

Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www-klett-cotta.de](http://www-klett-cotta.de)



ULRIKE SAMMER

# Verlustangst und wie wir sie überwinden

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2007 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Titelbild: © plainpicture/ponton/Ant Strack

Gesetzt aus der Concorde und Thesis von Kösel, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86034-4

Vierte Auflage, 2012

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

<b>Zur Einleitung: Es gibt unglaubliche Geschichten</b> .....	7
<b>I. Das Phänomen Verlustangst</b> .....	9
1. Keiner ist gerne allein .....	9
2. Wir sind alle vernetzt .....	21
3. Die Sache mit der Nabelschnur .....	26
<b>II. Die Ursachen</b> .....	35
1. Über die ungünstigen Voraussetzungen .....	35
2. Alte Beziehungsrisse .....	45
3. Neue Wunden .....	64
<b>III. Die Folgen</b> .....	72
1. Wenn alte Narben aufbrechen .....	72
2. Die »bösen« Tricks der Menschen mit Verlustangst in ihren Beziehungen .....	89
Die Frauentricks .....	91
Die Männertricks .....	100
Die Lieblingstricks beider Geschlechter .....	107
<b>IV. Heil werden und Halt finden</b> .....	112
Wahrnehmen und neue Ziele umsetzen .....	112
1. Wie die Heilung einsetzen kann .....	113
2. Wie man der Verlustangst selbst zu Leibe rücken kann .....	128

3. Überlebenstraining für Angehörige . . . . .	146
4. Hilfe von außen . . . . .	158
5. Wenn Psychotherapie notwendig ist . . . . .	164
6. Dem Leben eine neue Richtung geben . . . . .	174
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>191</b>

## Zur Einleitung: Es gibt unglaubliche Geschichten

Mütter versinken in nicht enden wollender Verzweiflung, wenn ihr fast erwachsenes Kind auszieht;

Trennungen zwischen Partnern hinterlassen Wunden, die nie mehr zu heilen scheinen;

Ausgewachsene Männer werden sofort krank, wenn sich ihre Partnerin entfernt;

Frauen überwachen ihre Männer per Handy auf Schritt und Tritt;

Väter sind auf alles und jeden eifersüchtig;

Frauen betteln darum, nicht verlassen zu werden, und drohen mit Selbstmord

und, und, und ...

Was haben diese unglaublich anmutenden Geschichten gemeinsam?

Es handelt sich um Menschen, die sich zwar im Beruf intelligent und entscheidungsfähig erleben, aber wenn es um Beziehungen geht, werden sie plötzlich hilflos wie kleine Kinder. Sie fragen sich selbst, was mit ihnen los ist, denn das Leid, das in ihnen immer wieder aufbricht, ist ihnen unerklärlich.

Der Schlüssel zu der Misere heißt *Verlustangst*. Ihre Ursachen und Auswirkungen sind vielen Betroffenen nicht so klar.

Wir werden uns also der Verlustangst an die Fersen heften. Wir wollen begreifen, was Menschen so an den Rand ihrer Möglichkeiten bringt. Es wird uns dabei interessieren, wo die Wurzeln des Leides zu suchen sind, welche frühen Verletzungen und ungünstigen Voraussetzungen die Entstehung einer Verlustangst begünstigen. Betroffene stehen manchmal fassungslos vor ihren eigenen Gefühlen, denn sie übersehen, wie ein aktueller Schmerz

die Verlustwunden, die in der Kindheit erlitten wurden, wieder dramatisch aufleben lässt. Diese oft vergessenen seelischen Verletzungen haben viele Auswirkungen. Sie gehen tiefer, als die Betroffenen ahnen.

Speziell Mütter, in ihrer besonderen Ausrüstung als Pflegerinnen des Beziehungsnetzes, leiden vermehrt unter quälenden Verlustängsten. Daher soll ihnen hier auch ein besonderes Verständnis zukommen. Aber nicht nur die Mütter sollen rehabilitiert werden. Auch Frauen, die keine Kinder geboren haben, und viele Männer tragen oft schwer an ihren alten Verlusttraumen. Sie sind Opfer ihrer Vergangenheit und werden gleichzeitig zu Tätern an ihrer Umgebung. Oft merken sie gar nicht, wie sehr sie die Menschen um sich herum terrorisieren, und fühlen sich als ewig ungerecht Behandelte. Vielleicht lassen ihnen die folgenden Texte manche Zusammenhänge klar werden.

