

(aus: SAP-Zeitung Nr. 12, Dezember 2006)

## **Frei werden durch Psychoanalyse. Gedanken zu unterschiedlichen Formen von Freiheitserleben.**

**Bernhard Schwaiger**

(Am 24.4.2006 im Allgemeinen Seminar des SAP gehaltenen Vortrag)

Eines der Ziele einer Analyse besteht darin, zur Ich-Autonomie zu gelangen. In der trockenen Sprache von Heinz Hartmann (1972) soll die neutralisierte Energie aus libidinösen und aggressiven Strebungen dem Ich ein gerüttelt Maß an Unabhängigkeit vom Antrieb innerhalb des Organismus und aus der Umgebung verleihen. Ich-Autonomie ist nicht nur eine wichtige Ich-Funktion, sondern sie ist – was manchmal übersehen wird – mit intensivem Erleben verbunden, insbesondere dem Erleben von Freiheit. Diesem Erleben möchte ich mich in meinem Vortrag widmen. Ich teile meine Überlegungen in vier Abschnitte: Freiheit von Beengungen (1), Freiheit zum Handeln (2), Verbindungen zwischen diesen beiden Ausprägungen von Freiheitserleben (3) und eine kurze Schlussbemerkung zum Begriff des Selbst (4).

Mein Vortrag ist nicht klinisch ausgerichtet, deshalb werde ich keine Fallvignette bringen, sondern ich verwende als Einstieg einen kurzen Ausschnitt aus dem Jugendroman „Street Child“ von Berlie Doherty (1995). Die Autorin beschreibt die Geschichte eines armen, von seiner Familie verlassenen Jungen im England des 19. Jahrhunderts. In einer Schlüsselszene schildert sie die Flucht Jims aus der gefängnisartigen, von sadistischen Lehrern geführten Anstalt „Workhouse“:

„Jim crept forward, invisible in the deep shadows, and stood hardly breathing just inside the gate. He heard the carpet woman laughing quietly, and at that moment he took his chance. He slinked himself like a cat into a thin, small shape, and glided out

of the gate. He tiptoed along the other side of the railings and stood with his breath in his mouth till a cart rumbled past. He darted out behind it and ran alongside it until he was well past the workhouse, till his breath was bursting out of him. At last he fell, weak and panting, into the black well of a side alley.

He was free.“ (p. 46)<sup>1</sup>

Wenngleich Doherty (1995) in ihrer Schilderung bei einer eher äußerlich klingenden Beschreibung bleibt, wird doch deutlich, wie aufwühlend Jim seine Befreiung erlebt. In zahllosen literarischen und anderen künstlerischen Darstellungen finden wir dieses geradezu prototypische Freiheitserleben.<sup>2</sup> Es besteht – allgemein gesprochen - in der Aufhebung von Beengungen.

## 1) Freiheit von Beengungen

### 1.1 Freiheit und Körper

Was fasziniert uns an solchen Schilderungen von Befreiungen, lässt uns emotional mitschwingen? Es sind die unter großer Bedrohung ausgelösten, phylogenetisch alten, den Körper involvierenden Erlebens- und Verhaltensweisen. Jim ist vorsichtig, er versteckt sich, möchte unentdeckt bleiben, stellt sich der Umwelt als nicht vorhanden dar, geradezu leblos (er hält den Atem zurück). Er kann jederzeit erstarren („freezing“). Angesichts von Bedrohung kann man noch anderes tun, z.B. depersonalisieren. Auch das hat Jim im Repertoire. Er verwandelt sich in eine Katze. Und schließlich bildet sich die Befreiung im Körper selbst ab, die zurückgehaltene Luft befreit sich explosionsartig um Platz für lebenserhaltende frische Luft zu

---

<sup>1</sup> „Jim kroch weiter, unsichtbar im dunklen Schatten verbleibend, und stand schließlich kaum atmend unmittelbar an der Innenseite des Tores. Er hörte die Teppichfrau leise lachen und genau in diesem Augenblick nahm er seine Chance wahr. Er verwandelte sich - einer Katze ähnlich - in eine dünne, kleine Gestalt und glitt aus dem Tor hinaus. Auf Zehenspitzen huschte er auf der anderen Seite der Mauer weiter und blieb – seinen Atem im Mund zurückhaltend – stehen, bis ein Wagen vorbeirumpelte. Er schoss hinter ihm her und lief so lange Deckung suchend an seiner Seite bis er weit genug vom Workhouse entfernt war und sein Atem schließlich aus ihm heraus brach. Zu guter Letzt fiel er schwach und nach Luft schnappend in den dunklen Schacht eines Seitengässchens. Er war frei.“ (übers. B.S.)

<sup>2</sup> Berlin (1995, S. 201) spricht in diesem Zusammenhang von der negativen Freiheit: „Gewöhnlich sagt man, ich sei in dem Maße frei, wie niemand in mein Handeln eingreift, kein Mensch und keine Gruppe von Menschen.“

schaffen. Nebenbei bemerkt: Auch im befreienden Lachen zeigen wir ein ähnliches Muster, wir lassen unserem Atem stoßweise die Möglichkeit auszubrechen. Das Erleben von Beengungen und deren Aufhebung hat intensive Verbindungen zu basalen Körperfunktionen.<sup>3</sup>

Beengung und Freiheit manifestieren sich im Körper. Eine Analyse ist dann vollständig, wenn sie im Körper *angekommen* ist und die/der Analysand/in anders - eben befreit - geht, sitzt, steht, sich bewegt.

### *1.2 Etappen der Freiheit*

In der Erzählung von Berlie Doherty (1995) erlebt Jim seine Befreiung zwiespältig: Er fühlt wahrscheinlich kurzfristig den Triumph der errungenen Freiheit, hat aber weiterhin Angst, erwischt und für seinen Ausbruch schwer bestraft zu werden. Seine Freiheit ist noch unsicher, er wird sie erst nach und nach festigen können. Freiheit wird meist in Etappen erworben. Diese schmerzvolle Erfahrung machten viele ehemalige Gefangene von Konzentrationslagern. Mit der äußeren Befreiung allein war es meist nicht getan, der psychische Nachhall des Schreckens war damit nicht bewältigt (vgl. Eissler 1964; Frankl 1993, S. 144f.). Das Erleben von *Freiheit von Beengungen* stellt sich demnach häufig als ein Gefühlsgemisch dar. Für den klinischen Kontext im engeren Sinn gilt ebenfalls, dass Freiheit zwiebelschalenartig, d.h. in einem oft langwierigen Prozess des Durcharbeitens Schicht um Schicht näherungsweise erreicht wird.

