



Selbstverlustängste

Rainer Funk

Vortrag bei der Herbsttagung der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft am 1. und 2. Oktober 1994 in Plau (Thüringen) zum Thema *Die Angst geht um - vom Umgang mit der Angst*. Für die Veröffentlichung wurde der Vortrag teilweise verändert und ergänzt. Erstveröffentlichung im Jahrbuch der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft, Band 6, 1995: *Gesellschaft und Charakter - Society and Character*, Münster: LIT-Verlag, 1995, S. 135-157.

Copyright © 1995 and 2011 by Dr. Rainer Funk, Ursrainer Ring 24, D-72076 Tübingen; E-Mail: funk[at-symbol]fromm-online.com.

1. Verlustängste, Selbstverlustängste und andere Ängste

Menschen, die in ihrer Fähigkeit, sich selbst positiv zu erleben, geschwächt sind, zeichnen sich durch besondere Erscheinungsweisen und Formen von Ängsten aus. Sie leiden an Verlustängsten, die sich auf ihr eigenes Selbst beziehen. Sie haben Angst, ihr eigenes Selbst und Identitätserleben zu verlieren. Diese *Selbstverlustängste* werden als derart bedrohlich erlebt, dass ihr Erleben meist verdrängt oder verleugnet werden muss und dann mit einem übersteigerten Selbstwerterleben oder einer Abhängigkeit von anderen kompensiert wird. Von der Selbstverlustangst ist dann oft gar nichts mehr zu spüren. Manchmal kehrt die Angst wieder, nicht aber als *Selbstverlustangst*, sondern als irrationale *Objektverlustangst*, also als Angst, einen anderen Menschen, seinen Besitz, seine Eltern oder seine Kinder zu verlieren, ohne dass hierfür eine akute Bedrohung vorläge. Oft wird aber erst wieder Angst gespürt, wenn die Angstabwehr nicht mehr aufrecht zu halten ist.

Selbstverlustängste sind Verlustängste bei instabilem Selbsterleben. Sie lassen sich von anderen - mehr oder weniger krankhaften - Ängsten abgrenzen, mit denen sie gemeinsam haben, dass sie sich wie die bereits erwähnten irrationalen Objektverlustängste auch nicht aus einer realen äußeren, sondern aus einer inneren Bedro-

hung ergeben.¹

(1) Selbstverlustängste lassen sich erstens von *phobischen Angstreaktionen* abgrenzen: Phobische Ängste haben immer die Eigentümlichkeit, dass eine unbekannte und unbewusste Angst sich mit einer Situation oder Vorstellung verbindet, die tatsächlich auch gefährlich sein kann, wie zum Beispiel die Möglichkeit, dass der Aufzug stecken bleibt oder dass ein Flugzeug abstürzt. Das, was möglich ist, wird in der Phobie zur Sicherheit, indem eine unbewusste vorhandene Angst fest mit der Vorstellung zum Beispiel eines Flugzeugabsturzes verbunden wird. Im Falle der Flugangst hat die Phobie meistens mit der Tatsache zu tun, dass man keinen festen Boden mehr unter den Füßen hat und ins Bodenlose zu stürzen droht. Die eigentliche, unbewusste Angst ist die Angst, psychisch den Boden unter den Füßen zu verlieren, haltlos seinen destruktiven Trieben oder seinen regressiven Sturzkräften ausgeliefert zu sein. Phobien beziehen sich meistens auf Teilaspekte unseres Selbst, besonders auf spezielle triebhafte Wünsche, die unter allen Umständen an ihrem Bewusstwerden gehindert werden sollen. Der psychologische „Trick“ be-

¹ Zur Unterscheidung zwischen Angst vor äußerer Bedrohung (die im Dienste des Lebens und Überlebens stehende „Realangst“ bzw. „Signalangst“) und innerer Bedrohung („irrationale“, „neurotische“ bzw. „krankhafte“ Angst) vgl. auch den Beitrag von R. Funk und H. Hufnagel *Die Bedeutung der Angst für die Persönlichkeitsentwicklung* in dieser Sammlung.



steht hier darin, dass sich die Angst an etwas festmacht, das - objektiv gesehen - relativ harmlos ist: eine Spinne, ein Aufzug, ein geschlossener Raum, so dass die eigentliche Bedrohung verborgen bleibt. Wie immer auch: Phobische Reaktionen sind im allgemeinen Ängste, die sich auf *Teilaspekte* unseres Selbst beziehen, also nicht die gesamte Existenz bedrohen.

(2) Dies gilt auch für eine zweite Gruppe von Ängsten, die ich von den Selbstverlustängsten abgrenzen möchte: den *Über-Ich-Ängsten*. Anders als bei den Phobien haben wir es bei den Über-Ich-Ängsten nicht mit ängstigenden Triebstreben zu tun, sondern zum einen mit Ängsten, etwas Verbotenes oder Schlechtes zu tun, also mit Schuldängsten, zum anderen mit Ängsten, seine eigenen Ideale zu verraten und sich zu blamieren, also mit Versagensängsten („Ich-Ideal-Ängste“). Auch hier bezieht sich die Angst auf *Teilaspekte* unseres Selbst, die oft sehr „total“ sein können, doch steht bei solchen Ängsten nicht unser gesamtes Selbsterleben auf dem Spiel.

(3) Wenn es nachfolgend um Selbstverlustängste geht, dann werden auch jene Ängste außer Acht gelassen, die man *psychotische Ängste* nennt, Ängste also, bei denen es zugleich zu einem Verlust der Wirklichkeitskontrolle kommt. Diese zum Teil ganz grauenhaften Ängste paranoider und schizophrener Art sind meist nicht anders als mit Psychopharmaka und psychiatrischen Maßnahmen zu behandeln. Oft ist die Wirklichkeitskontrolle so umfassend außer Kraft gesetzt, dass auch die zum Schutz des Lebens und im Dienste des Überlebens stehende Realangst ausfällt, so dass Menschen sich oder andere ohne Angstwahrnehmung umbringen können, die Haut aufschneiden, sich oder andere anzünden oder mit Zigaretten Brandwunden zufügen können.