Zuerst werden wir uns mit der Angst an sich beschäftigen und uns den, zum Teil genetisch bedingten, Beziehungen zwischen den Generationen zuwenden. Dann sehen wir, dass diese Bindungen durch alte Defekte und Defizite gestört sein können: durch die Auswirkungen einer alten Verletzung, der »Wunde des Verlustes«. Nach diesen frühen Trennungen, die schmerzende Stellen in den Seelen der Betroffenen hinterlassen haben, wenden wir uns den aktuellen Beziehungsrissen zu und sehen, wie sie den alten Schmerz wieder aufleben lassen. Auch die unlauteren Mittel und Tricks, zu denen sowohl Männer als auch Frauen greifen, wenn sie Menschen an sich binden wollen, um ihrer Verlustangst nicht ausgesetzt zu sein, werden uns interessieren. Schließlich wird der Versuch skizziert, über Trauerarbeit, Wandlungsrituale, Psychotherapie und mithilfe von Partnern und Umwelt einen neuen Anfang zu finden. Mit dem positiven Verarbeiten einer Trennung wird gleichzeitig die alte Wunde geheilt und die »unsichtbare Nabelschnur« zwischen den Generationen saniert. Das bedeutet, dass der frühere Schmerz nicht mehr in die nächste Generation als fatales Erbe weitergetragen werden muss.

## 1. Keiner ist gerne allein

### Von der normalen Angst

Angst zu haben ist zunächst einmal normal und sogar wichtig. Angst hat eine wesentliche Signalfunktion, denn sie warnt vor Gefahren. Es gehört zur seelischen Gesundheit eines Menschen, gefährliche Situationen realistisch einzuschätzen und prompt darauf zu reagieren. So ist es zweckmäßig, dass man am Rande eines Abgrunds ein mulmiges Gefühl bekommt und lieber einen Schritt zurücktritt, bevor man sich in die Gefahr eines Absturzes begibt. Es ist auch normal und richtig, sich vor Feuer vorzusehen oder dem heranrollenden Straßenverkehr mit Respekt zu begegnen. Auch die Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen kann eine Entwicklung in Gang setzen. Vielleicht motiviert sie, sich nicht so abhängig zu machen, sondern auch noch andere Lebensinhalte zu finden.

Angst kann daher eine Orientierungshilfe sein. Sie zeigt auf: *Ich komme an die Grenzen meiner bisherigen Erfahrungen.* Dieses Gefühl versetzt den Organismus in höchste Alarmbereitschaft und schafft somit die Voraussetzung, besonders wach und konzentriert zu sein. Augen und Ohren schärfen sich, und der Körper ist auf »Flucht« oder »Angriff« programmiert. Das war nicht nur eine weise Einrichtung für unsere Ahnen in grauer Vorzeit, es ist auch jetzt noch besonders nützlich in Notsituationen, bei Krieg oder Katastrophen. In der Tierwelt ist dieser Mechanismus nach wie vor lebensnotwendig.

Jeder gesunde Mensch verfügt also über die Möglichkeit, Angst zu erleben, das heißt, körperlich-seelisch auf Bedrohung zu

Angstgefühle haben eine wichtige Funktion

Angst als Orientierungshilfe

reagieren. Man kann davon ausgehen, dass alle Menschen Ängste haben, jeder auf seine Art. Es gibt praktisch nichts, wovor man nicht Angst entwickeln kann. Die Existenz von Ängsten ist weitgehend unabhängig von Kultur und Zeitalter, was sich ändert, sind lediglich die Angstobjekte. Waren es früher Naturgewalten, die den Menschen Angst machten, sind es heute Bakterien, Verkehrsunfälle oder Einsamkeit.

