

Vom Umgang mit Abstinenz in der vorsymbolischen, der symbolisch nonverbalen und der symbolisch verbalen Entwicklung

Dealing with abstinence in pre-symbolic, symbolic non-verbal and symbolic verbal development

Maria Steiner Fahrni ¹

¹ Zollikon, Schweiz

Kurzzusammenfassung

Das Thema Abstinenz wird anhand von drei persönlichen Erfahrungen aus der psychoanalytischen und körperpsychotherapeutischen Ausbildungszeit in den achtziger Jahren aufgegriffen und auf dem Hintergrund psychoanalytischer Weiterentwicklungen, besonders aus der Säuglings- und Gedächtnisforschung, kommentiert. Dabei verdeutlicht Buccis Multiple Code Theorie (MCT), wie wichtig das Auffinden von Bildern auf dem Weg von der vorsymbolischen zur symbolischen Kommunikation ist. Je nachdem, aus welchem Gedächtnisareal Analytiker*in und Analysand*in zu kommunizieren miteinander in der Lage sind, kann abstinentes Verhalten als re-traumatisierend oder förderlich erlebt werden. – Die Autorin nimmt auch persönliche und familiäre Themen generationenübergreifend auf.

Abstract

The topic of abstinence is taken up based on three personal experiences from the psychoanalytic and body-psychotherapeutic training period in the 1980s and commented on against the background of psychoanalytic further developments, particularly from infant and memory research. Bucci's Multiple Code Theory (MCT) illustrates, how important finding images is on the way from pre-symbolic to

symbolic communication. Depending on which area of memory the analyst and analysand can communicate with each other, abstinent behavior can be experienced as re-traumatizing or beneficial. - The author also addresses personal and family issues across generations.

Schlüsselwörter

Abstinenz im Wandel, Körperpsychotherapie, prä- und postnatale Psychotherapie, Multiple Code Theorie, implizites und explizites Beziehungswissen

Keywords

Abstinence in transition, body psychotherapy, pre- and postnatal psychology, Multiple Code Theory, implicit and explicit relational knowing

1 *Einführende Gedanken*

Meine Erfahrungen mit dem Thema Abstinenz begannen in den frühen achtziger Jahren. Nach Abschluss meines Psychologiestudiums durchlief ich im Rahmen einer Ausbildung in Psychoanalyse (Freud) auch eine Lehranalyse bei einer Freud'schen Psychoanalytikerin. In diese Zeit fiel auch meine dreijährige Weiterbildung in psychoanalytisch orientierter Körperpsychotherapie. Dies war wegen des in der traditionellen Psychoanalyse geforderten körperlichen Berührungstabus in der damaligen Zeit eine unübliche Wahl. Es war für mich von Anfang an klar, dass ich mich in der Ausbildung auch mit dem Körper vertieft beschäftigen wollte. Diese Entscheidung war bedeutend, weil wir in der Körperpsychotherapie-Ausbildung bereits ab Mitte der achtziger Jahre mit den Forschungsergebnissen von Daniel N. Stern (1985/1992) und Martin Dornes (1992) sowie einige Jahre später mit jenen von Beatrice Beebe und Frank M. Lachmann (2004) vertraut gemacht wurden. Wir waren davon überzeugt, wie wichtig die weitreichenden Erkenntnisse aus der Säuglings- und Kleinkindforschung für die Erwachsenentherapie sind.

Bereits der Freud-Schüler Sandor Ferenczi (1928), wie auch Michael Balint (1949) und Donald W. Winnicott (1947) zeigten großes Interesse an der frühkindlichen Entwicklung sowie an der frühen Mutter-Kind-Beziehung. Daraus leiteten sie – und später besonders der Säuglingsforscher Daniel N. Stern – neue modifizierte therapeutische Interventionsstrategien ab und gaben in der psychoanalytischen Behandlung dem*r realen Anderen eine neue Bedeutung als aktiven* Teilnehmer*in und Mitgestalter*in im Prozess der intersubjektiven Beziehungsrealität (Trevarthen, 1998; Braten, 1998; Dornes, 2002; Ermann, 2016).

Nachdem Freud die Patient*innen anfänglich mit Hypnose und Hand-auf-die Stirn-Legen behandelt hatte, ersetzte er diese Methode, indem er die Patient*innen auf der Couch liegend frei assoziieren ließ und sie mit gleichschwebender Aufmerksamkeit begleitete. 1904-05 sprach er von der „Übertragung, die das grösste Hindernis für die Psychoanalyse zu werden bestimmt ist“ (Freud, GW V, S. 281). Und 1915 postulierte er dann in seinen „Bemerkungen über die Übertragungsliebe“: „Die Kur muss in der Abstinenz durchgeführt werden“ (Freud, GW X, S. 313).

Mehr als hundert Jahre später können wir die dabei ablaufenden Vorgänge auch dank der Erkenntnisse aus der Säuglings- und Gedächtnisforschung präziser konzeptualisieren. So wissen wir heute, dass unsere Erfahrungen in zwei verschiedenen Gedächtnisarealen „abgelegt“ werden: im implizit-prozeduralen und im explizit-deklarativen Gedächtnis (Köhler, 1998). Das Implizit-Prozedurale (Aktion und Affekt) beinhaltet das „Wie“ und das Explizit-Deklarative (Wort und Symbol), das „Was“ einer Geschichte (Steiner Fahrni, 2013). Geschichten, die in den Analysestunden erzählt werden – auch Traumgeschichten – suchen deshalb meistens noch einen anderen, einen nicht-sprachlichen, körperlich artikulierten Ausdruck, z. B. in Form eines Handlungsdialoges (Klüwer, 1983, 1995) oder in Form von Enactments (Jacobs, 1986). Ein modernes Verständnis von Enactments beispielsweise relativiert die negative Konnotation von „Reinszenierung“ und erfordert, was anspruchsvoll ist, ein Sich-involvieren-lassen, damit die alten Beziehungsmuster sich entfalten und prägnant werden können. Auch wenn viele Grundannahmen der klassischen Psychoanalyse ihre Gültigkeit behalten haben, so hat sich seit der „intersubjektiven Wende“ (Altmeyer u. Thomä, 2006) vor allem das Abstinenzverständnis in der Körperpsychotherapie in Richtung einer „relationalen Psychotherapie“ (Mitchell, 2003; Sassenfeld, 2015) mit dem Grundprinzip einer „selektiven Offenheit“ in der therapeutischen Beziehung verändert.

Die alltagssprachliche Bedeutung von „Abstinenz“ (lateinisch *abstinere*, sich enthalten, fernhalten) bezieht sich in erster Linie auf die Enthaltbarkeit von psychogenen Substanzen im Allgemeinen und von Alkohol im Besonderen.

Übertragen auf den therapeutischen Kontext bedeutet Abstinenz im Freudschen Verständnis, sich körperlicher Berührungen zu enthalten (Freud, GW IX, S. 37) und im Sinne der Spiegelmetapher sich im Kontakt ebenso als reale Person zu enthalten (Freud, GW X, S. 311–318). Interessant ist, dass in beiden Bedeutungen das Wort „halten“ vorkommt, was im übertragenen Sinn „Unterstützung“ und im wörtlichen Sinn „Halten und Berühren“ ausdrückt. Bedeutet das, dass in der psychoanalytischen Behandlung genau auf das verzichtet werden soll, auf das Halten und Berühren im wörtlichen Sinn? Dies, obwohl die Resultate aus der Säuglingsbeobachtung und -forschung (Stern, 1985/1992) bereits vor vierzig Jahren gezeigt haben, dass ein ausreichend einfühlsamer Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern inklusive Berührung für den Aufbau sicherer Bindungsmuster (Ainsworth et al., 1978) essenziell ist und neue neurobiologische Forschungen die Bedeutung von Selbst- und Fremdberührung für die Stressregulation von der Fetalzeit an bis ins Erwachsenenalter aufzeigen (Grunwald, 2023, S. 34)?