2. Das Wesen der Selbstverlustängste

Ängste, die die Grundlage des Selbsterlebens betreffen - die sogenannten *Selbstverlustängste* -, können ihren Grund in einer Bedrohung des Urvertrauens in sich selbst haben oder in einer Bedrohung des Urvertrauens in die Welt und in die Menschen, auf die wir bezogen sind. Tatsächlich ist die Fähigkeit, zwischen sich selbst und ande-

ren, zwischen dem eigenen Selbst und der Welt der Objekte zu unterscheiden, erst das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses, der in den ersten Lebensjahren eines Menschen stattfindet. Sein Gelingen oder Misslingen entscheidet wesentlich darüber, ob Menschen später von Selbstverlustängsten heimgesucht werden oder nicht.

Dass der Mensch zwischen Selbst und Objekt zu unterscheiden lernt, geschieht dadurch, dass sich in uns innere Bilder - sogenannte „Vorstellungsrepräsentanzen“ oder „Imagines“ - bilden von dem, wer und was wir selbst sind, in Unterscheidung von dem, was wir nicht selbst sind und was deshalb der Welt der Objekte angehört. Das erstgenannte innere Bild wird „Selbstrepräsentanz“, „Selbstimago“ oder „inneres Selbstbild“ genannt und bezeichnet die Bezogenheit ermöglichende Fähigkeit des „Urvertrauens in sich selbst“; das letztere wird „Objektrepräsentanz“, „Objektimago“ oder „inneres Objektbild“ genannt und bezeichnet die Bezogenheit herstellende „Urvertrauen in andere“. Weil es in jedem Menschen ein mehr oder weniger stabiles, sich durchhaltendes Bild von dem, der er ist, und von dem, was die Wirklichkeit um ihn herum ist, gibt, kann man zwischen diesen beiden Größen unterscheiden und deshalb vermag der Mensch nicht nur „Ich“ und „Du“ sagen, sondern erlebt damit auch etwas Unterschiedliches.

Bei der Ausdifferenzierung dieser inneren Bilder von Selbst und Objekt lassen sich verschiedene Stufen unterscheiden, die sich sowohl auf das Unterscheidungsvermögen zwischen Selbst und Objekt, als auch auf eine differenzierte Wahrnehmung des eigenen Selbst einerseits und des Objekts andererseits beziehen. So stellt die Unterscheidungsfähigkeit zwischen einem Körper-Ich in Abgrenzung vom Selbsterleben eine wichtige Etappe dar (das Kleinkind *hat* Bauchweh, während der Säugling in den ersten Monaten nur wahrnehmen kann: ich *bin* Bauchweh). Die mütterliche Figur wird unterscheidbar von anderen Menschen (hier spielt das sogenannte „Fremdeln“ um den 8. Monat eine Rolle) und sie wird unterscheidbar in ihren befriedigenden und in ihren versagenden Aspekten. Gut und böse als Aspekte des Objekts wie des eigenen Selbst können als Aspekte des Objekts bzw. des eigenen Selbst gleichzeitig aus-



gehalten werden, das heißt der Mensch entwickelt die Fähigkeit zur Ambivalenz. Damit einher geht die Fähigkeit des Menschen, bestimmte Gefühle, die er *hat*, von seinem Selbstsein zu unterscheiden: Ich nehme nicht nur wahr, dass ich Zorn bin, sondern ich spüre, dass mich zwar der Zorn packt, ich aber dennoch nicht einfach nur Zorn bin.

Eine weitere Etappe differenzierter Objektwahrnehmung und Selbstwahrnehmung aufgrund entsprechender innerer Bilder und Vorstellungen ist die geschlechtsspezifische: die Fähigkeit, die Mutter als Frau und den Vater als Mann wahrzunehmen bzw. sich als Junge oder Mädchen identifizieren zu können. Noch später, nämlich erst mit der Pubertät, erwirbt der Mensch die Fähigkeit, zwischen gesellschaftlich bzw. familiär vermittelten Werten und Vorstellungen und eigenständigen Wertvorstellungen unterscheiden zu können. Die gelungene Selbstwerdung zeichnet sich also durch eine Bezogenheit aus, die durch Subjektwerdung und Objektwerdung gekennzeichnet ist, bei der Subjektivität und Objektivität keine Gegensätze sind, sondern gleichermaßen Eigenschaften dieser Art von Bezogenheit.

Auch wenn Fromm selbst keine spezielle Entwicklungspsychologie entworfen hat, so doch eine allgemeine, denn was sich von der Entwicklungspsychologie anschaulich machen lässt, gilt generell für die spezifisch menschliche Art, auf sich und auf die Wirklichkeit bezogen zu sein: Wenn der Mensch seinen spezifisch menschlichen Bedingungen entsprechend sein Bedürfnis nach Bezogenheit optimal befriedigen will, dann muss er jene Kräfte in sich mobilisieren, die ihn von primären Bindungen zu *eigenständigen* Selbst- und Objekterfahrungen voranschreiten lassen; denn nur dann realisiert er jene - von Fromm „produktiv“ genannte - Weise der Bezogenheit, deren wichtigster Gegenstand der Mensch selbst ist (vgl. E. Fromm, *Psychoanalyse und Ethik*, 1947a, GA II, S. 61). Er hat aber auch die Möglichkeit, zu regredieren und auf seine Unabhängigkeit, Freiheit und Selbständigkeit zu verzichten. Die Folge ist, dass seine psychischen Möglichkeiten gehemmt und reduziert, wenn nicht gar ganz vereitelt werden. Er wird dann symbiotisch von anderen Menschen abhängig, ist auf die Belebung vom „Markt“ oder durch Sti-

mulantien angewiesen oder er wird narzisstisch und muss sich die anderen durch Gleichgültigkeit, Distanzierung oder Destruktivität - schizoid oder paranoid - vom Leib halten.