### **Wann wird die Angst als »krank« eingestuft?**

Angst wird in  
der Familie  
weiter-  
gegeben

Die psychische Disposition, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Einige Menschen verkraften auch Extremsituationen, ohne anschließend unter vermehrter Angst zu leiden, andere wiederum sind schwer geschädigt. Ob dies mehr mit »Vererbung« oder mehr mit »Lernen in der Kindheit« zu tun hat, ist nicht völlig geklärt. Manchmal entdeckt man bei Nachforschungen in der Vergangenheit, dass nicht nur ein Elternteil ängstlich war, sondern auch schon die Generation davor. Wie Angst beziehungsweise der Umgang mit Angst von Generation zu Generation weitergegeben wird, lässt sich nur schwer herausfinden. Tatsächlich aber gibt es diesen Transfer. Wichtig ist dabei, dass sich die Betroffenen klarmachen, dass sie mit hoher Wahrscheinlichkeit ihre Ängstlichkeit auch an ihre Kinder weitergeben werden, sofern sie nicht aktiv mehr »Kompetenz im Umgang mit Angst« entwickeln.

Die Angst der Persönlichkeitsstruktur, die zur Depression neigt (und mit dieser haben wir es bei der Verlustangst zu tun), ist die Angst vor der Ungeborgenheit und der Isolation. Die gefühlsmäßige Trennung von der sozialen Umwelt wird als eine Art »Tod« erlebt.

»Angst« kommt vom lateinischen Wort »angustiae«, und das bedeutet »Enge«.

Diese Enge ist den Betroffenen sehr vertraut. Aber auch als Außenstehende fühlt man manchmal diese Beklemmung, wenn man einen angstkranken Mitmenschen beobachtet. Viele An-

gehörige können diese beobachteten Gefühle nicht verstehen. Sie können sie mit keinem aktuellen Auslöser in Verbindung bringen, alles kommt ihnen irgendwie übertrieben vor.

Nun fällt aber keine Angst vom Himmel. Sofern es möglich ist, ihre Geschichte aufzuspüren und sie zu begreifen (was meistens in der Psychotherapie geschieht), wird es klar, dass genau diese Angst einmal aus verständlichen, nachvollziehbaren Gründen entstanden ist.

Eine Angst ist eine Grenzerfahrung! Sie zeigt, dass man in einem bestimmten Punkt an seiner persönlichen Grenze angelangt ist. Und da der Körper und die Psyche auf ihren Besitzer gut aufpassen, machen sie die Grenze sehr drastisch deutlich: Das Herz beginnt schneller zu klopfen, man wird blass, die Hände werden kalt, die Atmung wird flach oder kurzzeitig ganz eingestellt, kalter Schweiß bricht aus. All das und noch einiges mehr passiert, wenn das Hirn signalisiert: »Achtung! Höchste Alarmstufe!« Der Körper reagiert prompt auf den Hilferuf und schüttet eine Menge Adrenalin aus.

*Der Grund für diese »Begrenztheit« ist eine Kombination einer ganzen Reihe von Faktoren, die wir uns im zweiten Teil näher ansehen werden. Wenn eine seelische Verletzung (und derer gibt es viele) mit einer ungünstigen Voraussetzung oder mehreren zusammentrifft, dann entwickelt sich fast eigenständig eine seelische »Geschwulst«, ein krankes, »schnell entzündliches« Areal des Innenlebens, das immer wieder, auch bei kleinsten Auslösern, zu schmerzen beginnt.*

Angstgefühle markieren eine persönliche Grenze

## Wie können Ängste entstehen?

Generell können alle Ängste *entweder »geerbt« oder selbst erworben* werden. Der Beginn kann dramatisch oder ganz diskret vor sich gehen. So diskret, dass die Auslöser anno dazumal niemandem auffielen. Wie kann das passieren?

Nun – Vater, Mutter oder eine andere Bezugsperson sind für das kleine Kind ein wichtiges Modell. Sie haben sich im Laufe vieler Jahre und im Zuge ihrer wechselvollen Lebensgeschichte