Als Betrachter und in unseren Sehnsüchten neigen wir freilich dazu mit Freiheit ein reines und ungetrübtes Erleben zu verbinden. Die Werbung trägt diesem Umstand Rechnung und transportiert das Thema „Freiheit“ im Hochglanzformat. Auch Freud illustrierte in seinen „Vorlesungen“ (1916-1917, S. 134/135) die Sehnsucht nach Freiheit an Hand eines romantischen Bildes von Moritz von Schwind, welches einen edel wirkenden Gefangenen darstellt, der von seiner Freiheit träumt. Die Rollen sind klar verteilt, die Botschaft ist eindeutig. Wir präferieren in unseren Vorstellungen von

---

<sup>3</sup> Vgl. dazu die bekannten Stressreaktionen im vegetativen Nervensystem

Freiheitserleben eben klare Verhältnisse, auch wenn diese im konkreten Erleben eher die Ausnahme sein dürften.<sup>4</sup>

Eine Analyse ist dann vollständig, wenn sich die/der Analysand/in von dem verständlichen, kindlich-magischen Wunsch nach vollkommener Freiheit von alten Beengungen frei machen und sich mit der Geschichte und den Möglichkeiten ihres/seines Gewordenseins aussöhnen kann.

### *1.3 Freiheit von welchen Beengungen?*

Unterschiede in der Qualität des Freiheitserlebens ergeben sich vor allem dadurch, dass es einen Unterschied macht, *wovon* man sich befreit.

#### *1.3.1 Freiheit von äußerer Beengung*

Die Freiheit von äußerer Unfreiheit steht in dem Eingangsbeispiel im Vordergrund. Jim versucht aus einer wie ein Gefängnis geführten Schule auszubrechen. Freud reiht in seinen „Vorlesungen“ (1916-1917, S.196) die nicht sexuell gemeinte Sehnsucht nach Freiheit bei den „klarlegendsten Bedürfnissen“ (ebd.) wie Hunger und Durst ein und sieht in ihr einen Motor für Wunschträume. Diese grundlegende Variante von Freiheit ist ein wichtiges Thema von Politik und Gesetzgebung<sup>5</sup>. Aktuelle Bezüge dieses Aspektes von Freiheitserleben finden wir täglich vor Augen geführt, sei es in Berichten von Menschenrechtsorganisationen oder von dramatischen Schicksalen von Geiseln in Kriegsgebieten. Aber hierher gehören auch alle strukturell bedingten Einengungen, die von gesellschaftlichen Institutionen ausgehen. Wer z.B. seine Kinder aufmerksam durch die Jahre der Schulzeit und

---

<sup>4</sup> Ich vermute, dass theoretische Überlegungen zur Freiheitsthematik auch von dieser Spannung geprägt sind. Freiheit ist einer jener Begriffe, der hohe Erwartungen auslöst, bedeutungsschwanger nach Grundsätzlichem tönt und uns verspricht, trennscharfe Bereiche abzustecken. So wird freier Wille nicht selten als Freiheit von jeglicher kausaler Determination verstanden. Eine Auffassung, die sich bei näherer Beschäftigung als nicht haltbar erweist (vgl. Dörner & Strohschneider 2005).

<sup>5</sup> Sie fand z.B. Eingang in die „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“, findet sich dort in der Aufzählung der drei grundlegenden Rechte (Artikel 3: „Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.“), im Verbot der Sklaverei (Artikel 4), Verbot der Folter (Artikel 5) und in den Freiheitsrechten (Artikel 9: „Niemand darf willkürlich festgenommen, in Haft gehalten oder des Landes verwiesen werden.“).

Ausbildung begleitet, muss sich immer wieder dieser energieverbrauchenden Thematik stellen und – wenn nötig – Konflikte mit Institutionen durchstehen.

Eine Analyse ist dann vollständig, wenn die/der Analysand/in in ihrer/seiner Umgebung Szenarien von Unfreiheit wahrnehmen und darauf mit Festigkeit reagieren kann. Das emanzipatorische Potential der Psychoanalyse soll auch in der Öffentlichkeit (z.B. Schule, Institutionen), letztlich auch in politischen Aktivitäten erkennbar sein.

#### 1.4.2 Freiheit von innerer Beengung

Wer unter dem Druck neurotischer Angst oder auf Grund von Defiziten in der Struktur des Ichs (Selbst) ein Symptom ausbildet, wird sich dadurch eine gewisse Erleichterung, Befreiung verschaffen, allerdings häufig um einen hohen Preis. Wer die neurotische Angst auflösen oder Strukturdefizite beheben kann, erlebt eine andere Befreiung.

Beispielsweise meidet eine *schizoide Persönlichkeit* Nähe und Intimität, lebt vorzugsweise in der eigenen (Phantasie)Welt. Sie fühlt sich erleichtert, befreit, wenn ihr niemand zu nahe rückt, allerdings um den Preis eines beziehungsarmen Lebens. Eine andere Form der Befreiung geschieht über das Herantasten an und Durcharbeiten der Angst, dass man als Person nicht wirklich geliebt wird und die eigenen Liebesbezeugungen – weil als zerstörerisch bewertet bzw. empfunden - von den Liebesobjekten nicht gewürdigt werden (vgl. Fairbairn 2000, S. 51f.)

Die *narzisstische* Persönlichkeit wird von der kaum geahnten Angst getrieben, der eigenen Wertlosigkeit, der Leere des eigenen Selbst ansichtig zu werden (vgl. Kohut 1973; 1981). Sie braucht ein Umfeld, in dem sie aufgewertet, bewundert wird. Das damit verbundene Freiheitserleben ist mit fragilen Gefühlen von Großartigkeit und Einzigartigkeit durchsetzt. Ohne die ständige Zufuhr an Bewunderung, die z.B. im Rahmen kollusiver partnerschaftlicher Beziehungen gegeben sein kann (vgl. Willi 1999), fühlt sich der Narzisst unwohl, schnell gekränkt. Eine andere Befreiung geschieht durch die vorsichtige Annäherung und Auseinandersetzung mit der geschilderten Angst sowie das Durchstehen unvermeidlicher depressiver Phasen und die Entdecken des eigenen genuinen Wertes.