Dass Menschen, statt psychisch zu wachsen, lieber eine regressive Lösung suchen und ihr Bedürfnis nach Bezogenheit regressiv mit den primären Bindungsmustern befriedigen wollen, hat damit zu tun, dass der Prozess der Selbstwerdung - der „Individuation“, wie Fromm (in *Die Furcht vor der Freiheit*, 1941a, GA I, S. 234) sagt - immer zwei Aspekte hat:

„Der eine besteht darin, dass das Kind körperlich, seelisch und geistig kräftiger wird. In jedem dieser Bereiche nehmen Intensität und Aktivität zu. Gleichzeitig werden diese Bereiche immer mehr integriert. Es entwickelt sich eine organisierte Struktur, die vom Willen und von der Vernunft des Betreffenden gelenkt wird. Wenn wir dieses organisierte und integrierte Ganze der Persönlichkeit als das Selbst bezeichnen, so können wir auch sagen, dass *die eine Seite des Wachstumsprozesses der Individuation das Wachsen der Stärke des Selbst ist*. Dem Wachstum der Individuation und des Selbst sind Grenzen gesetzt, teils durch individuelle Bedingungen, aber im wesentlichen durch die gesellschaftlichen Umstände. Denn wenn auch die Unterschiede zwischen dem einzelnen Menschen in dieser Hinsicht groß erscheinen mögen, so kennzeichnet doch jede Gesellschaft ein gewisses Individuationsniveau, über das der normale einzelne nicht hinausgelangen kann. Der andere Aspekt des Individuationsprozesses (aber) ist die *zunehmende Vereinsamung*. Die primären Bindungen bieten Sicherheit und eine ursprüngliche Einheit mit der Welt außerhalb. Je mehr das Kind aus dieser Welt herauswächst, desto mehr merkt es, dass es allein und eine von allen anderen getrennte Größe ist. Diese Lostrennung von einer Welt, die im Vergleich zur eigenen individuellen Existenz überwältigend stark und mächtig, oft auch bedrohlich und gefährlich ist, erzeugt ein Gefühl der Ohnmacht und Angst.“ (E. Fromm, 1941a, GA I, S. 234.)



Fromm hat in seinem Erstlingswerk *Die Furcht vor der Freiheit* (1941a, GA I) drei „Fluchtmechanismen“ beschrieben, mit denen der Mensch der Neuzeit der Angst vor dem Selbstverlust zu entkommen trachtet:

1. der Weg ins Autoritäre, bei dem der Mensch sich und andere autoritär beherrschen will oder seine Zuflucht in der Unterwerfung unter eine irrationale Autorität sucht;²
2. der Weg in eine konformistische Anpassung, bei der er sein Heil in einem Pseudoselbst - in Pseudodenken, -fühlen und -handeln - sucht und eine Marketing-Orientierung ausbildet;³
3. und schließlich der Weg ins Destruktive nach der Devise: Wenn sich die eigene Befindlichkeit nicht durch Wachstum transzendieren lässt, dann durch Zerstören.⁴
4. Der Möglichkeit, der Angst vor Selbstverlust durch eine Flucht ins Selbstsüchtige und Narzisstische zu entrinnen, trägt Fromm in *Die Furcht vor der Freiheit* nur ansatzweise Rechnung (vgl. E. Fromm, 1941a, GA I, S. 285-287), obwohl er bereits in einem Aufsatz aus dem Jahr 1939 die Kompensation mangelnder Selbstliebe durch Selbstsucht und

² Neben den Ausführungen in *Die Furcht vor der Freiheit* (1941a, GA I, S. 300-322) hatte Fromm die Dynamik des autoritären Fluchtwegs bereits 1936 in der Darstellung des autoritären Charakters als sado-masochistischer Struktur verdeutlicht (vgl. E. Fromm, 1936a, GA I, S. 141-187).

³ Die Ausführungen in *Die Furcht vor der Freiheit* (1941a, GA I, S. 325-337) haben mit der Beschreibung der „Marketing-Orientierung“ in *Psychoanalyse und Ethik* (1947a, GA II, S. 47-56) und den Forschungen zur Entfremdungsproblematik (in *Wege aus einer kranken Gesellschaft*, 1955a, GA IV, S. 81-147, sowie in einem Vortragszyklus aus dem Jahr 1953, der unter dem Titel „Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen“ im Nachlassband 6 (*Die Pathologie der Normalität*, 1991b, S. 15-105) veröffentlicht wurde, eine entscheidende Erweiterung bekommen.

⁴ Die zentrale Bedeutung dieses Fluchtmechanismus hat Fromm erst in den Sechziger Jahren mit der Entdeckung der Nekrophilie erkannt und erforscht. Vgl. hierzu das Kapitel „Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen“ in E. Fromm, 1964a, GA II, S. 179-198, sowie das Buch *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (E. Fromm, 1973a, GA VII, bes. S. 295-393).