2 *Der psychoanalytische Abstinenzbegriff im Wandel*

Anfänglich basierte das Abstinenzkonzept auf einer Ein-Personen-Psychologie, d. h. die Psychoanalyse nach Sigmund Freud orientierte sich bis in die siebziger Jahre fast ausschließlich „intrapyschisch“. So heißt es bei Laplanche und Pontalis bezüglich der Abstinenzregel als

„Grundsatz, wonach die psychoanalytische Behandlung so geführt werden soll, dass der Patient die geringstmögliche Ersatzbefriedigung für seine Symptome findet. Für den Analytiker schliesst er die Regel ein, dem Patienten die Befriedigung seiner Wünsche zu versagen und tatsächlich die Rolle zu übernehmen, die dieser bestrebt ist, ihm aufzudrängen. In bestimmten Fällen und an bestimmten Punkten der Behandlung gehört es zur Abstinenzregel, das Subjekt auf den Wiederholungscharakter seines Verhaltens hinzuweisen, der die Arbeit des Erinnerns und Durcharbeitens hemmt“ (Laplanche und Pontalis, 1972, S. 22).

Dieser traditionelle Abstinenz-Begriff erfuhr durch die Gedächtnis- wie auch durch die Säuglingsforschung eine bedeutsame Erweiterung. Spätestens seit der Veröffentlichung von Sterns „Lebenserfahrungen des Säuglings“ (1985/1992) wird ein angeborenes Bedürfnis nach Beziehung und Bindung als grundlegend sowohl für die frühe Entwicklung als auch für die Therapie anerkannt. Erst 30 Jahre später fand unter „Abstinenz“ der in den neunziger Jahren aufgetauchte Begriff der „Zwei-Personen-Psychologie“ Eingang im Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe:

„Abstinenz ist ein Begriff aus der psychoanalytischen Behandlungsmethode. Als Regel formuliert, wendet sie sich an den Analytiker und seinen Patienten zugleich. *Sie fordert von beiden, einander innerhalb der psychoanalytischen Behandlungssituation nicht zur Befriedigung ihrer Beziehungswünsche zu gebrauchen, und sie verpflichtet beide, in der psychoanalytischen Arbeit zu sprechen, aber nicht zu handeln*“ (Körner, 2002, S. 1).

In der 4., überarbeiteten, Auflage dieses Handbuchs fügt Körner erfreulicherweise einen weiteren, wesentlichen Abschnitt hinzu:

„Nach den bisher vorliegenden Forschungsergebnissen der kognitiven Neuropsychologie lässt sich die ‚Multikanalität‘ des Austausch zwischen Analysand und Analytiker auch als eine Mischung aus Beziehungsentwürfen verstehen, die unterschiedlichen Subsystemen des Gedächtnisses entstammen: Zum einen handelt es sich um basale Überzeugungen, ‚working models‘ über menschliche Beziehungen, die lebensgeschichtlich schon früh im nichtdeklarativen Gedächtnis, v. a. im emotional prozeduralen Modul, gespeichert wurden. Zum anderen greifen die beiden Beteiligten auf Beziehungsentwürfe zurück, die im deklarativen Gedächtnis repräsentiert sind“ (Körner, 2014, S. 5).

Während meiner Ausbildung in Psychoanalyse in den frühen Achtzigerjahren lernte ich den Abstinenzbegriff so kennen, wie er von Laplanche und Pontalis formuliert wurde. Auch in meiner Weiterbildung

in körperorientierter Psychotherapie wurde die Abstinenzregel mit Ausnahme des Berührungstabus für eine gelingende Arbeitsweise in der Psychotherapie ähnlich vermittelt. Dies mit dem Unterschied, dass körperliche „Berührung“ im körperpsychotherapeutischen Prozess unter genau definierten Bedingungen und in wechselseitigem Einverständnis möglich ist. Dies war unserem Ausbilder auch deshalb so wichtig, weil sich psychoanalytische Körperpsychotherapeut*innen damals besonders bemühten, von – an der Säuglings- und Kleinkindforschung orientierten – Psychoanalytiker*innen wahr- und ernstgenommen zu werden.

In der körperorientierten Ausbildung wurde mir zudem konkret – nirgends sonst – eine abstinente und gleichzeitig emotional beteiligte Haltung vermittelt. Dies war und ist ein bleibendes Geschenk und ein nachhaltiger Gewinn für meine langjährige Berufsarbeit als Psychotherapeutin. Oberstes Leitprinzip ist, alles zur Verfügung zu stellen, was für die Patient*innen entwicklungsfördernd ist und sich allem zu enthalten, was Reifung und Wachstum behindert. Und Abstinenz bedeutet dann sowohl in der Psychoanalyse wie in der Körperpsychotherapie in erster Linie, den*die Patient*in nicht für eigene Bedürfnisse narzisstischer Art bzw. für eigene Nähe-Bedürfnisse zu missbrauchen.¹

3 Von der vorsymbolischen zur symbolischen Kommunikation im Zusammenspiel von Körper, Bild und Wort

3.1 Die Theorie von Wilma Bucci

Die Kognitionswissenschaftlerin und Psychoanalytikerin Wilma Bucci (1997, 2002), hatte die Idee, psychoanalytisches Gedankengut mit den Erkenntnissen des Hirnforschers Antonio R. Damasio (1994, 2004) zu kombinieren. Mit ihrer Multiple Code Theory (MCT) formulierte sie einen zeitgemäßen Ansatz, welcher zeigt, dass wir Menschen Informationen auf zwei Arten von Codes wahrnehmen und verarbeiten, nämlich in einer vorsymbolischen und einer symbolischen Ausprägung. Letztere liegt in einer symbolisch nonverbalen Form (Bilder) und einer symbolisch verbalen Form (Worte) vor. Damit gibt uns Bucci ein Konzept in die Hand, mit welchem wir – im psychotherapeutischen Prozess auf implizite Beziehungsmuster achtend – implizites von explizitem Geschehen leichter unterscheiden können.

Anhand der Multiple Code Theorie (MCT) nehmen wir Informationen also grundsätzlich durch drei „Sprachen“ bzw. mittels dreier „Welten“ wahr:

- Vorsymbolisch: die Welt des Körpers und der Körperempfindungen.
- Symbolisch nonverbal: die Welt der Bilder, auch der Traumbilder.
- Symbolisch verbal: die Welt der Buchstaben, Worte und Sprache.

¹ Diese wichtigen Gedanken verdanke ich meinem kollegialen Freund Otto Hofer-Moser.

Wichtig für die therapeutische Arbeit ist zu wissen, dass es zwischen der Welt der Worte und der Welt des Körpers wie auch zwischen dem Expliziten und Impliziten keine direkte Verbindung gibt. Es sind Bilder, welche ausschlaggebend sind für die Kommunikation zwischen diesen beiden Welten, so wie Bilder auch zwischen dem Expliziten und Impliziten verbindend sein können. Bilder sind die Drehtüre zu der jeweils anderen „Welt“.

Maja Storch (2012) nimmt in ihrem Beitrag „Wunschbilder, die mich motivieren“ Buccis und Damasios Theorie der „Somatischen Marker“ auf. Sie betont, dass – sobald Entscheidungen anstehen – Bilder aus Szenarien unterhalb der Bewusstseinsschwelle auftauchen. So führen unangenehme Körperwahrnehmungen zu Vermeidungs- (Aversion) und positive Empfindungen zu Annäherungsverhalten (Appetenz).

An einem eigenen Beispiel möchte ich illustrieren, wie wichtig für mich ein Bild bei der Suche nach einem* einer passenden Psychoanalytiker*in war. Dafür vereinbarte ich ein Treffen mit einem renommierten Psychoanalytiker in unserer Stadt. Im Verlauf unseres Gesprächs empfahl er mir, eine Frau zu wählen und händigte mir die Adressen von zwei Psychoanalytikerinnen aus, die ich vom Sehen her kannte. Unvermittelt tauchten in mir die Gesichter dieser beiden Frauen auf, und ebenso unmittelbar verspürte ich meinen verspannten Unterkiefer – mein negativer somatischer Marker nach Storch (2017) –, der ein klares NEIN signalisierte. Hier war das innere Bild dieser beiden Frauen in Verbindung mit dem unangenehmen Körpergefühl wichtig für meine rasche Entscheidung.