Die zwei Beispiele von Persönlichkeitsausprägungen illustrieren, dass Freiheitserleben je unterschiedlich ausfallen kann. Die zugrunde liegenden Ängste färben das Erleben der neurotisch bzw. ich-strukturell getönten Befreiungsversuche und das Erleben der therapeutisch begleiteten Befreiungsprozesse.

Eine Analyse ist dann vollständig, wenn die alten Befreiungsversuche vom Analysanden als bedeutsam, ja existentiell notwendig gewürdigt, aber nicht mehr (so häufig) gebraucht werden.

### 1.4.3 *Missbrauch*

Ich möchte noch einen Fall von (Un)Freiheitserleben hervorheben, der mir besonders bedeutsam erscheint, nämlich den *Missbrauch*. Missbrauchssituationen sind immer solche der Asymmetrie der Macht, solche von Täter und Opfer. Der Einfachheit halber will ich zwischen offensichtlichen und subtilen Missbrauchssituationen unterscheiden. Bei offensichtlichen Missbrauchssituationen sind Täter und Opfer ungeschminkt, klar voneinander zu unterscheiden. So wurde der im Eingangsbeispiel erwähnte Junge, Jim, im weiteren Verlauf der Geschichte als Sklave auf einem Kohlenschiff missbraucht. Bei subtilem Missbrauch ist diese Klarheit nicht gegeben. Wegen ihrer Verschleierung durch den Täter („Grooming“) sind solche Missbrauchskonstellationen für das Opfer oft schwer zu durchschauen und aufzulösen (vgl. Tschan 2001). Wir haben es in der Regel mit zwei Tabuzonen zu tun: Der Täter bricht ein Tabu indem er eine Grenzverletzung begeht. Das Thematisieren dieser Grenzverletzung wird häufig selbst zum Tabu, sodass es dem Opfer mit der Zeit immer schwerer fällt *dieses* Tabu zu brechen.

Opfer von Missbrauch befinden sich zumeist in einer Position der Schicksalsergebenheit<sup>6</sup>, verbunden mit Müdigkeit, Lähmung, Energielosigkeit und Depression bei manchmal gleichzeitigem glatten technischen Funktionieren. Gelingt dennoch die Auflösung, die in der Regel mit einer klaren Konfrontation des Täters verbunden ist, kann eine große Bandbreite von Gefühlen ausgelöst werden, reichend von Triumph bis zu Schuldgefühlen.

---

<sup>6</sup> „Nicht der Determinismus, sondern der Fatalismus ist das Gegenteil der Freiheit“ meinte Jean Paul Sartre (zit. nach Dörner & Strohschneider 2005, S. 238).

## 2.) Freiheit zum Handeln

In dem Eingangsbeispiel von Doherty (1995) kommt neben der *Freiheit von Beengungen* noch ein anderer Typ von Freiheitserleben vor, den ich *Freiheit zum Handeln* nennen möchte. Jim wagte es, sich dem brutalen Regime des „Workhouse“ zu widersetzen und auszubrechen. Ein anderer Junge, mit dem er befreundet war, konnte sich dazu nicht entschließen, denn er fürchtete die grässlichen Strafen für den Fall, dass man erwischt wurde. Es macht im Erleben von Freiheit einen deutlichen Unterschied, ob die Befreiung durch *eigenes* Tun bewerkstelligt wird und/oder durch *andere*. Das Erleben von *Freiheit zum Handeln* geht – freilich in Abstufungen - mit dem Empfinden von Auktorschaft einher<sup>7</sup>. Es steht das Empfinden im Vordergrund, dass man eine Wahl hat und handeln kann. Man darf etwas wollen, etwas mögen oder nicht mögen; etwas tun oder sein lassen<sup>8</sup>. In der bekannten Redewendung „Ich bin so frei...“ kommt dieser Aspekt des Freiheitserlebens alltagssprachlich zum Ausdruck. Wir finden das Erleben von *Freiheit zum Handeln* lebensgeschichtlich sehr früh. Die von Modena (2001) entwickelte Auffassung von Aggression ermöglicht eine entwicklungspsychologische Einordnung dieses Freiheitsaspekts. Demnach ist Aggression ein Bemächtigungstreben, das sich schon beim Säugling in klar voneinander abgrenzbaren senso-motorischen Apparaten zeigt (vgl. Modena 2001, S. 36), deren Betätigung mit je spezifischer Funktionslust verbunden ist. Beispielsweise ist das Saugen selbst lustvoll, unabhängig von der damit verbundenen Sättigung, ebenso das Greifen, Sehen, Kriechen oder Gehen.

---

<sup>7</sup> Für Berlin (1995, S. 211) leitet sich die positive Bedeutung von Freiheit „aus dem Wunsch des Individuums ab, sein eigener Herr zu sein. Ich will, dass mein Leben und meine Entscheidungen von mir abhängen und nicht von irgendwelchen äußeren Mächten. Ich will das Werkzeug meiner eigenen, nicht fremder Willensakte sein. Ich will Subjekt, nicht Objekt sein; will von Gründen, von bewussten Absichten, die zu mir gehören, bewegt werden, nicht von Ursachen, die gleichsam von außen auf mich einwirken. Ich will jemand sein, nicht niemand; ein Handelnder – einer, der Entscheidungen trifft, nicht einer, über den entschieden wird, ich will selbstbestimmt sein, nicht Gegenstand des Wirkens der äußeren Natur oder anderer Menschen, als wäre ich ein Ding oder ein Tier oder ein Sklave, der unfähig ist, die Rolle eines Menschen zu spielen, also eigene Ziele und Strategien ins Auge zu fassen und zu verwirklichen.“

<sup>8</sup> Auf politischer Ebene findet dieses Freiheitserleben z.B. seinen Widerhall in der Deklaration der Menschenrechte, und zwar in dem Recht auf Freizügigkeit (Artikel 13), der Gewissens-, Glaubens- und Meinungsfreiheit (Artikel 18), der Informationsfreiheit (Artikel 19) und der Versammlungs- und Vereinigungsfreiheit (Artikel 20).