einen eigenen Stil erworben. Da Erziehung immer und überall bedeutet, dass man seine eigenen Meinungen und Werte an die nächste Generation weitergibt (um sie ins »Leben« einzuführen), werden auch Missverständnisse und Irrmeinungen weitergegeben. Das ist so und wird auch immer so sein. Natürlich leben Eltern auch (meist unbewusst) ihre eigenen Ängste vor und erheben sie zur Norm. Das heißt, sie vermitteln dem Kind, dass es normal sei, vor dem Gewitter, einem Hund, einem engen Raum, einer Menschenmenge, der Ansteckung durch Bazillen (um nur einige Beispiele von Phobien zu nennen) Angst zu haben. Das Kind hat keine Möglichkeit, andere Erfahrungen einzuholen und somit die Gefährlichkeit der angeblichen Angstauslöser zu überprüfen. Es muss das Handeln und die Aussagen seiner Bezugspersonen als Orientierung nehmen. Wenn nun beispielsweise der Vater böse Erlebnisse mit einem Hund hatte, die er nicht entsprechend seelisch verarbeiten konnte, und nun dem Kind beibringt, dass es grundsätzlich keinem Hund näher kommen solle, so wird automatisch eine »Grenze«, also eine Angst, gebildet.

Ängste,  
die durch ein  
Trauma ent-  
standen sind

Nun gibt es aber nicht nur Angst aus zweiter Hand. Manchmal hatte der später Ängstliche selbst Erlebnisse in der Vergangenheit, die erschreckend waren und nun in der Folge die inneren Alarmsirenen allzu schnell aufheulen lassen. Das kann zeitlich so weit zurückliegen, dass er sich an diese Begebenheiten nicht bewusst erinnert. Eine oft schwierige Aufgabe für die Psychotherapie!

Auch die durch Traumata entstandenen Ängste waren viele Jahre ein gewohnter Teil des Lebens, der niemals hinterfragt wurde. Das ist eine betrübliche Tatsache, die später einige Mühe bereitet. Denn der Ängstliche zimmert sich sein Leben so zurecht, dass es zu den Ängsten passt: Es werden Schutzvorrichtungen, Schonverhalten und Vermeidungen rundherum aufgerichtet, und auf diese Weise wird die Angst noch mehr fixiert. So sagt sich vielleicht die Frau, die sich in Fahrstühlen fürchtet, dass es sowieso gesünder ist, Treppen zu steigen, und macht um jeden Lift einen Bogen. Der Mann, der Beklemmungen bekommt, wenn mehr als zehn Menschen an einem Ort sind, behauptet,

dass heutzutage überall Taschendiebe lauerten und man sich vor ihnen schützen müsse. Er bleibt lieber allein zu Hause. Die beiden finden natürlich ihre Argumente plausibel und normal. Für sie gibt es keinen Anlass, ihr Verhalten zu hinterfragen, bis einmal durch eine Fügung des Schicksals eine Situation eintritt, die ihnen eindrucksvoll vor Augen führt, dass ihre Angst eben doch etwas Abnormes und Hinderliches ist. Oft tritt das Schicksal in Form eines neuen Partners, von Freunden oder beruflichen Gegebenheiten auf, in denen das alte, gewohnte und krank machende familiäre Arrangement nicht mehr aufrechtzuerhalten ist. Unfreiwillig und oft durch Außenstehende wird aus dem Angstgewohnten nun einer, der durch dieselbe Angst in einen Engpass gerät. Er ist nun endlich gezwungen, sein Verhalten zu ändern, und kann so sein Lebensrepertoire erweitern.

Wie wir sehen, ist diese Veränderung oft eine Erlösung. Es ist daher keineswegs angebracht (wie dies leider in vielen Familien so ist), beim neurotischen Angstarrangement eines Menschen einfach mitzuspielen. Man behindert einen Angstkranken, gesund zu werden, wenn man ihm hilft, sich vor allen Angstauslösern zu schützen. Ebenso wenig, wie man einem Alkoholiker eine Flasche Wein zustecken soll, nur damit er friedlich bleibt, sollten die Vermeidungsstrategien eines Ängstlichen unterstützt oder übergangen werden. Denn damit hilft man ihm nicht, die Angst zu überwinden, sondern sie zu bewahren.

Mittlerweile ist schon bekannt, dass es wenig nützt, dem Ängstlichen zuzureden, er bräuchte keine Angst zu haben oder er solle sich einfach »zusammenreißen«. Das ist der klassische Rat, auf den jeder Angstkandidat allergisch reagiert! Natürlich ist es Außenstehenden nicht verständlich, warum bei einem Mitmenschen an genau dieser Stelle genau diese Angst entstanden ist. Es gibt sie nicht: die kalkulierbare und genau nachvollziehbare Angstentwicklung. Jede ist eine ganz individuelle und persönliche Geschichte – einmalig auf dieser Welt. Alle wissenschaftlichen Raster und Erklärungsmodelle sind nur Annäherungsversuche, nicht mehr!