Ein Bild anderer Art verhalf mir dann ebenso rasch dazu, die für mich passende Psychoanalytikerin zu finden. Am 24. Dezember hatte mich meine Nachbarin gebeten, mit ihr zum Grab ihres verstorbenen Mannes zu gehen. Wir standen gemeinsam vor diesem Grab. Was mich dabei überraschte, war eine brennende Kerze auf dem nebenliegenden Grab. Meine Nachbarin erzählte, wie sie und ihr verstorbener Mann mit diesem Mann und seiner noch lebenden Frau, einer Psychoanalytikerin, eng befreundet waren.

Maßgeblich beeinflussend war das Bild dieser brennenden und – trotz des leichten Windes – nicht verlöschenden Kerze auf dem anderen Grab in Verbindung mit meinem entspannten Körpergefühl und der intuitiven inneren Gewissheit, dass es da eine Frau gibt, die über den Tod hinaus von der Gültigkeit der liebenden Verbundenheit überzeugt ist. Sie wurde meine Psychoanalytikerin.

3.2 Erweiterung unserer Wahrnehmung durch Erkenntnisse aus der prä-, peri- und postnatalen Psychologie

In diesem Abschnitt gehe ich auf einige neuere Erkenntnisse aus der Forschung der prä-, peri- und postnatalen Psychologie ein. Dies, weil eines meiner Beispiele mit Erfahrungen verknüpft ist, welche vermutlich aus einer sehr frühen, womöglich aus der pränatalen Lebenszeit, stammen.

Bereits Freud beschäftigte sich mit dem vorgeburtlichen Leben. Er schrieb: „Intrauterinleben und erste Kindheit sind weit mehr ein Kontinuum, als uns die auffällige Caesur des Geburtsaktes glauben lässt“ (Freud, 1925, S. 169). Damit legt er einen Grundstein zur Debatte über prä- und postnatale Themen. Als Pioniere der pränatalen Psychologie gelten Ferenczi und Rank (1924). Zu jener Zeit forschte auch Gustav Hans Graber (1893–1982), ein Schweizer Psychoanalytiker, auf dem Gebiet der pränatalen Psychologie. Schon damals war er überzeugt von der Bedeutung der vorgeburtlichen Lebenszeit für die Persönlichkeitsentwicklung. Seine damaligen, in Vergessenheit geratenen Erkenntnisse konnten dank Reiter (2004) für die heutige Zeit wieder zugänglich gemacht werden.

Als Meilenstein gelten auch die Ultraschall-Untersuchungen an Föten von Piontelli:

„Ich behaupte nicht, dass die ‚Anlage‘ eine wichtigere Rolle spiele als die ‚Umwelt‘, habe aber aufgrund meiner Ergebnisse den Eindruck gewonnen, dass das Zusammenwirken von ‚Anlage‘ und ‚Umwelt‘ weit früher beginnt als man bislang vermutete, und bestimmte pränatale Erfahrungen das Gefühlsleben des Kindes erheblich beeinflussen können. Dies gilt vor allem dann, wenn solche pränatalen Vorgänge durch postnatale Erfahrungen verstärkt werden“ (Piontelli, 1996, S. 15).

Auch Mertens legt dar: „Das nichtdeklarative implizite Gedächtnis bleibt von Säuglingstagen (in Fragmenten auch schon seit fötaler Existenz) an in Verhaltens- und Erlebensmustern aufbewahrt, die sich im späteren Leben als Übertragungsmuster in implizit prozeduralen Erlebens- und Gedächtnisanteilen manifestieren“ (Mertens, 2004, S. 27).

Inzwischen gibt es über die vor- und nachgeburtliche Entwicklungspsychologie zahlreiche Publikationen. So beschreibt Geißler (2007) nicht nur die verschiedenen Formen der pränatalen Entwicklung, sondern betont auch, wie wichtig die Entwicklung des Menschen „unter dem Aspekt der Veränderung über die Zeit“ (S. 100) ist, und zwar vom Zeitpunkt der Konzeption an bis zum Lebensende.

Ludwig Janus (2011), der als Vertreter der Psychoanalyse die wissenschaftliche Entwicklung der prä- und postnatalen Psychologie beeinflusst hat, formuliert seine Erfahrungen wie folgt:

„Es gibt ein seelisches Erleben vor und während der Geburt; dieses ist in uns als eine Art Hintergrundfilm lebenslang lebendig; es beeinflusst insbesondere, wie wir uns in der Welt behaupten und wie wir mit Veränderungen umgehen; die vorsprachlichen Erfahrungen vor und während der Geburt sind wesentliche Inhalte in unseren Mythen und der Kunst, wie ebenso in den Motivationen des gesellschaftlichen und geschichtlichen Geschehens, was ein wesentlicher Gesichtspunkt in der Psychohistorie ist“ (Janus, 2014a).

Wichtige neue Erkenntnisse zu dieser prä-, peri- und postnatalen Entwicklungszeit verdanken wir auch der Forschung über die Epigenetik (Spork, 2019). Diese bestätigt, dass die „Ausgestaltung des genetischen Codes durch die Umwelt“ (Schüssler, 2014) weit vor unserer Geburt beginnt und dass sogar Erfahrungen unserer Eltern und Großeltern epigenetisch weitergegeben werden können. Zu dem, was

uns ausmacht, werden wir danach durch ein komplexes Zusammenspiel von Genetik, Epigenetik und dem Einfluss unserer sozialen und ökologischen Umwelt. Auch veranschaulicht die Epigenetik, auf welche Weise prä-, peri- und postnatale Stressereignisse die Ausbildung der Stressverarbeitungssysteme beeinflussen.

4 Drei Abstinenz-Erfahrungen in der Welt der Worte, der Bilder und der Körperempfindungen

Als ich für diesen Artikel angefragt wurde, tauchten in mir zum Thema „Abstinenz“ spontan drei Episoden aus meiner Ausbildungszeit in den Achtzigerjahren auf, die mir bis heute sehr präsent geblieben sind.

Diese Abstinenz-Erfahrungen haben mich persönlich und vor allem auch in meiner professionellen Haltung stark beeinflusst. Sie haben mich hinterfragen lassen, ob abstinentes, vor allem körperlich berührungstabuisiertes, Verhalten im ursprünglichen psychoanalytischen Verständnis immer der angezeigte Weg für eine gelingende, psychotherapeutische Behandlung ist. Um meinen inneren Prozess nachvollziehbar werden zu lassen, habe ich mich dafür entschieden, diese Erfahrungen aus der ganz persönlichen und nicht distanziert aus einer Dritten-Person-Perspektive zu formulieren.

Peter Geißler beschreitet in seinem spannenden Buchprojekt „Berührung in der Psychotherapie“ (2025, in Vorbereitung), in dem er erfahrene Psychotherapeut*innen zu ihren prägenden Berührungserfahrungen in ihrer Eigentherapie befragt, denselben Weg.

4.1 „Abstinenz-erfahrung 1“ während einer Partnerübung im Kontext der Körperpsychotherapie-Ausbildung

Während der dreijährigen Ausbildung in psychoanalytischer Körperpsychotherapie war es üblich, dass wir regelmäßig das theoretisch und in Demonstrationsarbeiten Vermittelte in Zweier- oder Dreiergruppen üben konnten. – Diesmal hatten wir die Aufgabe, das Berühren der Hände in wechselnden Rollen zu erkunden, d. h. als Therapeut*in und als Patient*in. Ich wählte für den ersten Durchgang die Patientinnen-Rolle. Meine Kollegin in der Rolle als Therapeutin schlug mir vor, mich auf die Matratze zu legen, meinen Atem zu beobachten und wahrzunehmen, welche Hand gerne berührt werden möchte. Ich spürte in meiner rechten Hand ein leises Kribbeln und wählte daher die rechte Hand. Die „Therapeutin“ setzte sich rechts neben mich und bat mich um ein Zeichen für den Beginn der Übung.