Typisch für dieses Freiheitserleben ist auch die Unternehmungslust, die vor allem Pubertierende und Adoleszente auszeichnet. Im Rückgriff auf ein noch verfügbares Größenselbst werden z.T. waghalsige Unternehmungen in Phantasie und Realität gestartet. Aus der Sicht der Selbstpsychologie verfügen wir im Idealfall auch als Erwachsene über ein gesundes Maß an früher Grandiosität und Bereitschaft zur Idealisierung. Das stolze Lächeln der Eltern stützt uns auch später und die Idealisierung der Eltern bleibt „uns erhalten als Kern der Stärke unserer leitenden Ideale und der Ruhe, die wir erleben, wenn wir unser Leben unter der Anleitung unserer inneren Ziele führen.“ (Kohut & Wolf 1980, S. 672)

In diesem Kontext ist auch die ödipale Thematik zu nennen; im Durchgang durch die Phantasien von Inzest und Elterntötung und in der identifikatorischen Aneignung der Eltern gewinnt man basale Handlungssicherheit. Im Unterschied zur *Freiheit von Beengungen* lebt dieses Freiheitserleben nicht vom Übergang von Einschränkung zu Befreiung, sondern vom Rückgriff auf triebhafte Impulse, die sich zwanglos und angstfrei in die Generierung von Handlungszielen und deren Realisierung einspeisen lassen.

*Freiheit zum Handeln* wird wie die *Freiheit von Beengungen* in Abstufungen realisiert. Die Auktorschaft ist mal mehr, mal weniger gesichert, frei von Angst oder mit Angst verbunden. Die Gefühlspalette reicht von Triumphgefühlen über Erleichterung, Dankbarkeit bis zu Schuldgefühlen. *Freiheit zum Handeln* kann auch als drückend empfunden, als Qual der Wahl, als schwere Verantwortung, etwa in moralischen Anforderungssituationen (vgl. Kohlberg 1995).

Aus klinischer Sicht möchte ich auf zwei Varianten besonders hinweisen, auf den Zwang und auf die Manie. In der Zwangssymptomatik ist die Freiheit zum Handeln zutiefst beschädigt. Der Betroffene tut sich unendlich schwer, autonom Handlungsziele zu generieren, sie anzustreben und den Handlungsbogen zu einem Abschluss zu bringen. Der Maniker wiederum entgleist, weil er die mit einer gesunden Auktorschaft verbundenen Begrenzungen nicht integrieren kann. Die fehlende Grunderfahrung an „der Ruhe eines idealisierten Erwachsenen teilzuhaben“ (Kohut & Wolf 1980, S. 670) bewirkt, „daß eine ungebändigte Neigung zur Ausbreitung unrealistisch überhöhter Selbst-Billigung“ (ebd.) in Gang gebracht wird.



In der psychoanalytischen Kur finden sich bei gelingendem Verlauf auf Seiten des Analysanden beide bisher erwähnten Formen des Freiheitserlebens. Auf Seiten des Analytikers sollte eine Bereitschaft bestehen, den Analysanden in seine regressiven Phasen zu begleiten und der Analytiker sollte über eine *Freiheit zum Handeln* in dem Sinne verfügen, dass er sich - trotz allen Vorwissens - frei fühlt, in seinen Interventionen einfach er selbst zu sein (vgl. Stern et al. 2002; Stern 2005). Es ist entscheidend, ob es dem Analytiker gelingt, in einem verdichteten Moment der Interaktion sich von den üblichen Rollenerwartungen frei zu machen und ein authentisches (Gesprächs)Angebot zu machen, welches einen Moment der Begegnung zweier Individuen herbeiführt. Durch solche Erfahrungen kann sich das maligne implizite Beziehungswissen des Analysanden verändern. Stein (2003, S. 403) skizziert im Anschluss an Symington (1983) einen ähnlichen Gedanken: „Der innere Akt der Freiheit ist gekennzeichnet durch einen *plötzlichen Ausbruch persönlicher Gefühle* im Analytiker, der ein Loch in das Gewebe der illusionären Verstrickung reißt. Symington behauptet, dass dies von Patient und Analytiker unmittelbar wahrgenommen wird und vor jeglicher Einsicht existiert. Die darauf folgende Deutung verbalisiert den Wandel, der bereits stattgefunden hat und macht ihn dem Bewusstsein zugänglich.“

Auf einer allgemeineren Ebene möchte ich die Frage formulieren, wie viel Freiheit zum Handeln sich die Psychoanalyse als mittlerweile ehrwürdige Institution bewahrt hat. Mir scheint manchmal, dass sie sich zu sehr abschottet und wenig Außenkontakte pflegt. In einer meiner letzten Vorlesungen fragte ein Hörer - als ich meine psychoanalytische Position deklarierte – keck: „Ja, sind die nicht schon ausgestorben?“

### **3) Verbindungen zwischen *Freiheit von Beengungen* und *Freiheit zum Handeln***

Ich möchte im folgenden ohne Anspruch auf Vollständigkeit aus psychoanalytischer Sicht mögliche Verbindungen zwischen *Freiheit von Beengungen* und *Freiheit zum Handeln* skizzieren, wobei sich das Erleben von Freiheit jeweils verschieden darstellt abhängig davon wie beide Freiheiten miteinander verbunden sind.

### *3.1 Freiheit von Beengungen ermöglicht Freiheit zum Handeln (einfaches Therapieverlaufsmodell)*

In der Erzählung von Doherty vermochte Jim sich von seiner Angst vor Bestrafung so weit frei machen, dass er seinen Fluchtversuch starten konnte. *Freiheit von Beengungen ermöglicht Freiheit zum Handeln*. Im klinischen Bereich stellt dieser Konnex ein verdichtetes Therapieverlaufsmodell dar. Das Be- und Durcharbeiten alter Ängste macht uns frei für Neues. Eine psychoanalytische Kur bezweckt nicht nur die Freiheit von Symptomen, sondern strebt gleichzeitig ein Erreichen von Ich-Autonomie an, ein Freiwerden vom Wiederholungszwang zugunsten von Kreativität „als Tönung der gesamten Haltung gegenüber der äußeren Realität“ (Winnicott 1993, S. 78). Die „Freiheit, seine potentielle Fähigkeit zur Lust auszuleben, auch die Freiheit, über seine Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit zu verfügen“ (Heenen-Wolff 2004, S.227) sowie „eine freie Zirkulation zwischen den Triebregungen und den Anforderungen der Wirklichkeit“ (S.228) ergeben sich ebenfalls aus der Befreiung von alten Beengungen.