Vermeidung  
ist keine  
Lösung

Angst ist  
individuell

## Wie fühlt sich Angst an?

Wann spricht man von einer »Angststörung«?

Natürlich gibt es nicht »die« Angst, sondern fließende Übergänge zwischen einem Unbehagen, einem mulmigen Gefühl in einer bestimmten Situation bis zu schwersten Panikattacken. Es lässt sich daher auch nicht ganz klar sagen, ab wann eine Angst als neurotisch, also krank zu bezeichnen ist oder ob sie noch zu den gesunden Reaktionen gehört. Es ist immer auch ein Stück subjektives, persönliches Empfinden und Einschätzen ausschlaggebend, ob sich jemand in Behandlung begibt oder sich lieber allein mit seinem außer Kontrolle geratenen Gefühlsleben konfrontiert. Die Krankenkassen fordern allerdings klare Kriterien, nach denen sie entscheiden, ob sie eine Psychotherapie bewilligen oder nicht. (Bei der Verschreibung angstdämpfender Medikamente durch einen niedergelassenen Arzt sind die Kassen erfahrungsgemäß nicht so kritisch. Das hat natürlich Folgen: Es wird viel zu viel »geschluckt« und nicht an der Wurzel des Übels behandelt.)

Im Allgemeinen wird zur Differenzierung herangezogen, dass die Angst

- länger dauert oder immer wieder kommt,
- das Leben beeinflusst (indem manche Unternehmungen vermieden werden),
- nicht oder schwer kontrollierbar ist,
- übertrieben oder unrealistisch ist.

Dabei kann man zwischen einer sogenannten »posttraumatischen Belastungsreaktion«, also den körperlich-seelischen Beschwerden direkt oder bald nach einem traumatisierenden Erlebnis (in unserem Fall einen gravierenden Verlust) und losgelösten Angstfällen unterscheiden.

Ein kleines Kind, das plötzlich von seinen Bezugspersonen getrennt wird, ist in seiner Entwicklung des Vertrauens und der Geborgenheit so irritiert, dass es mit großer Sicherheit auffällig (zum Beispiel aggressiv oder überangepasst) reagieren wird.

Wenn aber ein Erwachsener bei kleinsten Trennungen an Schreckhaftigkeit, Übererregung und Schlaflosigkeit leidet, hat sich ein früheres Erlebnis mit seinen Begleiterscheinungen ver selbstständig und wurde zu einer Angsterkrankung.

Das wesentliche Kennzeichen sind wiederkehrende Angst-attacken, die gewöhnlich von ungefährlichen Situationen hervorgerufen werden. Diese Angst wird nicht durch die Erkenntnis gemildert, dass andere Menschen die fragliche Situation keineswegs als bedrohlich empfinden. Allein die Vorstellung, dass die beim Betroffenen Angst erzeugenden Umstände eintreten könnten, erzeugen bereits Erwartungsangst.

Wie bei allen Angsterkrankungen zählen zu den *wesentlichen variablen körperlichen Symptomen* plötzlich auftretendes Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühle, Schwächegefühle, Zittern, Schwindel, Mundtrockenheit, Nervosität, Muskelverspannungen, vermehrter Harndrang, Schwitzen, Kopfschmerzen, Benommenheit oder Oberbauchbeschwerden und sonstige Störungen von Schlaf, Atmung, Verdauung, Appetit und Sexualität. Bei den Betroffenen stehen oft lange Zeit die körperlichen Beschwerden im Vordergrund, und die Grunderkrankung wird häufig übersehen. In der Folge suchen sie verhältnismäßig oft den Allgemeinmediziner auf, bekommen Medikamente und benötigen sehr lange, bis sie sich der Angst stellen.