Nach einem kurzen Blickwechsel gab ich ihr den Wink und schloss meine Augen. Ich spürte die Hand der „Therapeutin“ kühl und leicht auf meinem Handrücken. Nach einer Weile nahm ich wahr, wie ihre Hand und meine wärmer wurden und wie diese Wärme in angenehmer Weise in meinen Unterarm floss. Das war wohltuend und berührte mich innerlich tief. Ich war überrascht, dass eine so „kleine“

Berührung in mir etwas zum Klingen bringen konnte, was in mir den Wunsch „nach mehr“ auslöste. Zu diesem „mehr“ hatte ich weder ein Bild noch eine Vorstellung, einfach nur ein körperliches Gefühl, welches ich zusammen mit meiner „Therapeutin“ erforschen wollte. Da war etwas Neues, was mich innerlich berührt hatte, und ich fragte mich, ob es da noch zusätzlich Unbekanntes zu entdecken gab. Zögernd überlegte ich mir, ob ich diesen Wunsch überhaupt äußern sollte, doch dann sprach ich ihn aus. Die Antwort meiner Kollegin war kurz und knapp: „Das ist alles, was ich Dir geben kann!“

Dieser Satz löste in mir ein vielschichtiges Erleben aus, aber als erstes kam ein Gedanke, den ich sofort formulierte: „Aha, das Gleiche wie früher!“ Im Nachhinein erstaunte es mich, dass ich als Erstes zwar meine Enttäuschung über die Zurückweisung meines Wunsches spürte, diese aber nicht mitteilte. Während der Übung war ich nämlich verblüfft gewesen, dass mich die Berührung innerlich derart bewegt hatte. Es war mir nicht leichtgefallen und neu für mich, mich für eine solche Gefühlserfahrung so öffnen zu können. Ich hatte sogar gewagt, mich mit meinem Wunsch meiner „Therapeutin“ gegenüber anzuvertrauen. Und sofort kam eine klare Grenze. Wie beschämend und welche Enttäuschung! – Dies ist für mich ein Beispiel, wie der Weg vom Körper zum Wort wie auch der Weg vom Wort zum Körper misslingen kann.

In der Nachreflexion tauchten noch weitere Aspekte in mir auf: Hätte ich meinem Zögern mehr Beachtung schenken sollen? Zögerte ich, weil mehr Berührung die Abstinenzregel verletzen würde? Oder wollte ich mit meinem Wunsch nach mehr Berührung herausfinden, wie die „Therapeutin“ damit umgeht? Oder zögerte ich, weil ich unsicher war, ob ich dieses „nach mehr“ überhaupt zulassen könnte?

Die starke emotionale Komponente der Erfahrung war sehr wichtig, und die biografischen Hintergründe dazu konnte ich anschließend in meiner eigenen Psychoanalyse weiter ergründen.

Auch wenn es mir in der Nachbesprechung mit meiner Arbeitskollegin klar war, dass sie in der Übung nach dem damals vermittelten Abstinenzverständnis darauf zu achten hatte, eine Befriedigung von Beziehungswünschen zu vermeiden, so wäre es für mich hilfreich gewesen, wenn sie wenigstens meinen Wunsch danach als „nachvollziehbar“ anerkannt hätte. Auch diese Aspekte blieben eine kostbare Selbsterkenntnis für mich persönlich, ebenso wie für meinen Beruf.

4.2 „Abstinenz Erfahrung 2“ in der Frühphase der Psychoanalyse im Couchsetting bei drei Wochenstunden

Wenn im vorherigen Abschnitt „die Sprache des Körpers“ dominant war, so ist es jetzt schwerpunktmäßig die „Welt der Worte“. Ein abstinentes Schweigen der Analytikerin führt darin zum Auftauchen eines „inneren Bildes“ und im Anschluss daran zu einer bedeutungsvollen Erkenntnis.

Ich schildere eine Erfahrung aus der 180. Analysestunde einer insgesamt siebenjährigen Arbeit. Die Themen am Anfang dieser Stunde waren meine ersten Berufserfahrungen als Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie der folgende Traum:

Ich bin auf einem Fest, welches ich vorbereitet habe. Inmitten vieler Menschen sehe ich, wie die Hauptperson, eine etwa vierzigjährige Frau mit kurzen blonden Haaren, ein junges trauriges Mädchen küsst. Ich beneide das Mädchen deswegen einen Moment lang. Doch dann überlege ich mir im Traum, dass das Mädchen ja gar nicht bleiben kann, sondern wegfahren muss. Es steigt in ein Auto und fährt weg! Ich denke, dass diese Innigkeit jetzt schon vorbei und „weggeschafft“ ist.

Ich überlege mir in dieser Analysestunde, ob ich auf das kleine Mädchen vielleicht neidisch bin, weil es jene Innigkeit erfährt, welche ich in meiner Kindheit so schmerzlich vermisst habe. „Doch, warum schaffe ich diese Innigkeit träumend weg?“, frage ich die Analytikerin. Diese antwortet: „Könnte es sein, dass Sie diese Innigkeit zu sehr gewollt haben?“ Diese Überlegung „passt“ in keiner Weise zu meinem Erleben. Es handelt sich um etwas viel Basaleres. An dieser Stelle könnte ich auch ärgerlich werden über die wenig einfühlsame Äußerung meiner Analytikerin, welche mein berechtigtes Grundbedürfnis als überschießend bewertet. Missverstanden zu werden, war ich seit frühester Kindheit von meiner Mutter her gewohnt und somit auch geübt im „Wegschaffen“ schmerzlicher Gefühle. Und so kehre ich in der Analysestunde unvermittelt zum Traum zurück, wo das Mädchen in einer innigen Geste etwas bekommt, was ich von meiner Mutter damals nicht bekommen habe und aktuell von meiner Analytikerin nicht bekomme. Das „Innige“ im Traum ist ohnehin nur von kurzer Dauer. Unmittelbar danach kommt die Trennung.

Womöglich hat mich dieses „Wegschaffen“ davor bewahrt, einem zu diesem Zeitpunkt noch zu schmerzlichen Geschehen ausgeliefert zu sein. Träumend bin ich so selbstwirksam und kann Nicht-Bekommenes, aber Ersehntes, „wegschaffen“! Oder möchte mir der Traum sagen: „Maria, gib nicht auf! Kümmere Dich um Deinen Wunsch nach inniger Berührung!?“ Oder will mich diese Traumscene mit dem wegfahrenden Mädchen auf etwas Anderes aus meiner frühen Kindheit hinweisen? Real musste ich als Kind nämlich krankheitshalber immer wieder „wegfahren“: erstmals im Alter von sechs- undzwanzig Monaten – zwei Spitalsaufenthalte wegen einer Bleivergiftung – dann mit vier und mit sechs Jahren zu Höhen- und Sanatoriumsaufhalten (wegen einer Lungenerkrankung). Dadurch konnte ich in den ersten sechs Lebensjahren keine kontinuierliche, verlässliche und innige Verbundenheit mit meinen Eltern erleben. Wenn ich jeweils wieder zuhause war, gab es zwar eine gewisse „Konstanz“, aber kaum „innige Verbundenheit“. So sagte ich mir vielleicht – „faute de mieux“ –, dass Konstanz besser ist als berührende Innigkeit! Und ich frage mich auch, ob ich diese vor allem deshalb „wegschaffe“, weil ich in der Analyse auch Konstanz bekomme, nicht aber tröstende und haltgebende körperliche Berührung. Vielleicht treffen aber auch alle diese Aspekte im Sinne einer Überlagerung und Verdichtung von Motiven mehr oder weniger zu.

An diesem Punkt fällt mir in der Analysestunde plötzlich eine Äußerung von Norbert Bischof über „das innere Bild“ ein. Er sagte: „Ein ‘inneres Bild’ wird möglich, wenn man eine ganzheitliche Erfahrung macht.“ Wie aus heiterem Himmel durchfährt mich ein Gedankenblitz, und ich erkenne – auf der Couch

liegend –, dass ich von meiner Analytikerin inzwischen ja ein *inneres Bild* errichten konnte! Ich frage die Analytikerin: „Wie ist das möglich, wo doch zwischen uns die körperlich-berührende Innigkeit fehlte?“ Doch die Analytikerin schweigt weiter!