### *3.2 Freiheit von Beengungen und Freiheit zum Handeln sind in den Rhythmus von Loslösung und Bindung eingebettet (entwicklungspsychologische Perspektive)*

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive stellen die primären Konflikte<sup>9</sup> Variationen eines Grundkonflikts dar, nämlich zwischen Loslösung und Bindung. Die beiden besprochenen Varianten von Freiheit betonen naturgemäß den Aspekt der Loslösung, der Autonomie, sie sind aber im größeren Kontext des Rhythmus von Loslösung und Bindung zu sehen. Wer tragfähige Bindungen erleben konnte oder kann, kann sich lösen und neue Bindungen eingehen oder bestehende Bindungen weiter entwickeln, sich wieder lösen usw. In dieser Sichtweise sind beide Freiheiten in einer dialektisch anmutenden Aufwärtspirale von Entwicklung eingebettet. Der im Eingehen von Bindungen implizierte Verzicht auf Freiheit ermöglicht andererseits

---

<sup>9</sup> Es sind dies nach Mentzos (1996, S.123ff.): Symbiotische Verschmelzung versus Subjekt-Objektdifferenzierung; Abhängigkeit versus Autonomie; dyadische versus triadische Beziehung (ödipaler Konflikt); Sicherheit der Primärgruppe versus Risiken (und Chancen) der Sekundärgruppen; Genitalität und Identität versus infantile Bindungen und Identitätsdiffusion,

Freiheit. An dieser Stelle klingt jener schwierige Gedanke an, auf welche Weise man durch Introjektion der Eltern lernt, zu einem authentischen Akteur zu werden, der sich von seinen Eltern unterscheiden wird und nicht zu einer bloßen Kopie gerät. Die Beengung durch die Introjektion der Eltern schafft erst die strukturelle Möglichkeit, sich von ihnen wiederum abzusetzen. Chasseguet-Smirgel (1988) weist in ihren – etwas zu phallogozentrischen – Überlegungen auf die Gefahren hin, die mit einem Ausweichen vor diesen Introjektionen verbunden sind<sup>10</sup>. Von ebenso großer Bedeutung scheint mir die Rolle der Eltern zu sein und ihre Bereitschaft, sich von ihren Kindern „überwinden“ zu lassen. Ich denke, dass wir im Blick auf die Ausbildungssituation von Psychoanalytikern auch analoge Prozesse und Schwierigkeiten veranschlagen können.

### *3.3 Je größer die Freiheit von Beengungen ist, desto mehr kann die Einschränkung von Auktorschaft (Freiheit zum Handeln) toleriert werden*

Der Zusammenhang zwischen *Freiheit von Beengungen* und *Freiheit zum Handeln* kann nicht nur als ein schlichter linearer Zusammenhang gesehen werden, d.h. je freier ich von Ängsten bin, desto mehr steigert sich das Erleben von mir als autonomem Akteur. Vielmehr ermöglicht das Freiwerden von Ängsten, dass ich die unbewussten Determinanten meines Handelns in Rechnung stellen und integrieren kann und eben nicht um jeden Preis Herr im eigenen Haus sein muss. Zu diesem Zusammenhang seien drei Phänomenbereiche angeführt: Regression (im Dienste des Ichs), das Spielen und das Träumen.

#### *3.3.1 Regression (im Dienste des Ichs)*

---

<sup>10</sup> Wer demnach seine Angst vor der Introjektion des väterlichen Penis überwindet, kann zu einem authentisch handelnden Akteur werden. Fehlt dieser Vorgang der Introjektion, weil er als gewaltsam gefürchtet und gemieden wird, kann es zu jenen Fehlentwicklungen kommen, denen zufolge jemand – seine Lehrjahre überspringend – als Meister auftritt ohne ein solcher geworden zu sein, sich einen künstlichen Phallus selbst bastelt, aber am Mangel seines Ichideals leidet. Es bleibt ihm der Ausweg, sein eigenes Ich zu besetzen. „Da der natürliche Prozess des Erwerbs eines Penis umgangen worden ist, wird die Schöpfung eines autonomen Phallus außerhalb des Realitätsprinzips stattfinden und folglich einen magischen Charakter tragen. Der magische, autonome Phallus wird dann in seinem Ich einen unverhältnismäßig beherrschenden Platz einnehmen, der seinen Stolz zum Schwellen bringt.“ (Chasseguet-Smirgel 1988, S.183)

Kinder und Erwachsene genießen – wenn ihr Gleichgewichtssinn nicht gestört ist oder andere Ängste hinzukommen – Betätigungen wie Schaukeln, Karussell fahren, Schwimmen, Tauchen, Schweben, Fliegen oder Getragen werden (z.B. beim Reiten). In sprichwörtlichen Redewendungen und zahlreichen Liedern finden sich diese Erlebnisse beschrieben. Man spricht von der „*Freiheit* auf dem Rücken der Pferde“, der „Traum vom Fliegen“ beseelte und beseelt viele Menschen, der Liedermacher Reinhard Mey besang die Freiheit über den Wolken („Über den Wolken muss die *Freiheit* wohl grenzenlos sein...“) und traf damit eine alte menschliche Sehnsucht.<sup>11</sup> Bei allen diesen Betätigungen überwinden wir – real oder in der Phantasie - für kurze Zeit die ansonsten stetig wirkende Schwerkraft und kommen von einem solchen „Ausflug“ erfrischt in das alltäglich Vertraute zurück.