Körperliche  
Symptome  
der Angst

Und das sind einige der *psychischen Angstsymptome*:

- Ständige generelle Alarmbereitschaft, verbunden mit dem Gefühl der Unsicherheit und der Unfähigkeit. Wenn das Vertrauen in die eigenen Kräfte fehlt (was meistens der Fall ist), werden alle möglichen abergläubischen Verhaltensweisen eingesetzt. Zum Beispiel werden bestimmte Gegenstände als Talisman getragen.
- Mehrdeutiges Reizmaterial wird tendenziell als gefährlich eingestuft.
- Angstpatienten richten ihre Aufmerksamkeit bevorzugt auf bedrohliche Informationen und Reize, sie haben also eine selektive Aufmerksamkeit.

Psychische  
Symptome  
der Angst

- Manchmal werden die Angstauslöser gar nicht bewusst wahrgenommen, das heißt, es erfolgt eine unbewusste automatische Informationsverarbeitung.
- Angstpatienten zeigen eine selektive Speicherung und Aktivierung bedrohlicher Gedächtnisinhalte. Das bedeutet, dass sie sich jene Erlebnisse besonders merken, die ihre angebliche »Theorie« untermauern, alle anderen Erfahrungen aber sehr schnell vergessen.
- Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber allen Arten von Stress.
- Das Gefühl, sich selbst »fremd« zu sein.
- Die Furcht, die Kontrolle über sich zu verlieren oder wahnsinnig zu werden.

### Und was ist Verlustangst?

Grundsätzlich kann ein Trauma, je nachdem, in welcher Entwicklungsstufe ein Mensch (besonders ein sehr junger) es erfährt, eine Fülle von verschiedenen Defekten nach sich ziehen. Wir wollen uns aber hier auf die für unser Thema relevantesten Störungen konzentrieren.

Frühe  
Trennungen  
verursachen  
Verlustangst

Die *Verlustangst* ist das schwerstwiegende unter allen Symptomen nach frühen Trennungen. Sie begleitet den Alltag vieler zwischenmenschlichen Beziehungen und vor allem die Beziehung zu einem Partner. Was versteht man darunter?

Menschen mit der »Wunde des Verlustes« haben ein alles überragendes Lebensthema: Sie wollen unter allen Umständen einen anderen bei sich haben, der sich ganz auf diese eine Beziehung einlässt und auf sie konzentriert! Das wäre noch nicht so ungewöhnlich, würde man nicht erleben, welchen »Überwert« dieses Hauptziel bekommt. Der einzige Wunsch nach einem vertrauten Nahkontakt mit einem »Du« rechtfertigt viele Opfer. Der Mensch erträgt wortlos alle möglichen Erniedrigungen, lässt sich förmlich »aussaugen«, ausnützen. Die in ihrem Wunsch Gefangenen akzeptieren auch Partner oder Freunde, von denen sie überhaupt nicht geliebt werden. Sie versuchen, sich Freundschaft teuer zu erkaufen, sie machen alles – nur um nicht allein

zu sein. Ohne kleinen oder großen Partner gibt es für die Betroffenen keine Möglichkeit, sich zu erleben, sich zu spüren, weil alles auf das Gegenüber ausgerichtet ist. Menschen mit Verlustangst wissen sehr genau, dass sie nicht in der Lage sind, sich selbst zu loben, sich nach den eigenen Wünschen zu richten, etwas eigenverantwortlich in Angriff zu nehmen und den allfälligen Erfolg dann auch zu genießen. Sie brauchen jemanden, um ihm »anzugehören«. Wo es das nicht gibt, spüren sie eine quälende Leere und Desorientiertheit. Bei allen lustvollen Tätigkeiten wie einem Theaterbesuch oder einer Reise fragen sie sich »Wozu das Ganze?«, »Was mache ich hier überhaupt?«. Da sie für ihre Empfindungen unbedingt jemanden anderen, eben ein »Du« brauchen, spüren sie ausschließlich die Getrenntheit. *Sie sind aus der Geborgenheit herausgefallen.*