In diesem Schweigen überfällt mich die erschütternde Erkenntnis, dass ich – im bisherigen Prozess zusammen mit meiner Analytikerin – eine ganz andere, außergewöhnlich vielfältige Innigkeit habe erfahren können, eine Innigkeit, die jenseits von körperlicher Berührung angesiedelt war und die sich dennoch im Innersten zutiefst verbunden anfühlte. Über all das gerate ich in eine heftige innere Bewegung.

Beim Abschied geben wir uns beide fest die Hände, ich meinerseits erfüllt von großer Dankbarkeit für diese außerordentliche Analytestunde. Auf dem kurzen Weg zum Auto intensiviert sich mein innerer Gefühlssturm noch weiter. Ich muss über das Erlebte heftig schluchzen vor Glück und Freude und Erschütterung. Als ich dann im Auto sitze, entlädt sich aus mir ein noch nie gehörter oder erlebter dunkler archaischer Laut. Es ist, wie wenn etwas ganz Archaisches aus mir herausbrechen wollte, unkontrollierbar und aufs Heftigste.

Die Frage, woher diese archaischen Laute gekommen sind, wird mich in den nächsten Jahren nicht mehr loslassen. Sind es die Laute des zweijährigen Kindes, das wochenlang im Spital lag, ohne Besuche von Mutter oder Vater? Elternbesuche waren damals mit der Begründung untersagt, dass Kinder anschließend nur noch mehr Heimweh hätten! Oder kommen diese Laute gar aus meiner vorgeburtlichen Zeit?

Dass es möglich geworden war – sogar in Anwesenheit eines anderen – eine so bedeutende Erkenntnis in mir aufsteigen zu lassen, war eine große Überraschung für mich. Sie ermöglichte mir anschließend – ich war ja wieder allein – in Form dieser archaischen Laute in eine nächste Tiefe vorzustoßen.

4.3 „Abstinenz Erfahrung 3“ in der Spätphase der Analyse

Etwa drei Jahre später berichte ich in der 619. Stunde von einer besonders eindrücklichen Demonstrationsarbeit aus dem Abschluss-Seminar unserer Ausbildung in Körperpsychotherapie. George Downing (1996) hatte mit einer Kollegin von uns gearbeitet, und diese sehr emotionale Körperarbeit hatte mich nachhaltig gefangen genommen. Die Teilnehmerin, in der Rolle der Patientin, war durch aktives, forciertes Atmen in einen tief regressiven Zustand gelangt: Sie strampelte mit ihren Beinen. Diese versuchten alles wegzustoßen, mit ihren Armen schlug sie um sich, und ihre „traurigen“ Hände hatten keine Kraft mehr, nach jemandem zu greifen.

Nach dieser Erzählung stiegen in mir während dieser Analytestunde wieder jene fremden, dunklen archaischen Laute auf, die mich erstmals anschließend an die 180. Analytestunde allein im Auto sitzend „überfallen“ hatten. Doch diesmal waren es langanhaltende Laute und erschreckende Töne, die sich

mit einer bisher ungekannten Heftigkeit aus mir heraus entluden – mit jedem Atemzug immer wieder neu ansetzend, fremd, entsetzlich und grauenvoll überwältigend.

In diesem Moment setzte sich meine Analytikerin völlig überraschend neben mich auf die Couch und erfasste meine beiden Hände. Ihre Hände nahm ich wie von weitem wahr. Ich befand mich in einem tiefen regressiven Körperprozess. Erst nach mehreren Minuten ebten diese archaisch tönenden Laute allmählich ab. Ich begann die Wärme ihrer Hände zu spüren, konnte mich allmählich beruhigen und fand zu einem regelmäßigeren Atem zurück.

Das war für mich eine unvergessliche Erfahrung: Zum einen zu erleben, dass nun etwas, das schon so lange in mir geschlummert hatte, nun so plötzlich und archaisch aus mir herausgebrochen war, und das vielleicht darauf gewartet hatte, nicht in der Einsamkeit, sondern in der Gegenwart eines „bedeutsamen Anderen“ erlebt und ausgehalten zu werden, und das anschließend im Lebenszusammenhang verstanden werden konnte. Zum anderen zu erleben, dass meine Analytikerin, bis dahin der psychoanalytischen Abstinenzregel engagiert folgend, sich auf die Couch gesetzt und tröstend und haltgebend meine Hände so lange umfasst hatte, bis ich mich wieder beruhigen konnte.

Immer dann, wenn sich später diese erschütternden Laute wieder einmal meldeten, was noch einige Male geschah, erinnerte ich mich wieder an ihre, mich berührenden und haltgebenden, Hände. Das Erlebnis, „da sind andere Hände, die mich wärmen, die mich eine ganzheitliche, körperlich-seelische Verbundenheit erleben lassen“, ermöglichte mir eine körperlich unterstützende Beziehungsregulation. Dadurch konnten meine frühesten Einsamkeitserfahrungen korrektiv überschrieben werden.

5 *Reflexionen über den Umgang mit Abstinenz 40 Jahre später*

5.1 *Zur „Abstinenz“ im Beispiel 1*

Hier war die Ausgangslage die „Sprache des Körpers“: Zwei Hände, die sich berühren (vorsymbolisch). Dann verlangte mein Körper „nach mehr“. In diesem Moment wäre es vermutlich hilfreich gewesen, nach einem Bild – auf symbolisch nonverbaler Ebene – zu fragen, z. B. in Form: *Wie sieht Dein „nach mehr“ aus? Kannst Du ein Bild, ein Symbol oder eine Metapher dafür finden?* Möglich wäre auch, mit der Erforschung und dem Wahrnehmen des Körpers zu beginnen: *Gibt es eine Empfindung, ein körperliches Gefühl, wenn Du diesem „nach mehr“ nachspürst? Diese Empfindungen fühlen sich an wie...?*

Anstelle einer solchen Exploration wechselte die „Therapeutin“ unvermittelt in die „Welt der Worte“. Ich hingegen befand mich noch ganz im Körperempfinden, also im vorsymbolischen Modus. Wenn ich meine damaligen Gefühle in der Übung vergegenwärtige, empfinde ich eine Art von „Vergeblichkeit“ – ein Gefühl und weitere Empfindungen, die für die Mangelserfahrungen in meiner Kindheit stehen. Dass ich dieses elementare Bedürfnis gespürt und nach einigem Zögern auch ausgesprochen hatte, waren erste wichtige Schritte meinerseits. Es wäre in diesem Moment für mich vermutlich schon

hilfreich gewesen, wenn mein Wunsch „nach mehr“ zumindest als nachvollziehbar entgegengenommen worden wäre.

Die kurze Übung als Ausbildungskandidatin zeigte mir einerseits, wie vielschichtig die gleichzeitig auf unterschiedlichen Ebenen ablaufenden Prozesse in einer Körper-Psychotherapie sind. Andererseits erfuhr ich am eigenen Leibe, dass es ein Abstinenzverhalten gibt, welches auch re-traumatisierend sein kann, weil es ein Grundbedürfnis aus der impliziten Erfahrungswelt in keiner Weise wahrnimmt (Worm, 2007).

In der Ausbildung zur Körper-Psychotherapeutin war es für mich neben der theoretischen Auseinandersetzung grundlegend, entwicklungsförderndes abstinentes Verhalten – vor allem in Verbindung mit Berührungsinterventionen – implizit und prozessorientiert in Demonstrationen zu erleben. Auch waren Übungen in Kleingruppen und das anschließende gemeinsame Reflektieren wichtig. Auf diesem Weg kann man sich die notwendige Achtsamkeit und Fertigkeiten aneignen, um die unterschiedlichen Klippen in diesem vielschichtigen therapeutischen Prozess zu erkennen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Für mich lieferte und liefert diese Erfahrung eine Richtschnur dafür, vor allem im Umgang mit Klient*innen mit frühen Defiziterfahrungen, darauf zu achten, ihren Bedürfnissen aus der vorsymbolischen Zeit zunächst auf dieser Ebene ausreichend zu begegnen, diese Bedürfnisse als legitim anzuerkennen und sich von daher dann langsam tastend über die symbolisch-nonverbale Ebene, also die Ebene von Bildern und Symbolen, auf die symbolisch-verbale Ebene, die Welt der Worte, vorzuarbeiten.

