptieren. Erst dadurch konnte er allerdings den Analytiker (und auch seine Eltern) neu schätzen lernen.

Als letzte Position wird die Trennungserfahrung in Beziehung zum Ödipuskomplex beschrieben: Frühkindlicher Neid wandelt sich in Eifersucht auf das elterliche Paar, Frustration und Wunsch werden neu im Zusammenhang mit der elterlichen Sexualität erlebt.

In Toms Analyse zeigte sich dies daran, dass der Patient anstelle von Neid viel mehr Neugier in Bezug auf den Analytiker und dessen Frau als Paar zu entwickeln begann. Dies war sowohl mit einer Abnahme der Idealisierung des Analytikers als auch mit einer Abnahme der Ansprüche an die eigene Perfektion verbunden.

Quinodoz meint zusammenfassend, dass es ein wesentlicher Faktor für das Ertragen von Einsamkeit ist, wie gut das abwesende Objekt repräsentiert und symbolisiert werden kann: Die wiederholten Trennungs- und Wiedervereinigungserfahrungen im Verlauf der Analyse sollen dazu führen, ein gutes Objekt verlässlich im Ich des Analysanden zu etablieren.

Dass auch der Analytiker seine eigene Einsamkeit in der Beziehung zum Analysanden ertragen kann, wird abschliessend als fundamentale Qualität für dessen Beruf bezeichnet, welche auch im Rahmen der eigenen Ausbildung entwickelt werden muss. Zum einen muss der Analytiker fortlaufend „einsam“ entscheiden, wie er auf grosse emotionale Spannungen und den unbewussten Triebdruck des Patienten reagiert. Zum anderen existieren bei allem Bemühen um Kommunikation auch Aspekte der psychoanalytischen Erfahrung, welche nicht übermittelt werden können: Trotz eines noch so akribischen Stundenprotokolls für die Supervision kann der immer auch vorhandene solitäre Aspekt der psychoanalytischen Situation nicht ganz ausgeschlossen werden. Im Gegenteil: da Integration immer nur teilweise gelingt, gehört Einsamkeit grundlegend zur therapeutischen Situation.

Fragen:

- Es wird zwar betont, dass sich die beschriebenen Stufen im psychoanalytischen Prozess durchmischen. Dennoch: lässt sich die Aufteilung in die vier beschriebenen Stufen so nachvollziehen?
- Wie hilfreich ist das hier vorgestellte Konzept der „portance“ als Beendigungskriterium für eine gelungene Analyse?
- Wie verhält es sich mit Prozessen der Trennungsangst und des Objektverlusts in unterschiedlichen Settings? Ist eine vertiefte Bearbeitung von Einsamkeit im niederfrequenten, resp. sitzenden Setting überhaupt möglich? Wie gestaltet sich diese?
- Und auf Seiten des Analytikers: Welches sind positive und negative Aspekte der „Berufseinsamkeit“?
- Wie ist der Begriff des Symbols auf im Zusammenhang mit Trennung zu verstehen, wie er auf S. 519 verwendet wird?