Die psychoanalytische Theorie bietet für solche Vorgänge eine Begrifflichkeit, im Besonderen den Begriff der *Regression im Dienste des Ichs* an. Regression im Dienste des Ichs finden wir nicht nur auf der geschilderten körpernahen Ebene, sondern in Phänomenen wie im Musikerleben, im Aufgehen in einer Landschaft (am Meer stehen; von einem Berggipfel schauen), generell im Kunstgenuss, aber auch wenn wir uns dem Schlaf hingeben. Es ist befreiend sich hingeben zu können an ein lebensgeschichtlich früheres und/oder niedriger strukturiertes Niveau des Denkens, Fühlens oder Handelns (vgl. Körner 2000, S. 603). Das bietet Erholung und die Möglichkeit zur Progression, d.h. differenziertere Zustände anzustreben.

Aus klinischer Sicht spielt das Phänomen der *Regression* im Rahmen der psychoanalytischen Kur eine zentrale Rolle. Regression wird – nach Störungsbildern unterschiedlich - als Mittel zur Heilung eingesetzt und zeichnet sich durch ihren „eigentümlichen Doppelcharakter“ (Körner 2000, S. 606) aus. Dieser ergibt sich daraus, dass zum einen eine Progression, ein Fortschritt im psychoanalytischen Heilverfahren, durch eine Regression des Patienten vorbereitet wird, die Regression durch den Patienten aber auch als ein Widerstand eingesetzt werden kann, durch den eine Progression verhindert wird. Das heilende, befreiende Moment besteht nicht in der Regression an sich, sondern in der „Spannung, die dadurch entsteht, dass zwei erwachsene Menschen im Rahmen der psychoanalytischen Situation

---

<sup>11</sup> Michael Balint (1994) hat sich mit solchen Phänomenen auseinander gesetzt. Allerdings hat seine Unterscheidung zwischen oknophilen und philobatischen Charakteren das psychoanalytische Theoretisieren nicht nachhaltig beeinflusst. Letztere genießen die Angstlust, welche z.B. beim Karussell fahren erlebbar ist, weil sie die freundlichen Weiten zwischen den Objekten brauchen.

unbewußte, oft konflikthafte Beziehungsphantasien erleben“ (Körner 2000, S. 607). Die Fähigkeit zur therapeutischen Ich-Spaltung ist eine Art Gradmesser der Freiheit.

### 3.3.2 *Das Spiel(en)*

Die Fähigkeit Spielen zu können verschafft uns im Alltag immer wieder befreiende Momente der Entlastung. In dem berührenden Film „Das Leben ist schön“ von Roberto Benigni vermag ein Vater die Vorgänge in einem Konzentrationslagers seinem Sohn als groß angelegtes Spiel zu vermitteln und ihn damit vor der grausamen Realität zu schützen. Das Spiel(en) und die Atmosphäre des Sich-in-ein-Spiel-Verlierens gehört zu den faszinierendsten Phänomenen, welches an Kindern und Erwachsenen beobachtet werden kann. Winnicott (1993) sieht das kleine Kind und noch den Erwachsenen vor die unabschließbare Aufgabe gestellt, innere und äußere Realität miteinander in Beziehung zu bringen. „Wir behaupten nun, dass die Akzeptierung der Realität als Aufgabe nie ganz abgeschlossen wird, dass kein Mensch frei von dem Druck ist, innere und äußere Realität miteinander in Beziehung setzen zu müssen, und dass die Befreiung von diesem Druck nur durch einen nicht in Frage gestellten *intermediären Erfahrungsbereich* (in Kunst, Religion usw.) geboten wird (...). Dieser intermediäre Bereich entwickelt sich direkt aus dem Spielbereich kleiner Kinder, die in ihr Spiel ‚verloren‘ sind.“ (Winnicott 1993, S. 23/24). Eine Spielatmosphäre kann dann wachsen, wenn man weder dem Druck der äußeren Realität im Sinne eines Sich-Fügen-Müssens noch einem einseitig subjektiven, letztlich schizoiden Rückzug nachgibt, sondern eine subtile Balance zwischen beiden Polen herstellt, die Winnicott (1993) als intermediären Raum bezeichnet. Die *Freiheit von Beengungen* aktualisiert sich somit in zweifacher Hinsicht, in einer Freiheit von der inneren und einer Freiheit von der äußeren Realität. Und diese ausbalancierte innere Position ermöglicht die *Freiheit zum Handeln*, das spielerische Handeln. Winnicott vermutet, dass sich solch spielerische Momente auch in kulturellen, künstlerischen und religiösen Akten finden. Rodolfo (1996) geht noch einen Schritt weiter und misst dem Spielen einen grundsätzlich wichtigen Platz in allen Lebensvollzügen zu: „Die Erkenntnisfreude, die intellektuelle Neugier, der Wunsch nach Wissen, der Forschergeist – nichts davon hat Sinn, wenn es nicht aus der Umwandlung des Spielens hervorgeht. Der Erwachsene, der in

einem Laboratorium mit Variablen experimentiert, darf sich nicht lediglich in *Analogie* zu dem Kleinen mit seinem Spielzeug sehen, denn die gleiche Klammer ist es, die ihn mit von der intellektuellen Arbeit so verschiedenen Praktiken verbindet.“ (S. 234). Hinzu kommt noch ein weiteres Freiheitsmoment, nämlich dasjenige, dass dieser intermediäre Raum intuitiv von ihm in Frage stellenden Fragen frei gehalten wird<sup>12</sup> und das gilt nicht nur dem spielenden Kind gegenüber, sondern auch für die Begegnung zwischen Erwachsenen. Es geht viel eher darum, den intermediären Bereich genießen zu können und sich an möglichen Überschneidungen mit anderen Menschen zu erfreuen. „Einen Erwachsenen, der uns zumutet, seine subjektiven Phänomene als objektiv anzuerkennen, halten wir für geistesgestört. Gelingt es ihm aber, seinen persönlichen intermediären Bereich ohne diese Ansprüche zu genießen, so können wir unseren eigenen entsprechenden intermediären Bereich zur Kenntnis nehmen und uns freuen, wenn wir Überschneidungen entdecken; dies sind die gemeinsamen Erfahrungen mehrerer Mitglieder einer Gruppe auf dem Gebiet der Kunst, der Religion oder Philosophie.“ (Winnicott 1993, S.24)

Aus klinischer Sicht begegnen wir dem besprochenen Phänomenbereich im Rahmen der psychoanalytischen Kur. Im geschützten Rahmen des psychoanalytischen Settings - Stichworte sind freies Assoziieren und gleichschwebende Aufmerksamkeit des Analytikers – bietet sich die Möglichkeit zur Herstellung eines intermediären Raumes sui generis, in dem – losgelöst von den sonst wirksamen Zwängen – die Einladung angeboten wird, sich frei zu machen von alten Ängsten und zu neuen Ufern aufzumachen.