Mertens bekräftigt in diesem Kontext:

„Was in den letzten Jahren jedoch immer wieder betont wurde, ist die Erkenntnis, dass den emotional-sensorischen Eindrücken, die unsere Beziehungen auf Schritt und Tritt begleiten, noch viel mehr explizite Aufmerksamkeit zu widmen ist, als wir dies vorher wahrgenommen haben. Vor allem Patienten mit defizitären Erfahrungen mit z. B. depressiven, narzisstischen, übergriffigen, intellektualisierenden, innerlich abwesenden und unkonzentrierten Eltern benötigen eine sehr starke Aufmerksamkeit in Bezug auf diese Beziehungsdimension“ (Mertens, 2004, S. 26).

Mein Erleben in dieser Übungseinheit ist auch auf dem Hintergrund zu verstehen, dass meine Mutter nach meiner Geburt in eine postpartale Depression fiel und der Vater in der Zeit der Schwangerschaft und meinem ersten Lebensjahr kriegsbedingt oft abwesend war.

5.2 Zur „Abstinenz“ im Beispiel 2

Dieses Beispiel zeigt, wie in der Analysestunde, ausgehend von der „Sprache der Worte“, der Weg zur „Sprache eines inneren Bildes“ und schließlich zur „Sprache des Körpers“ gefunden werden konnte, dies in einem gemeinsamen Zusammenspiel zwischen meiner Analytikerin und mir.

Ein wichtiges Konzept dieser wechselseitigen Beziehungsdimension ist das der interaktiven und intersubjektiven Regulation nach Beebe und Lachmann (2004), wonach der Säugling nicht das Objekt selbst internalisiert, sondern den Prozess der wechselseitigen Regulierung zwischen sich und der Mutter. Diese wechselseitige regulierende Abstimmung ist auch zwischen Patient*innen und Therapeut*innen eine zentrale gemeinsame Aktivität. Wir regulieren im Verlauf einer Interaktion nicht nur unseren eigenen Zustand, sondern spüren zugleich empathisch in einem zwischenleiblichen Resonanzprozess (Fuchs, 2014), wie sich dieser auf unser Gegenüber auswirkt und wie umgekehrt wir vom Zustand des anderen beeinflusst werden. Dieser „ko-konstruierte und ko-regulierende Interaktionsprozess“ (Beebe u. Lachmann, 2004, S. 34) kommt mimisch, gestisch oder stimmlich zum Ausdruck, wird aber auch von Worten begleitet mit dem Ziel einer intersubjektiven Abstimmung. Misslingt die Abstimmung, kommt es zu einer Unterbrechung (ebd., S. 165). Je unmittelbarer ein Dyade-Partner fähig ist, die Beziehung wieder herzustellen, desto direkter kann das gemeinsame Vorgehen wieder gelingen. Daraus resultiert unsere Erfahrung des verfehlten und gelungenen Einklangs. In diesem Beispiel zeigt sich, wie geübt ich war, selbstregulierend die misslungene Aussage meiner Analytikerin zu übergehen (Mutter-Übertragung).

Wie verstehe ich aus heutiger Sicht den Traum aus der 180. Stunde? Der Anfang eines Traumes vermittelt uns den Kontext: Ich bin auf einem Fest, welches ich offenbar allein vorbereitet habe. D. h., ich kann scheinbar eigenständig, autonom und selbstwirksam etwas organisieren. Doch handelt es sich nicht eher um eine in meiner Herkunftsfamilie erlernte, kompensatorische Anpassungsleistung? „Je labiler das innere Gleichgewicht bei beiden Eltern ist und je spannungsvoller sich dadurch die Beziehung zwischen ihnen gestaltet, umso stärker ist der Anpassungsdruck auf das Kind“ (Worm, 2007, S. 260).

Der weitere Traumverlauf kann deshalb auch so verstanden werden, dass in der Beziehung zu meiner Analytikerin eine neue Hoffnung auftauchen konnte, nämlich dass sich mein bisher tabuisiertes Bedürfnis nach Nähe, Verbundenheit und Unterstützung doch wahrgenommen und ausgedrückt werden darf und auch beantwortet wird. Und in diesem Sinn geht die Traumgeschichte auch weiter: Ich werde unvermittelt zur Beobachterin einer Szene, welche in mir neidische Gefühle auslöst. Beneidet werde, so Lohmer, „die *Beziehung* zwischen dem Beneideten und dem Objekt“ (2014, S. 612). Ja, das trifft zu. Ich möchte auch in einer nahen *Beziehung* mit meiner Analytikerin stehen. Und ich frage mich, ob „Beziehung“ nicht alle drei Sprachen: Körper, Bild und Worte umfasst?

In der Analysestunde beschäftige ich mich dann vor allem mit dem „Wegschaffen“ der Innigkeit, meine erlernte, kompensatorische Anpassungslösung, und ich frage: „Warum schaffe ich die Innigkeit weg?“ Meine Analytikerin beantwortet meine Frage mit einer Überlegung, „Weil Sie es zu sehr wollten?“, die sich für mich nicht stimmig anfühlt. Auch dieses für mich Unstimmige schaffe ich „geübt“ weg.

In den vergangenen vierzig Jahren, die zwischen damals und heute liegen, habe ich mich vertieft mit dem impliziten Beziehungswissen in Träumen von Erwachsenen beschäftigt (Steiner Fahrni, 2007). Auffällig aus heutiger Sicht ist, dass wir damals in der Analysestunde von der „Hauptperson“ im Traum, die das Mädchen küsst, überhaupt nicht gesprochen haben. Die ca. 40-jährige Frau mit den kurzen Haaren war ich ja selbst, die der Analytikerin träumend zeigte: „Schauen Sie, was dem kleinen Mädchen damals geschah: Es gab eine kurze gemeinsame Innigkeit, die aber zu flüchtig war, als dass das Mädchen ein stabiles inneres Bild (der Mutter) hätte aufbauen können.“

Heute verknüpfe ich das Traumbild auch mit meinem wiederholten Wegfahren-Müssen wegen Krankheiten, die mehrmalige Spitalsaufenthalte nötig machten, erstmals als gut Zweijährige. Dementsprechend verstehe ich heute sowohl das wegführende Kind wie auch mich als „Hauptperson“ auf der Subjektstufe: Der Traum zeigte mir mein frühes, implizites Beziehungsmuster: Körperliche Berührung ist flüchtig, d. h. nichts Dauerhaftes. Und als Zweijährige stand mir erst mein implizites Gedächtnisareal zur Verfügung, nicht aber mein Explizites. Als in jener Analysestunde ein Satz aus einer Vorlesestunde bei Norbert Bischof mich wie ein Erkenntnisblitz „traf“, verspürte ich ein allumfassendes, neuartiges Gefühl von Erfüllung. In diesem Moment erlebte ich diese Ganzheitlichkeit in Anwesenheit meiner Analytikerin und erkannte, dass in mir ja inzwischen ein „inneres Bild“ meiner Analytikerin gewachsen war. Meine damalige weitere Frage: „Warum war das möglich, wo doch die körperliche Innigkeit fehlte?“, verstehe ich heute so, dass diese aus der impliziten Erfahrungswelt der frühesten Säuglingszeit stammte: Innigkeit bedeutet körperliche Berührung! Dass die Analytikerin abstinente blieb und schwieg, erlaubte mir, meinen eigenen Erlebensraum weiter auszuloten. So fand ich vom Wort zum Bild und konnte – vermutlich dank des Schweigens der Analytikerin – via das vermittelnde, tief berührende Bild zu meiner überwältigenden Körpererfahrung gelangen. Diese neue Verbindung von der frühkindlichen Körperwelt zur späteren symbolischen Vorstellungs- oder Erkenntniswelt ermöglichte mir, anschließend in eine weitere Dimension meiner Existenz vorzustoßen. Denn mein eindrückliches Erlebnis wurde durch das Stundenende und durch die Verabschiedung nicht unterbrochen, sondern entfaltete sich im Auto noch weiter bis zu diesen erstmals erlebten archaischen Urlauten, die in mir auftauchen konnten, weil ich mit mir allein war. Denn Alleinsein war für mich zum damaligen Zeitpunkt noch Garant, in dieser existenziellen Situation nicht wieder mit Maladaptivem konfrontiert zu werden.