Der Geist reduziert sich auf negative und oft unbegründete Eifersuchtsfantasien. Zudem merkt der Betroffene unbewusst, dass sein Verhalten den Partner langsam aber sicher abstößt. Dieser Punkt ist oft der Anfang des Endes dieser Partnerschaft, denn allein schafft es kaum ein Mensch, mit dieser Situation umzugehen. Mit jedem Tag Abstand, den der Partner sucht (und sicherlich auch braucht), wird die Angst schlimmer, sie dringt ständig tiefer in das Bewusstsein. Genau das setzt den Kreislauf in Gang: *Verlustängstliche Menschen werden immer wieder verlassen und durchleben ihr Urtrauma aufs Neue.*

Beziehungen, die eine längere Zeit bestehen, sind voller Bedingungen. Eine Art »Käfig« der absoluten Zweisamkeit wird errichtet. So gut wie immer fehlt die Lust, mit seinem Partner etwas zu unternehmen. Diese Isolation ist oft der einzige Weg für den Erkrankten, geistig abzuschalten und sich seinem Partner frei hingeben zu können, denn sobald äußere Einflüsse vorhanden sind, werden wieder Hunderte von »Gefahren« gewittert.

Nun gibt es zwei fatale Möglichkeiten, mit Verlustangst umzugehen. Die eine ist, sich abzukapseln und bewusst oder unterbewusst *eine tiefe Beziehung zu vermeiden*, weil es klar ist, dass das Leid noch viel ärger ist, wenn man sich wirklich auf einen anderen eingelassen hat und plötzlich getrennt wird.

Schwierige  
Partner-  
schaft

Beziehungen  
vermeiden

Diese Form der versuchten Bewältigung nennt man allerdings »Beziehungsangst«, und wir werden uns anschließend auch mit ihr beschäftigen.

Abhängige  
Partner-  
schaft

Oder – und das ist wesentlich häufiger – *man versucht enge Bindungen einzugehen, wo zumindest einer vom anderen abhängig ist*. Das scheint die Gefahr des Verlassenwerdens zu verringern. Um Abhängigkeiten zu erzeugen, sind Verlustängstliche äußerst erfinderisch. Manche machen sich unersetzlich, indem sie ihre Partner zu hilflosen Geschöpfen »erziehen«, die weder mit den Bankgeschäften noch mit dem Gebrauch der Waschmaschine allein zurechtkommen. Andere wieder appellieren an das Verantwortungsgefühl der Umgebung, indem sie bei drohender Trennung krank und betreuungsbedürftig werden. Manche dieser Versuche scheitern aber trotzdem. Beziehungen zu Kindern sind jedoch besonders »geeignet«, die Verlustangst eine Zeit lang fast vergessen zu lassen, da die Kleinen ihre Eltern doch tatsächlich brauchen. Aber auch wenn Verlustängstliche meist übergebühlich lange versuchen, ihre Kinder möglichst unselbstständig zu halten, können wir uns vorstellen, dass die Angst im Untergrund trotzdem nicht nur schlummert. Sie bricht immer wieder unvorhersehbar hervor. Übrigens: Da die Verlustängste unbehandelt so gut wie immer an die nächste Generation weitergegeben werden, äußern sie sich bei den Kindern oft als Schulphobie oder als die Unmöglichkeit, allein im Zimmer zu schlafen, insbesondere wenn kein Licht brennt.

Menschen mit erhöhter Sensibilität für Verluste reagieren oft bereits bei der Gefahr von Verlusten mit Angstsymptomen (zum Beispiel nach einem heftigen Ehestreit, beim Gedanken an Trennung aus eigener Initiative oder bei der Befürchtung, der Partner könnte die Beziehung beenden, beim Gedanken an den möglichen Tod bestimmter Angehöriger). Partner werden nach dem Prinzip absoluter Verlässlichkeit ausgesucht. Partnerschaften sind daher entsprechend eng, um jedes Gefühl von Alleinsein zu vermeiden. Jede Bedrohung dieser symbiotischen Beziehung bewirkt panikartige Ängste.

Über die Versuche zu »kleben«, zu kontrollieren und jede

Eigenständigkeit zu verhindern, werden wir in einem späteren Kapitel noch mehrere Facetten sehen.