### 3.3.3 Das Träumen

Die in der Einleitung erwähnte Erzählung von Jim kann auch als ein Traumbericht gelesen werden. Dem Traumgeschehen stehen wir passiv gegenüber, ein Traum widerfährt uns. Einem Traumbericht fehlt in der Regel eine motivierende Klammer, der Duktus der Traumerzählung ist collagierend, lakonisch. Wir offenbaren Intimität

---

<sup>12</sup> „Hinsichtlich des Übergangsobjekts herrscht sozusagen eine Art Übereinkunft zwischen uns und dem Kleinkind, dass wir nie die Frage stellen werden: ‚Hast du dir das ausgedacht, oder ist es von außen an dich herangebracht worden?‘ Wichtig ist, dass eine Entscheidung in dieser Angelegenheit nicht erwartet wird. Die Frage taucht gar nicht erst auf.“ (Winnicott 1993, S.23) Die Erwachsenen respektieren intuitiv die Position des Kindes, bedrängen es nicht mit Fragen nach Subjektivität oder Objektivität seiner Wahrnehmung.

im Modus des Fremdseins (vgl. Boothe 2000). Inwiefern sollte also der Traum ein Freiheitserleben beinhalten? Dazu braucht es eine Einübung und ein Vertrautwerden mit dem eigenen Unbewussten. Dann bietet uns der Traum untergründige Formen von *Freiheit von Beengungen* und *Freiheit zum Handeln*. Wir sind uns im Traum in einer faszinierenden Weise selbst voraus, denn: „Der Träumer erinnert überhaupt nichts von dem >Vergessenen und Verdrängten<, das in den latenten Traumgedanken enthalten ist, sondern er agiert es in der Art, wie er träumt und wie er mit dem Traum umgeht.“ (Morgenthaler 1986, S.49). Wir überwinden durch das Träumen und wie wir mit dem Traum umgehen in einzigartiger Weise ansonsten hoch wirksame Beschränkungen, machen uns frei von ihnen. Allerdings wird das befreiende Potential erst im Dialog mit einem (verinnerlichten) Gegenüber, dem der Traum geschenkt wird, aktiviert bzw. reflektierend eingeholt. Auf diesem genuin psychoanalytischen Erfahrungshintergrund kann dann ein Traum als ein wertvolles, befreiendes Geschenk von sich und an sich selbst erlebt werden.

#### *4. Schluss: Das Selbst als Scharnier von Freiheit von Beengungen und Freiheit zum Handeln*

Jim bewegte sich bei seiner Flucht geschmeidig wie eine Katze, konnte den Atem kontrollieren und planvoll vorgehen. Er konnte seine Ich-Funktionen sowohl vom Druck des Es (Hang zu Aggressivierung) als auch des Über-Ichs (Bestrafungsangst) freihalten. In der Terminologie Hartmanns (1972) kann man von sekundärer Autonomie sprechen. Die primäre Autonomie bezieht sich bekanntermaßen auf den Umstand, dass das Ich von Anfang an primär autonome Apparate besitzt, vor allem die (späteren) Abwehrmechanismen), die sich genetisch nicht auf Determinanten im Es oder auf Konflikte zwischen Ich und Es zurückführen lassen. Die sekundäre Autonomie besteht in einer gewissen Autonomie von den erwähnten genetischen Determinanten, sodass das Ich gegen Regression und Triebhaftwerdung geschützt ist. Ich persönlich finde den breiteren Begriff des Selbst an dieser Stelle zielführender, weil er über einen bloßen Funktionsbegriff hinausgeht. Für Kohut ist das Selbst „der Kern unserer Persönlichkeit“ (Kohut & Wolf 1980, S. 668), der „Mittelpunkt des psychologischen Universums“ (Kohut 1981, S.12) Es besteht in seinem Kernbereich (Kern-Selbst) aus drei Bestandteilen, dem grandios-

exhibitionistischen Selbst (Selbstwertgefühl), der idealisierten Elternimago (leitende Ideale) und dem Zwischenbereich mit exekutiven Funktionen (Begabungen, Fertigkeiten, Denkprozesse; vgl. 1981, S. 56). Diese Bestandteile werden in der Auseinandersetzung mit den als Selbstobjekten erlebten Bezugspersonen der frühesten Kindheit erworben. Eine Analyse ist nach Kohut dann als vollständig zu betrachten, wenn ein funktionierendes Selbst errichtet werden kann, „in dem Strebungen, Fertigkeiten und Ideale ein ungebrochenes Kontinuum bilden, das von Freude erfüllte kreative Tätigkeit ermöglicht.“ (S. 67)

Dieses Ziel ist nicht in dem Sinne statisch zu verstehen, dass man Autonomie als Besitz erreichen und behalten kann. Vielmehr sehe ich darin die Fähigkeit, einen unverstellten Zugang zum eigenen Selbst trotz aller Widrigkeiten immer wieder herstellen zu können und damit die andrängenden negativen Affekte regulieren und positive Affekte fürs Handeln gewinnen zu können. Winnicott führte dazu die Unterscheidung zwischen *wahrem* und *falschem* Selbst ein, wobei sich das *wahre* Selbst auf das Grundgefühl bezieht „eigene Möglichkeiten verwirklichen und sich aus den Einengungen befreien zu können, die aus dem Einfluß von außen entstanden sind und im *falschen* Selbst ihren Niederschlag gefunden haben.“ (Thomä & Kächele 1996, S. 61).