Eine geraffte Grundsatzüberlegung zum Thema „Das Schweigen des*der Analytiker*in als Ausdruck abstinenter Haltung“ formuliert Otto Hofer-Moser (2024) wie folgt:

„Im Lichte der modernen Säuglingsforschung (Stern, 1985/1992; 2005, Beebe u. Lachmann, 2004) stellt sich die Frage, wann dieses Schweigen entwicklungsfördernd wirkt und wann eher

wenig unterstützend bis gar re-traumatisierend. Ersteres ist der Fall, wenn es von den Klienten – so wie in diesem Beispiel – als zugewandte Einladung, Ermutigung erlebt wird, eigene Denk- und Erlebensräume zu entdecken. Zweiteres ist der Fall, wenn es beispielsweise als Wiederholung einer emotional weitgehend abwesenden depressiven Mutter – was hier auch der Fall hätte sein können – bzw. als strafendes eisiges Schweigen einer hochnarzisstischen nahen Bezugsperson empfunden wird. Im Sinne einer modernen intersubjektiven Sichtweise gilt es also beim Einsatz von ‚Schweigen als Intervention‘ einerseits zu berücksichtigen, welchem Strukturniveau nach OPD II die Klient*innen zuzuordnen sind, und andererseits, ob der*die Analytiker*in eine ausreichende Bewusstheit über die atmosphärische Qualität ihres*seines Schweigens und damit über seine Wirkung verfügt. Nur die Berücksichtigung beider Aspekte in ihrem Zusammenspiel gewährleistet, dass ‚Schweigen als Intervention‘ struktur- und prozessorientiert optimal entwicklungsfördernd eingesetzt werden kann. Eine ausreichende therapeutische Selbst- und Gruppenerfahrung ist unabdingbare Voraussetzung dafür, als Therapeut*in die dafür notwendigen Selbstreflexions- und emotionalen Ko-Regulationsfähigkeiten zu entwickeln“ (schriftl. Mitteilung).

5.3 Zur „Abstinenz“ im Beispiel 3

In der 619. Analysestunde waren da nun plötzlich die mich berührenden Hände meiner Analytikerin, die mich wärmten, trösteten und Halt gaben, bis das heftige „Geschehen“ verebben konnte.

Damit erlebte ich in der Analyse eine körperliche Berührung durch einen „bezogenen Menschen“. Mit dieser Berührung musste kein Wunsch mehr „nach mehr“ auftauchen, wie in meinem ersten Beispiel. Im Nachhinein staune ich immer noch über die Klarheit und die Selbstverständlichkeit, mit welcher meine Analytikerin das Berührungstabu „übertreten“ und mir so eine neue erfüllende Erfahrung von Bezogensein ermöglicht hatte: „Ah, so also fühlt es sich an! Das also hätte ich gebraucht!“ Dieses geschilderte Vorgehen meiner Analytikerin ist für mich ein gutes Beispiel für die Haltung einer modernen, intersubjektiv ausgerichteten, relationalen Psychoanalyse (Sassenfeld, 2015).

Während meine archaischen Laute – anschließend an die 180. Analysestunde – erstmals *im Alleinsein* aus mir herausgebrochen waren, war nun vier Jahre später mein Vertrauen in meine Analytikerin so gewachsen, dass – technisch gesprochen – eine implizite Beziehungsregulierung, die Emotionelles und Körperliches umfasst, möglich wurde.

6 Auch ich bin Geschichte

„Auch ich bin Geschichte“, so betitelt der Kinderpsychiater Heinz Stefan Herzka, ein Kapitel in seinem Buch „Kinderverträglich denken und handeln“ (2005). Darin führt er aus, dass die Tendenz bestehe, „die drei Bereiche der Geschichte, die persönliche, die familiäre und die politische, voneinander

getrennt wahrzunehmen und abzuhandeln“ (S. 84). Und solches erschwere, dass jede und jeder die Geschichte beteiligt mitgestalte.

„Geschichte“ bleibt gegenwärtig, und so nahm ich das Thema „Abstinenz“ gerne zum Anlass, meine Erfahrungen in meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin zu reflektieren, und wie das Damalige auch in einem Mehrgenerationen-Kontext zu verstehen sein könnte. Als vorbereitende Dokumente für den Artikel dienten mir meine Aufzeichnungen aus meiner siebenjährigen Analyse aus den achtziger Jahren sowie über zweihundert Briefe meiner Mutter, die sie meinem Vater während des Zweiten Weltkriegs geschrieben hatte. Die klugen Reflexionen in ihren Briefen belegen eindrücklich, wie Persönliches, Familiäres und Politisches damals ineinander verflochten waren. Sie dokumentieren zudem die Zeit meiner Zeugung bis ins erste Lebensjahr. Es ist nicht ausgeschlossen, dass meine unheimlich archaischen Laute in einem Zusammenhang stehen mit dem Erleben meiner damals 22-jährigen Mutter, die mit mir schwanger und bereits Mutter von zwei Buben war. Sie fühlte sich nicht nur wegen der kriegsbedingten Abwesenheit meines Vaters einsam und belastet, sondern auch wegen der großen geografischen Entfernung zu ihrer Herkunftsfamilie. Eine zusätzliche Bedrohung bedeutete in diesen Kriegsjahren ihre jüdisch-rumänische Abstammung.

Hinzu kommt, dass meine Großmutter mütterlicherseits – ebenfalls bereits Mutter von zwei Söhnen – bei der Geburt meiner Mutter gestorben ist. Meine Mutter musste also ohne die mütterliche Fürsorge aufwachsen. Und es bestand bei ihr die verständliche Angst, sie könnte nun bei der Geburt ihres dritten Kindes – bei der Geburt mit mir – das gleiche Schicksal erleiden. So sind vermutlich meine archaischen Laute auch das Resultat eines epigenetisch vermittelten angespannten Stress-Verarbeitungssystems in Verbindung mit einer atmosphärisch non-verbal vermittelten Weitergabe transgenerationaler Traumata.

Eindrucksstarke Geschichten innerhalb der Familie werden gerne weitererzählt, aber sprechen wir auch über das Schweigen in der Familie? Die britisch-türkische Romanautorin Elif Shafak nimmt das Thema in ihrem Buch „Das Flüstern der Feigenbäume“ (2023) auf und beschreibt, wie die pubertierende Tochter Ada, die aus einer Familie mit einem vielschichtigen kulturellen Hintergrund stammt, eines Tages im Unterricht aufsteht und laut schreit. Steckt ein solcher Schrei nicht in vielen von uns, die einen vererbten Schmerz in sich tragen? Wie leicht fällt es uns, über die Augenfarbe oder Gesichtszüge zu sprechen, die wir von Eltern oder Großeltern geerbt haben. Aber sprechen wir auch über vererbtes Leid oder über vererbte Traumata?

Literatur

Altmeyer, Martin, Helmut Thomä (Hrsg.). (2006). *Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse*. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Ainsworth, Mary D., Blehat, Mary C., Waters, Everett, Wall, Sally N. (1978). *Patterns of attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates.
- Balint, Michael (1949). Wandlungen der therapeutischen Ziele und Techniken in der Psychoanalyse. In Balint, Michael (1949), *Die Urformen der Liebe und die Technik der Psychoanalyse* (S. 255-271). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Beebe, Beatrice, Frank Lachmann (2004). *Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener. Wie interaktive Prozesse entstehen und zu Veränderungen führen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bischof, Norbert (2020). *Das Rätsel Ödipus. Die biologischen Wurzeln des Urkonfliktes von Intimität und Autonomie* (überarb. Neuausg. der Ausg. von 1985). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Braten, Stein (Hg.). (1998). *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bucci, Wilma (1997). *Psychoanalysis and cognitive science: A multiple code theory*. New York: Guilford.
- Bucci, Wilma (2002). The Referential Process, Consciousness, and the Sense of Self, *Psychoanalytic Inquiry*, 22 (5), S. 776–793.
- Damasio, Antonio R. (1994). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List.
- Damasio, Antonio R. (2004). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List.
- Dornes, Martin (1992). *Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen*. Frankfurt am Main: Fischer, 15. Aufl.
- Dornes, Martin (2002). Der virtuelle Andere. Aspekte vorsprachlicher Intersubjektivität. *Forum der Psychoanalyse*, 18, S. 303–331.
- Downing, George (1996). *Körper und Wort in der Psychotherapie. Leitlinien für die Praxis*. München: Kösel.
- Ermann, Michael (2014). *Der Andere in der Psychoanalyse. Die intersubjektive Wende*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Ferenczi, Sandor, Rank, Otto (1924). *Entwicklungsziele der Psychoanalyse*. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Ferenczi, Sandor (1928). Die Elastizität der psychoanalytischen Technik. *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*, 14, Bd. 2, S. 197–209.
- Freud, Sigmund (1904-1905). *Werke aus den Jahren 1904-1905. Bruchstück einer Hysterie-Analyse* (S. 281), GW V. London: Imago Publishing.
- Freud, Sigmund (1913). *Totem und Tabu* (S. 37), GW IX. London: Imago Publishing.
- Freud, Sigmund (1915). *Bemerkungen über die Übertragungsliebe* (S. 311–318), GW X. London: Imago Publishing.