### **Die Bindungsangst – die engste Verwandte der Verlustangst**

Verlustangst und Bindungsangst stehen in einem unmittelbaren Zusammenhang: Um ein Gefühl der Verlustangst zu entwickeln, muss man zunächst das Gefühl der Bindung kennen. Jede Bindung an einen anderen Menschen bedeutet immer auch das Risiko, den Verlust derselben zu erfahren. Angesichts der enormen gesellschaftlichen Flexibilität gilt dies heutzutage mehr denn je. Die erste Bindung zwischen den primären Bezugspersonen und dem Kind dient als Modell für die spätere Entwicklung. (Man möge bitte beachten, dass ich zumeist von »Bezugspersonen« spreche. Denn als Menschen, die ein kleines oder größeres Kind auf seinem Lebensweg begleiten, gibt es viele Möglichkeiten: zunächst einmal die Eltern, aber auch die Großeltern, Tanten, Onkeln, ältere Geschwister, andere Verwandte sowie Pflegeeltern und verschiedene Pädagogen. Sie alle sind für die Entwicklung eines Kindes geeignet und auch verantwortlich.) Hat ein kleines, abhängiges Kind zuerst Nähe und dann Trennung (oder beides im öfteren Wechsel) erlebt, ist es schwerst irritiert. In früheren Zeiten hat man in keiner Weise ernst genommen, wie sich ein häufiger Wechsel von Bezugspersonen auf die kindliche Entwicklung auswirkt. Kinder wurden mit reinem Gewissen und guten Absichten zu Großeltern oder Verwandten auf dem Land gegeben, weil sie dort eine bessere Luft atmen konnten. Vorschulkinder wurden nach dem Krieg kurzerhand zu Pflegefamilien in Länder geschickt, deren Sprache sie nicht verstanden, um sie »auffüttern« zu lassen. Die körperliche Gesundheit stand im Vordergrund, und die sensible kindliche Seele war kein Thema. Man dachte nicht darüber nach. Wenn es also zu einer für das Kind schmerzhaften Trennung kam, konnte eine Angst vor Abhängigkeit entstehen. Diese zuvor erlebte Abhängigkeit von Nähe führte erst beim Abbruch oder einer Unterbrechung zu den seelischen Wunden des Verlustes. Das bedeutet:

Wie wirkt der Wechsel von Bezugspersonen auf kleine Kinder?

Wenn der Großvater, den ein Kind nur selten zu Gesicht bekommt, stirbt, so ist dieser Verlust kaum von besonderer psychischer Bedeutung für das Enkelkind. Wenn dieser Großvater aber das Kind liebevoll aufgezogen hat und es nun allein ist, wird sein Ableben große Verletzungen in der kindlichen Seele hinterlassen. Vielleicht beschließt das Kind aus seinem Schmerz heraus, nie mehr Nähe und Bindung zuzulassen. Diese Angst wird es ein Leben lang begleiten und alle späteren Beziehungen überschatten.

Vertrauen –  
die Grund-  
lage von  
Beziehung

Wenn ein Mensch als Erwachsener eine Bindung eingeht, so bedeutet das normalerweise einen Lernprozess: Langsam, Schritt für Schritt, baut man gegenüber einem anderen Menschen Vertrauen auf. Dieses Vertrauen ist die Grundlage, um eine dauerhafte Beziehung mit wechselseitiger Verantwortung auf freiwilliger Basis aufrechtzuerhalten.

Aber Bindungsangst äußert sich in einem unzureichend ausgeprägten Verantwortungsgefühl gegenüber seinen Lebenspartnern (Familie, Freunden). Oft besteht auch eine Neigung zum häufigen und schnellen Wechsel von Bezugspersonen, zu denen meistens nur flüchtige und kurzzeitige Kontakte bestehen. Der Beziehungsängstliche gibt sich gar nicht mit Gedanken über die Menschen, die seinen Lebensweg kreuzen, ab. Es ist ihm einfach gleichgültig, ob er vielleicht jemanden mit seinem Verhalten kränkte.

Alle unerfüllten, früheren Wünsche nach mitmenschlicher Nähe und der damit verbundene Schmerz werden verdrängt. In extremen Fällen wird das Nähebedürfnis abgekoppelt, um die verletzte Psyche zu schützen. Wenn jemand angeblich keine Beziehung braucht, dann hat die »Not« ein Ende. Manche Bindungsängstliche ziehen daher ein Leben als »Einsiedler« oder zumindest als Single vor.