Nietzsche (1988) lässt Zarathustra in der Rede *Von den drei Verwandlungen* die Entwicklung des menschlichen Geistes in drei Bildern formulieren. Das *Kamel* steht für eine sich den äußeren Anforderungen gänzlich unterwerfende, ertragende – man könnte sagen über-ich-hafte - Lebenseinstellung, der *Löwe* für die kraftvolle Auflehnung gegen jede Bevormundung und das *Kind* für jene Entwicklungsstufe, auf der der Mensch ursprünglich und spielerisch aus sich selbst handelt: „Unschuld ist das Kind und Vergessen, ein Neubeginnen, ein Spiel, ein aus sich rollendes Rad, eine erste Bewegung, ein heiliges Ja-Sagen.“ (S. 31)

Reifes Freiheitserleben zeichnet sich wohl dadurch aus, dass man sich mit innerer Beweglichkeit und situationsangemessen kraftvoll *Freiheit von Beengungen* verschafft, wenn es erforderlich ist, sich zuversichtlich die *Freiheit zum Handeln* zumutet um die eigenen Visionen zu verwirklichen, sich Erholung in der Regression im Dienste des Ichs gönnt und gegen den Anpassungsdruck von innen und außen ein spielender Mensch bleibt.



## Literatur:

- Balint, M. (1994). *Angstlust und Regression*, Stuttgart: Klett-Cotta (4.Aufl.).
- Berlin, I. (1995). *Freiheit. Vier Versuche*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Boothe, B. (2000). Spielregeln des Traumgeschehens, in B. Boothe & B. Meier (Hrsg.), *Der Traum: Phänomen – Prozess – Funktion* (S. 87-111), Zürich: vdf.
- Chasseguet-Smirgel, J. (1988). *Kunst und schöpferische Persönlichkeit. Anwendungen der Psychoanalyse auf den außertherapeutischen Bereich*. München/Wien: Verlag Internationale Psychoanalyse.
- Fairbairn, W.R.D. (2000). *Das Selbst und die inneren Objektbeziehungen. Eine psychoanalytische Objektbeziehungstheorie*, Gießen: Psychosozial Verlag.
- Doherty, B. (1995). *Street child. The story of one boy's fight for survival*. London: Collins.
- Dörner, D. & Strohschneider, St. (2005). Warum es keine wahren Kartoffeln gibt und auch keinen freien Willen – oder: wie man aus einem Nichts ein Etwas macht, um es dann sofort wieder in ein Nichts zu verwandeln, *Psychologische Rundschau*, 56, 236-239.
- Eissler, K.R. (1964). Die Ermordung von wie vielen seiner Kinder muß ein Mensch symptomfrei ertragen können, um eine normale Konstitution zu haben? *Psyche*, XVII, 241-291.
- Fairbairn, W.R.D. (2000). *Das Selbst und die inneren Objektbeziehungen. Eine psychoanalytische Objektbeziehungstheorie*, Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Frankl, V.E. (1993). ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München: DTV (12. Aufl.)
- Freud, S. (1916-1917). *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, Gesammelte Werke, chronologisch geordnet, Elfter Band*, Frankfurt a.M.: Fischer 1961 (3.Aufl.).
- Freud, S. (1937). *Studienausgabe. Schriften zur Behandlungstechnik. Die endliche und die unendliche Analyse*, Frankfurt a.M.: Fischer 1982.
- Hartmann, H. (1972). *Ich-Psychologie. Studien zur psychoanalytischen Theorie*, Stuttgart: Klett.
- Heenen-Wolff, S. (2004). *Psychoanalyse und Freiheit*, *Psyche*, LVIII, 226-249.
- Kohlberg, L. (1995). *Die Psychologie der Moralentwicklung*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Kohut, H. (1973). *Narzissmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzisstischer Persönlichkeitsstörungen*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Kohut, H. (1981). *Die Heilung des Selbst*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Kohut, H. & Wolf, E.S. (1980). Die Störungen des Selbst und ihre Behandlung, in *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts (Band X: Ergebnisse für die Medizin (2), S. 667-682)*, Zürich: Kindler.
- Körner, J. (2000). *Regression – Progression*, in W. Mertens & B. Waldvogel (Hrsg.), *Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe* (S. 603-609), Stuttgart: Kohlhammer.
- Mentzos, St. (1996). *Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven*, Frankfurt a.M.: Fischer.
- Morgenthaler, F. (1986). *Der Traum. Fragmente zur Theorie und Technik der Traumdeutung*, Frankfurt a.M.: Campus.

- Modena, E. (2001). AggreDO und Libido. Zur Entmythologisierung der Freudschen Triebtheorie, *Psychosozial*, 24, 15-55.
- Nietzsche, F. (1988). Also sprach Zarathustra I-IV. Kritische Studienausgabe, München: DTV (2. durchgesehene Aufl.).
- Rodulfo, R. (1996). Kinder – gibt es die? Die lange Geburt des Subjekts, Freiburg i.B.: Kore.
- Sartre, J.P. (1971). Das Imaginäre. Phänomenologische Psychologie der Einbildungskraft, Reinbek: Rowohlt.
- Stein, R. (2003). Kontinuität und Freiheit. Mein Werdegang und sein Einfluß auf meine Arbeitsweise als Analytikerin, *Selbstpsychologie*, 4, 395-439.
- Stern, D.N. (2005). Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag, Frankfurt a.M.: Brandes & Apsel.
- Stern, D.N., Sander, L.W., Nahum, J.P., Harrison, A.M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A.C., Bruschiweiler-Stern, N. & Tronick, E.Z. (2002). Nicht-deutende Mechanismen in der psychoanalytischen Therapie. Das „Etwas-Mehr“ als Deutung, *Psyche*, 56, 974-1006.
- Symington, N. (1983). The analyst's act of freedom as agent of therapeutic change, *International Review of Psychoanalysis*, 10, 283-291.
- Thomä, H. & Kächele, H. (1996). Lehrbuch der psychoanalytischen Therapie, Band 1: Grundlagen, Berlin/Heidelberg: Springer (2., überarb. Aufl.)
- Tschan, W. (2001). Missbrauchtes Vertrauen – Grenzverletzungen in professionellen Beziehungen: Ursachen und Folgen: eine transdisziplinäre Darstellung, Basel: Karger.
- Willi, J. (1999). Die Zweierbeziehung, Hamburg: Rowohlt (Original 1975).
- Winnicott (1993). Vom Spiel zur Kreativität (Konzepte der Humanwissenschaften), Stuttgart: Klett-Cotta (7.Aufl.)