Narzissmus beschreibt (vgl. E. Fromm 1939b); ausgeführt hat er die Kompensation der Angst vor Selbstverlust ins Egoistisch-Selbstsüchtige und ins Narzisstische erst später, nämlich den Narzissmus vor allem 1964 in seinem Buch *Die Seele des Menschen* (1964a, GA II) und die Selbstsucht 1976 in seinem Buch *Haben oder Sein* (1976a, GA II).⁵

⁵ Im einzelnen sind hier für die Selbstsucht der Beitrag „Selfishness and Self-Love“ (1939b, deutsch in 1994a) zu nennen und neben *Haben oder Sein* (1976a, GA II) die nachgelassenen Teile zum Buch *Haben oder Sein*, vor allem im ersten Nachlassband *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung* (E. Fromm, 1989a, S. 153-157) sowie in der Anthologie *Leben zwischen Haben und Sein* (E. Fromm, 1993b, bes. S. 99-107). - Fromms Analyse des Narzissmus findet sich außer in *Die Seele des Menschen* (1964a, GA II, S. 199-223) in der zusammen mit Michael Maccoby verfassten Studie über den *Gesellschafts-Charakter eines mexikanischen Dorfes* (1970b, GA III, S. 499-501) und in *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (E. Fromm, 1973a, GA VII, S. 179-184). - Auch wenn Fromm immer wieder betont, dass egoistische Selbstsucht und Narzissmus klar zu unterscheiden sind, so bezeichnen er und Michael Maccoby in der mexikanischen Studie (1970b, GA III, S. 499) die Selbstsucht als „Leichten Narzissmus“ oder „Narzissmus I“ im Gegensatz zum „stark ausgeprägten Narzissmus“ oder „Narzissmus II“ (a. a. O., S. 500). Obwohl meine eigene Fromm-Rezeption gemäß meiner sozialpsychologischen und der hier versuchten selbstpsychologischen Deutung Fromms der Unterscheidung zwischen schwachem und starkem Narzissmus den Vorzug gibt (ohne die grundsätzlich andere Psychodynamik dieser beiden Narzissmusformen zu ignorieren), orientiere ich mich hier begrifflich an der von Fromm favorisierten Unterscheidung zwischen Selbstsucht (statt „schwachem Narzissmus“) und Narzissmus (statt „stark ausgeprägtem Narzissmus“, für den die durch Projektionen entstellte Wirklichkeitswahrnehmung kennzeichnend ist). Einen Überblick über die von Fromm beschriebenen, heute vorherrschenden Gesellschafts-Charakterorientierungen habe ich in der von der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft unter dem Titel *Die Charaktermauer* 1995 veröffentlichten Pilotstudie über den Charakter von ost- und westdeutschen PrimarschullehrerInnen gegeben.



Die Ausdifferenzierung von inneren Selbst- und Objektbildern hat eine enorme Bedeutung für das Wohlergehen des Menschen.⁶ Das *Urvertrauen in sich selbst* hat nämlich die Aufgabe, dem Menschen ein Identitätserleben zu ermöglichen, das von der aktuellen Befindlichkeit seines Ichs relativ unabhängig ist. Jemand kann momentan in seinem Icherleben, zum Beispiel durch eine Krankheit, die ihm zustößt, erschüttert werden, dennoch wirft ihn dieses aktuelle Icherleben nicht um; es zerstört nicht sein Identitätserleben, weil dieses in einem verinnerlichten Bild von ihm selbst begründet liegt. Es gibt also ein Selbsterleben, das zum stabilen Persönlichkeitskern gehört und das der Grund dafür ist, dass sich Menschen trotz widriger Umstände ihrer selbst sicher und mit sich identisch fühlen können. Je stabiler das innere Selbstbild ist, desto weniger anfällig ist ein Mensch für Selbstverlustängste aufgrund aktueller innerer und äußerer Bedrohungen.

Neben dem inneren Selbstbild als Persönlichkeitskern bildet sich zeitgleich ein *Urvertrauen in andere*, das der Grund dafür ist, dass der Einzelne in seiner Bezogenheit auf die Welt und andere Menschen trotz aktueller bedrohlicher Ereignisse nicht das Vertrauen in eben diese „Objekte“ einbüßt, sondern trotz der aktuellen negativen Beziehungserfahrungen grundsätzlich in einer vertrauensvollen Bezogenheit verbleiben kann.

Beide Persönlichkeitskerne, das innere Selbst- und das innere Objektbild, das *Urvertrauen in sich selbst* und *in andere*, bilden das Selbst. Sie sind innere Größen, die im Laufe der ersten Kindheitsjahre entstehen, eine gewisse Beständigkeit und Unabhängigkeit von den aktuellen Icherfahrungen haben und für das Vertrauen des Menschen in sich selbst und in andere verantwortlich sind. Da ihre Festigung nach Fromm wesentlich von den gesellschaftlichen Umständen abhängt (vgl. E. Fromm, *Die Furcht vor der Freiheit*, 1941a, GA I, S. 234), kann eine Instabilität sowohl das Resultat einer ungenügenden Selbst-Entwicklung in der Kindheit sein; es kann aber auch sekundär zu ihrer Instabilität aufgrund gesellschaftlicher und anderer Umstände kom-

men.

Selbstverlustängste sind Ängste, die nicht nur bestimmte Aspekte von unserem Selbst und Ich betreffen, sondern sich direkt auf diese Persönlichkeitskerne beziehen und deshalb als existenziell bedrohliche Ängste erlebt werden. Menschen, die unter diesen Ängsten leiden, durchleben Furchtbares und Grauenhaftes. Die Ängste beziehen sich immer auf den Verlust des Lebens selbst. Sie äußern sich als Angst, die eigene Identität zu verlieren, sich selbst aufzulösen, sterben zu müssen, morgen nicht mehr aufzuwachen, heillos verkrebst zu sein, heute noch an den Folgen eines Autounfalls zu sterben, einen Herzinfarkt zu erleiden, einfach abzusterben, nicht mehr aufzuwachen. Die Intensität dieser Ängste ist sehr groß, weshalb sie auch als Panikattacken beschrieben werden. Selbstverlustängste überfallen die Menschen oft anfallsartig und ohne ersichtlichen äußeren Grund oder Anlass. Plötzlich verkrampft sich alles, geht der Boden unter den Füßen verloren, stürzt alles in die Tiefe, tut sich ein Schlund auf, bricht der Kreislauf zusammen, muss man sich vor lauter Angst erbrechen, sticht das Herz oder kommt massive Atemnot auf.