- Freud, Sigmund (1925). *Hemmung, Symptome und Angst* (S. 169), GW XIV. London: Imago Publishing.
- Fuchs, Thomas (2014). Verkörperte Emotionen – Wie Gefühl und Leib zusammenhängen. *Psychologische Medizin*, 25 (1), S. 13–20.
- Geißler, Peter (2007). Entwicklungspsychologisch relevante Konzepte im Überblick. In Geißler, Peter, Heisterkamp, Günter, *Psychoanalyse der Lebensbewegungen* (S. 114–164). Wien, NewYork: Springer.
- Geißler, Peter (2025, in Vorbereitung). *Berührung in der Psychotherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Graber, Gustav Hans (1970). *Seelische Leiden und ihre Behandlung*. München: Goldmann.
- Grunwald, Martin (2023). *Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*. München, Droemer.
- Herzka, Heinz Stefan (2005). *Kinderverträglich denken und handeln*. Basel: Schwabe.
- Hofer-Moser, Otto (2018). *Leibtherapie. Eine neue Perspektive auf Körper und Seele*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Hofer-Moser, Otto (2024). Schriftliche Mitteilung.
- Jacobs, Theodore J. (1986). On countertransference enactments. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 34, S. 289–397.
- Janus, Ludwig (2011). Die Geschichte der pränatalen Psychologie. In Schindler, Peter (Hrsg.), *Am Anfang des Lebens. Neuer körperpsychotherapeutische Erkenntnisse über unsere frühesten Prägungen durch Schwangerschaft und Geburt* (S. 15–28). Basel: Schwabe.
- Janus, Ludwig (2014). Die Geschichte der pränatalen Psychologie. In Evertz, Klaus, Janus, Ludwig, Linder, Rupert (Hrsg.), *Lehrbuch der Pränatalen Psychologie* (S. 3–11). Heidelberg: Mattes.
- Klüwer, Rolf (1983). Agieren und Mitagieren, *Psyche – Z Psychoanal*, 37, S. 828–840).
- Klüwer, Rolf (1995). Agieren und Mitagieren – zehn Jahre später. *Zeitschrift für psychoanalytische Theorie und Praxis*, 10, S. 45–70.
- Köhler, Lotte (1998). Einführung in die Entstehung des Gedächtnisses. In Koukkou, Martha, Leuzinger-Bohleber, Marianne, Mertens, Wolfgang (Hg.), *Erinnerung von Wirklichkeiten. Psychoanalyse und Neurowissenschaften im Dialog*, Bd. 1. (S. 131–222). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Körner, Jürgen (2002): Abstinenz. In Mertens Wolfgang, Waldvogel, Bruno (Hrsg.), *Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe*, 2. durchgelesene Auflage, (S. 1–5). Stuttgart: Kohlhammer.
- Körner, Jürgen (2014). Abstinenz. In Mertens Wolfgang (Hrsg.), *Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe*, 4., überarbeitete und erweiterte Auflage, (S. 1–6). Stuttgart: Kohlhammer.
- Laplanche, Jean, Pontalis, Jean-Bertrand (1972). *Das Vokabular der Psychoanalyse*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 7.

- Lohmer, Mathias (2014). Neid. In Mertens Wolfgang (Hrsg.), *Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe*, 4., überarbeitetet und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mertens, Wolfgang (2004). Wirkungsmöglichkeiten der psychoanalytisch begründeten Therapieverfahren. *Psychotherapie* 9, Jahrg. 2004, Bd. 9 (1), S. 5–31).
- Mitchell, Stephen A. (2003). *Bindung und Beziehung: Auf dem Weg zu einer relationalen Psychoanalyse*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Piontelli, Alessandra (1996). *Vom Fetus zum Kind: Über den Ursprung des psychischen Lebens. Eine psychoanalytische Beobachtungsstudie*. München: Klett-Cotta.
- Reiter, Alfons (2004). Dialektik von Ichentwicklung und Individuation bei Gustav H. Graber. In Janus, Ludwig (Hg.), *Pränatale Psychologie und Psychotherapie. Ergebnisse der Pränatalen Psychologie*, Bd.1. (S.205–222). Heidelberg: Mattes.
- Sassenfeld, André (2015). *Relationale Psychotherapie. Grundlagen und klinische Prinzipien*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Schüssler, Gerhard (2014). Ergänzungsreihe. In Mertens Wolfgang (Hrsg.), *Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe*, 4., überarbeitete und erweiterte Auflage (S. 222–224), Stuttgart: Kohlhammer.
- Shafak, Elif (2023): *Das Flüstern der Feigenbäume*. Zürich: Kein & Aber.
- Spork, Peter (2019). *Gesundheit ist kein Zufall: Wie das Leben unsere Gene prägt – Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik*. Pantheon-Ausgabe. München: Deutsche Verlagsanstalt.
- Steiner Fahrni, Maria (2007). Das implizite Beziehungswissen in Träumen von Erwachsenen. In Geißler, Peter, Heisterkamp, Günter, *Psychoanalyse der Lebensbewegungen* (S.521–554). Wien, NewYork: Springer.
- Steiner Fahrni, Maria (2013). Implizites Beziehungswissen als Wegweiser in Träumen und im psychotherapeutischen Geschehen. In Geißler Peter, Sassenfeld, André (Hrsg.), *Jenseits von Sprache und Denken*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Stern, Daniel N. (1985/1992). *Die Lebenserfahrungen des Säuglings*. 6. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stern, Daniel N. (2005). *Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag*. Frankfurt/M.: Brandes & Apsel.
- Storch, Maja (2012). *Wunschbilder, die mich motivieren*. Vortrag gehalten am Symposium „Die Kraft von Imaginationen und Visionen“ in Heidelberg.
- Storch, Maja (2017). *Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen*, 10. Aufl. München: Piper.
- Trevarthen, Colwyn (1998). The concept and foundation of infant intersubjectivity. In Braten, Stein (Hg.), *Intersubjective communication and emotion in early ontogeny* (S. 15–46). Cambridge: Cambridge University Press.

Worm, Gisela (2007). Der Körper lügt nicht. In Geißler, Peter, Heisterkamp, Günter, *Psychoanalyse der Lebensbewegungen* (S. 259–289). Wien, NewYork: Springer.

Winnicott Donald W. (1947). Hate in the Countertransference. In *Through Paediatrics to Psychoanalysis*. London, 1975, S. 194–203. Dt. Von der Kinderheilkunde zur Psychoanalyse. München: Kindler, 1976, S. 75–88.

Autorin

Maria Steiner Fahrni

Guggerweg 17

CH-8702 Zollikon

E-Mail: kontakt@mariasteiner.ch

Dipl.-Psych., eidg. anerkannte Psychotherapeutin, seit 1985 in eigener Praxis tätig als psychoanalytische Körperpsychotherapeutin, Paar- und Familientherapeutin, Video-Interventions-Therapie, Dozentin zum Thema „Traum“ am Szondi-Institut Zürich und am Psychoanalytischen Seminar Zürich