Da die Selbstverlustängste als existenziell abgrundtief bedrohlich erlebt werden, wird das Erleben dieser Ängste, wenn immer es möglich ist, abgewehrt. Die Erscheinungsweisen der Abwehr sind verschieden, je nachdem, welcher Persönlichkeitskern in erster Linie zu zerbrechen droht, das innere Selbstbild oder das innere Objektbild. In einem eigenen Abschnitt soll deshalb zuerst eine Übersicht über einige dieser Abwehrmöglichkeiten gegeben, bevor dann auf die narzisstischen Kompensation näher eingegangen wird.

3. Abwehrformen von Selbstverlustängsten

Bei den verschiedenen Möglichkeiten, das Erleben von Selbstverlustängsten abzuwehren, lassen sich verschiedene Arten unterscheiden, je nachdem, ob die Selbstverlustangst aus einem mangelhaften *Urvertrauen in sich selbst* resultiert oder aus einem mangelhaften *Urvertrauen in andere*.

Ist das innere Bild, das ein Mensch von sich hat - also sein *Urvertrauen in sich* - bedroht,

⁶ Vgl. zu den folgenden Andeutungen auch die detaillierteren Ausführungen in R. Funk, 1994.



dann versucht der Mensch seine Selbstverlustangst dadurch abzuwehren, dass er *zu anderen Distanz schafft, indem er die Bindung an sich verstärkt und sich selbst aufwertet*. Sein vorgängiges Bezogensein auf andere wird also dadurch verändert, dass er auf Distanz zu anderen geht, um gleichzeitig die Bindung an sich zu verstärken und so sein Selbsterleben zu sichern und unabhängig zu machen.

Genau das Gegenteil geschieht, wenn das innere Bild, das ein Mensch von anderen hat, bedroht ist, so dass sein Vertrauen in die Objektwelt zu zerbrechen droht: hier versucht er *mehr Nähe und Verbindung zu anderen herzustellen auf Kosten seines Eigenseins*. Die Selbstverlustangst aufgrund eines instabilen inneren Objektbildes wird also immer einerseits durch Bindung an und Abhängigkeit von Objekten und andererseits durch Distanzierung vom Eigensein abgewehrt.

Werfen wir nun bei diesen beiden, in ihrer Psychodynamik grundsätzlich verschiedenen Abwehrarten von Verlustängsten einen Blick auf typische *Erscheinungsweisen*, dann lassen sich unterschiedliche Grade von Distanz- und Nähe-schaffen beobachten. Einmal lässt sich beobachten, dass die vorgängige Bezogenheit auf andere dadurch verändert wird a) dass der andere *verzweckt* wird; b) zum anderen, dass der andere *vereinnahmt* wird; c) und schließlich, dass er *verdinglicht* wird.

a) Die *Verzweckung* der vorgängigen Bezogenheit

Bei der ersten Form wird das vorgängige Bezogensein auf andere dazu benützt, dass der andere zur Stabilisierung und Aufwertung des eigenen Selbst *verzweckt* wird. Der andere bekommt eine lebenswichtige Funktion, ohne dass er aber zur völligen Aufgabe seiner selbst gezwungen wird. Diese *Verzweckung* des anderen führt (1) bei Selbstverlustängsten aufgrund eines brüchigen inneren Objektbildes dazu, dass die Beziehung auf andere zu einer symbiotischen Bindung und Abhängigkeit voneinander verdichtet wird bei gleichzeitiger Verdrängung des Eigenseins. Eben dies hat Fromm mit der *autoritären Symbiose* in sadomasochistischen Beziehungen

beschrieben. Der andere wird *verzweckt*, den Part des Schwachen, Unterwürfigen zu übernehmen, um selbst der Starke zu sein, oder umgekehrt, der andere wird dazu benützt, den Part des Herrschers zu übernehmen, um selbst der Untergebene und Beherrschte zu sein. Für die autoritäre oder sadomasochistische Symbiose ist kennzeichnend, dass beide den jeweils anderen brauchen und voneinander abhängig sind, weil beide ihre Eigensein aufgeben.⁷

(2) bei Selbstverlustängsten aufgrund eines brüchigen inneren Selbstbildes aus. Hier geht es ja nicht darum, eine größere Nähe und Abhängigkeit zu schaffen, sondern den anderen so zu benützen, dass es zu mehr Distanz und Unabhängigkeit kommt, und zwar dadurch, dass die Beziehung zu anderen zur Aufwertung des eigenen Selbsterlebens *verzweckt* wird. Fromm hat diesen Typus von Angstabwehr als *Selbstsucht* bezeichnet bzw. im leicht narzisstischen Charakter beschrieben. (Vgl. die Hinweise oben in Anmerkung 4.) Der Selbstsüchtige ist am anderen nur oberflächlich interessiert, nämlich insofern er den eigenen Selbstwert steigern hilft. Ansonsten ist er bedeutungslos und in seinem Eigensein uninteressant, gibt es keine innere Verbundenheit und Verbindlichkeit zu ihm und wird er auf Distanz gehalten.

b) Die *Vereinnahmung* der vorgängigen Bezogenheit

Die zweite Abwehrform von Selbstverlustängsten stellt eine Steigerung der ersten dar: Der andere wird nicht nur *verzweckt*, sondern *vereinnahmt*, um ihn kontrollieren und ganz über ihn verfügen zu können. Dies lässt sich nur dadurch erreichen, dass der andere in seinem Eigen- und Anderssein verleugnet und statt dessen als Teil des eigenen Selbst betrachtet wird. Das *Vereinnahmen* des anderen sieht dabei wiederum verschieden aus, je nachdem, ob es zur Abwehr der Selbstverlustangst aufgrund eines brüchigen Selbstvertrauens oder eines brüchigen Objektvertrauens erfolgt.

⁷ Vgl. auch den Beitrag von Stefan Otto in diesem Band über *Verlustängste* bei „autoritären“ Strukturen. Ganz anders sieht die *Verzweckung* des anderen.



(1) Droht ein Selbstverlust, weil der letzte Rest des Urvertrauen in andere am Zerbrechen ist, dann wird die Selbstverlustangst dadurch gebunden, dass man die Nähe zu anderen so sehr verdichtet, dass der andere als Teil oder Ersatz des eigenen Selbst wahrgenommen und vereinnahmt wird, das Eigensein, die Selbstständigkeit und das Eigenvermögen des Vereinnahmenden gleichzeitig aber weitgehend verleugnet werden. („Ohne meinen Mann bin ich ein Nichts.“) Es kommt zu einer *narzisstischen Vereinnahmung* des anderen, bei der der andere immer in der Nähe sein muss und seine Liebe und Zuneigung kontrolliert wird, weil er das verleugnete Eigensein ersetzen muss. Eben weil der andere als Teil oder Ersatz des eigenen Selbst erlebt wird, über das man wie über seinen eigenen Körper verfügen kann, wird die Abhängigkeit von ihm meist gar nicht wahrgenommen. Dennoch ist die Bindung an den anderen äußerst intensiv und kommt es zu krankhaften und panischen Objektverlustängsten und Eifersüchten, sobald sich der oder die Vereinnahmte der Kontrolle und Vereinnahmung zu entziehen versucht.

(2) Droht ein Selbstverlust, weil der letzte Rest des Urvertrauen in sich selbst am Zerbrechen ist, dann wird die Selbstverlustangst mit einer umfassenden Selbstidealisation und gleichzeitig mit einer Verteufelung des anderen zu bannen versucht. Es kommt zu einer *narzisstischen Selbstidealisation*, bei der alles Durchschnittliche, Schwache, Böse, Versagende im Selbsterleben verleugnet wird und auf den anderen als Sündenbock und Feind projiziert wird, so dass dieser der Träger aller unliebsamen, fehlerhaften Eigenschaften ist. Auch hier wird der andere vereinnahmt, indem er in seinem Eigensein verleugnet wird und statt dessen als Projektionsfläche des eigenen Versagens dient und deshalb in paranoider Weise gemieden werden muss. Da der Narzisst die Angst als einen Ausdruck von Schwäche ansieht und sie seiner Grandiosität widerspricht, erlebt er meist keine Angst, dafür um so intensiver eine paranoide Feindseligkeit gegen alle, die ihn in seiner Grandiosität infragestellen können. Die Folge sind eine permanente Gewaltbereitschaft und intensive Neidgefühle, wenn die eigene Grandiosität in Zweifel gezogen wird oder wenn der Grandiose Konkurrenz bekommt.

Ich werde auf diese beiden narzisstischen Abwehrformen von Selbstverlustängsten noch ausführlicher eingehen. Zuvor aber will ich noch die dritte Form des Umgangs mit Selbstverlustängsten skizzieren, bei der das vorgängige Bezogensein des Menschen auf andere verdinglicht wird.

c) Die *Verdinglichung* der vorgängigen Bezogenheit

Bei der dritten Abwehrform von Selbstverlustängsten versucht man, die instabilen inneren Objekt- und Selbstbilder, deren Brüchigkeit ja die Ursache für die Selbstverlustängste ist, zu ersetzen durch äußere, unverbrüchliche Symbolisierungen des Urvertrauens in sich selbst und in andere. Freilich kann man äußeren Objekt- und Selbstbildern nur dann trauen, wenn diese nicht mehr dem Gesetz des Lebens ausgeliefert sind, das durch Wachstum und Entfaltung der in ihm liegenden Potenzen, durch Nähe und Distanz, Binden und Trennen, Werden und Sterben und durch die Ambivalenz von Liebe und Hass gekennzeichnet ist. Das brüchige Urvertrauen in andere und in sich selbst wird dadurch „unverbrüchlich“ zu machen versucht, dass man die *Bezogenheit verdinglicht* und damit dem Gesetz des Lebendigen entzieht. Je nachdem, welches Urvertrauen bedroht ist, nimmt die Verdinglichung andere Gestalt an. Immer aber wird versucht, die vorgängige Bezogenheit des Menschen, die sich in seinem Bedürfnis nach Bindung und Trennung (und damit in seinem Bedürfnis, seine Eigenkräfte zu Wachstum und Entfaltung zu bringen) äußert, zu ersetzen.

(1) Droht ein Selbstverlust, weil das Urvertrauen in andere am Zerbrechen ist, dann wird versucht, das vorgängige Bezogensein auf andere dadurch zu verdinglichen, dass die lebendigen und ambivalenten Objekte durch solche ersetzt werden, die stofflich, unvergänglich, materiell, dinglich, sachlich sind, so dass sie sich einem nicht entziehen können. Bei dieser verdinglichenden Kompensation der Selbstverlustängste kommt es statt zu einer lebendigen Bezogenheit zu einer Fixierung auf ein Ersatzobjekt, das jene Vertrautheit und Verlässlichkeit suggeriert, die für ein mütterlich-zugewandtes Objekt typisch



sind, bei der man aber seine Präsenz und Wirkung selbst in der Hand hat. Das vom inneren Objektbild ausgehende belebende und aktivierende Urvertrauen in andere wird dadurch unverbrüchlich gemacht und verdinglicht, dass es auf ein Surrogat (Ersatzstoff) projiziert wird, von dem dann eine belebende, rauschhafte Wirkung ausgeht.

Wesentliches Merkmal dieser Kompensationsform ist deshalb neben der *suchthaften Abhängigkeit* von den verdinglichten Objektbildern deren Verfügbarkeit und Kontrollierbarkeit, die an die Stelle einer lebendigen, gefühlhaften Bezogenheit tritt. Süchtige Menschen sind *nicht wirklich bezogen*, sondern nur abhängig. Sie können weder mit Bindung noch mit Trennung, weder mit Liebe noch mit Hass umgehen. Der Wunsch nach umfassender Verfügbarkeit über das Objekt (den „Stoff“, die Droge, den Alkohol, die Arbeit, die Zigarette, die Süßigkeit, das Käuferlebnis), löst dabei nicht nur eine Suchtdynamik aus, sondern hält sie auch in Gang. Ihr Entzug hat notwendig die Wiederkehr der Selbstverlustängste zur Folge, wie jeder weiß, der schon einmal auf Entzug war oder die Ängste von Menschen mitbekommen hat, die auf Entzug sind.

(2) Droht ein Selbstverlust, weil das Urvertrauen in sich selbst zu zerbrechen droht, dann wird versucht, die vorgängige Bezogenheit auf sich selbst dadurch zu verdinglichen, dass die aus dem Urvertrauen in sich selbst erwachsenden menschlichen Eigenkräfte verleugnet und auf die vom Menschen erschaffenen Produkte projiziert werden, so dass die *Produkte* (Waren, technische Geräte, Maschinen usw.) *zu Trägern der menschlichen Eigenkräfte werden*. Die Schaffung von Ersatzbildern für das eigene Selbst setzt allerdings immer die Verleugnung der Bezogenheit auf die eigenen Wachstumskräfte voraus. Statt mit seinen Eigenkräfte in Beziehung zu stehen, macht sich der Betreffende abhängig von den von ihm geschaffenen und mit Attributen des Lebendigen ausgestatteten Produkten.

Der von Fromm beschriebene *Marketing-Charakter* illustriert diese schizoide, verdinglichende Art im Umgang mit sich und anderen: Er ist konformistisch, mobil, flexibel, bindungslos und unverbindlich, ohne Substanz und ohne sich

durchhaltende Überzeugungen, er spaltet seine Affekte ab, ist ganz cool, ohne innere Aktivität und erwartet alles von ihm stimulierenden Außenreizen.⁸ Die Verdinglichung des Bezogenseins auf sich selbst geht dabei einher mit einer scheinbaren Vermenschlichung der von ihm geschaffenen Dinge außerhalb von ihm, von denen er glaubt, sekundär belebt werden zu können. In Wirklichkeit bewirkt die Abhängigkeit von den verdinglichten Selbstbildern eine schizoide Unbezogenheit.

In seinem Alterswerk *Haben oder Sein* (1976a, GA II, S. 325f.) hat Fromm die Selbstverlustängste des Marketing-Orientierten eindrücklich beschrieben:

„Wenn ich alles zu haben scheine, habe ich in Wirklichkeit - nichts, denn mein Haben, Besitzen, Beherrschen eines Objektes ist nur ein vorübergehender Moment im Lebensprozess. In letzter Konsequenz drückt die Aussage: 'Ich (Subjekt) habe O (Objekt)', eine Definition meines Ichs durch meinen Besitz des Objekts aus. Das Subjekt bin nicht *ich selbst*, sondern *ich bin, was ich habe*. Mein Eigentum begründet mich und meine Identität. Der Gedanke, der der Aussage 'ich bin ich' zugrunde liegt, ist: *ich bin ich, weil ich x habe*, x sind dabei alle natürlichen Objekte und Personen, zu denen ich kraft meiner Macht, sie zu beherrschen und mir dauerhaft anzueignen, in Beziehung stehe. In der Existenzweise des Habens gibt es keine lebendige Beziehung zwischen mir und dem, was ich habe. Es und ich sind Dinge geworden, und ich habe *es*, weil ich die Möglichkeit habe, es mir anzueignen. Aber es besteht auch die umgekehrte Beziehung: *Es hat mich*, da mein Identitätsgefühl bzw. meine psychische Gesundheit davon abhängt, es und so viele Dinge wie möglich zu haben. Die Existenzweise des Habens wird nicht durch einen lebendigen, produktiven Prozess zwischen Subjekt und Objekt

⁸ Vgl. bei Fromm vor allem den Abschnitt „Flucht ins Konformistische“ in *Die Furcht vor der Freiheit*, 1941a, GA I, S. 325-337, sowie die Ausführungen zur Marketing-Orientierung in *Psychoanalyse und Ethik*, 1947a, GA II, S. 47-56, und in *Haben oder Sein*, 1976a, GA II, S. 374-378.



hergestellt. Sie macht Subjekt und Objekt zu Dingen. Die Beziehung ist tot, nicht lebendig.“

Bei der Abwehr der Selbstverlustängste durch die Verdinglichung der inneren Selbst- bzw. Objektbilder kommt es faktisch immer zu einer suchtartigen Abhängigkeit von den Ersatzbildungen (und -bindungen): der Marketing-Orientierte muss sich permanent vom Markt, vom Erfolg, von seinem Gut-Ankommen usw. beleben lassen, sonst überkommen ihn quälende Gefühle von Langeweile, innerer Leere und Nichtigkeit;

ebenso braucht der Süchtige, der sein mangelhaftes Urvertrauen in andere durch die Verdinglichung der Objektbilder zu kompensieren versucht, den Stoff oder das rauschhafte Suchterleben und ist hiervon abhängig. Wird die Dynamik von Bindung und Trennung durch die Verdinglichung des Selbst- und der Objektbilder ausgeschaltet, tritt an die Stelle von Bezogensein die Abhängigkeit und Fixierung. Bei genauerem Hinsehen zeichnen sich sowohl der Marketing-Orientierte wie der Süchtige dadurch aus, dass sie bei aller Abhängigkeit eigentlich unbezogen und beziehungsunfähig sind.

Überblick über Abwehrformen von Selbstverlustängsten

	SELBST	
	instabiles Urvertrauen in sich selbst	instabiles Urvertrauen in andere
=====		
Kompensationsarten	<i>Distanzschaffen zu anderen (Trennen) und Bindung an das Eigene</i>	<i>Näheschaffen zu anderen (Binden) und Entwertung des Eigenen</i>
Erscheinungsweisen:		
a) <i>Verzweckung</i> der vorgängigen Bezogenheit	<i>selbtsüchtiges</i> Benützen des anderen zur Aufwertung des Eigenen bei Entwertung des Eigenseins des anderen	<i>autoritäre</i> (sadomasochistische) Symbiose) bei Verdrängung des Eigenen bei sich selbst und beim anderen

b) <i>Vereinnahmung</i> der vorgängigen Bezogenheit	<i>narzisstische Selbstidealisierung</i> und negative Abgrenzung vom anderen (Feindbild)	<i>narzisstische Vereinnahmung</i> des anderen bei Verleugnung seines Eigenseins

c) <i>Verdinglichung</i> der vorgängigen Bezogenheit	<i>schizoides Unbezogensein zum Eigenen</i> und Abhängigkeit von den in den Produkten verdinglichten Eigenkräften <i>Marketing-Orientierung</i>)	<i>suchthafte Abhängigkeit von Ersatz-Objekten</i> als verdinglichten („stofflichen“) Trägern belebender, rauschhafter Wirkung (<i>Süchte</i>)



Der Überblick über einige Arten und Erscheinungsweisen, wie das Erleben von Selbstverlustängsten vermieden werden kann, sollte verdeutlichen, dass die narzisstischen Kompensationen nicht die einzigen Möglichkeiten sind, diese ganz existentiellen Selbstverlustängste abzuwehren. Im folgenden werde ich mich auf die beiden narzisstischen Abwehrformen der Selbstverlustängste konzentrieren, die sich durch eine *Vereinnahmung* der Beziehung auf andere auszeichnen, um dann jeweils anzudeuten, wie die Abwehr abgebaut werden kann und ein heilender Umgang mit den dann aufbrechenden Selbstverlustängsten möglich ist. Hierbei werde ich die je verschiedenen Abwehrformen noch verdeutlichen, um die unterschiedliche Selbstverlustangst, die beim Zusammenbrechen der Angstabwehr auftritt, aufzeigen zu können. Auch unterscheiden sich die persönlichen und therapeutischen Bewältigungsmöglichkeiten der Selbstverlustangst voneinander, je nachdem, ob die Selbstverlustangst aus einem Zusammenbruch der Abwehr des Urvertrauens ins sich selbst oder in andere resultiert.

4. Vom Umgang mit Selbstverlustängsten bei einem instabilen Urvertrauen in sich selbst

Droht das positive gefühlsmäßige Urvertrauen in sich selbst verletzt zu werden oder gar zu zerbrechen, dann versucht der narzisstische Mensch der Selbstverlustangst dadurch aus dem Wege zu gehen, dass er sich von anderen abgrenzen will und distanziert, um gleichzeitig Aspekte von sich selbst oder seine ganze Persönlichkeit zu idealisieren. Er entwickelt in dem Maße Größengefühle und Größenphantasien, in dem er sich in seinem Selbsterleben minderwertig, schwach und bedroht erlebt. Um die Selbstverlustängste narzisstischer Menschen zu verstehen und mit ihnen umzugehen, muss man zunächst die *narzisstischen Abwehrformen der Selbstverlustängste* näher kennen lernen.

Je grandioser die Vorstellungen von sich selbst sind, desto *einsamer* werden Menschen mit einem mangelhaften Urvertrauen in sich selbst, weil sie sich vor jeder möglichen Infragestellung schützen müssen. Und je phantastischer die Größenvorstellungen von sich selbst, desto

bedrohlicher wird automatisch die *Umwelt*, die diese nicht teilt und die nicht bereit ist, den Narzissten ebenfalls zu idealisieren. Der Narzisst baut nicht nur eine *Betonmauer* um sich herum als Ausdruck seiner *paranoiden* Einstellung zur Umwelt, sondern muss auch alles, was nicht Beifall klatscht, entwerten.

Mit der Notwendigkeit, sich grandios erleben zu müssen, geht der *Wunsch nach Einzigartigkeit und Konkurrenzlosigkeit* einher. Der Narzisst möchte sich nicht dem Wettbewerb stellen müssen, sondern konkurrenzlos überlegen sein. Statt zu rivalisieren, flieht er in Phantasien seiner Grandiosität oder sucht sich Bereiche, in denen man auf ihn nicht verzichten kann und er (wie in religiösen oder sozialen Berufen) zweifelsfrei gebraucht wird. Sein Problem ist nicht die Eifersucht (denn hier müsste er rivalisieren), sondern der *Neid* gegen alle, die auch noch bedeutend sein und Aufmerksamkeit bekommen könnten. Er empfindet jeden Kollegen und jede Kollegin als Gefährdung und Belästigung. Er weiß immer alles besser und meidet jedes Messen und Gemessenwerden.

Kann er sich die anderen nicht durch Entwertung und Mauerbau vom Hals halten, dann reagiert er auf Fremdes und Anderes aggressiv. Bei narzisstischen Menschen lässt sich immer die *Verleugnung* der eigenen Defizite und Schwachseiten und die *Projektion dieser Schwächen in Feindbildern* beobachten.⁹ Verleugnung und Projektion haben die Funktion, das Selbst zu idealisieren und alles Negative von ihm fernzuhalten. Da der Narzisst ja gerade *keine Angst* empfinden darf - dies wäre ja ein Zeichen von Schwäche, bekommt er dort, wo die meisten Menschen Angst und Bedrohung wahrnehmen, sofort eine *Wut* und reagiert mit *Gewalt* und Toben gegen jene, die ihn kritisieren und infragestellen könnten.

Ein weiteres Merkmal ist die *Aufspaltung aller ambivalenten Selbsterfahrungen*. Der Narzisst spaltet das Gute und das Böse, das Starke und das Schwache, das Gelingen und das Versagen, das Liebenswerte und das Ablehnenswerte, er

⁹ Projektion heißt stets, dass ein bestimmtes Icherleben - also etwa ein Schuldgefühl, ein aggressiver Impuls, ein Versagen -, das eigentlich zu einem selbst gehört, als zu einem anderen Menschen gehörend wahrgenommen wird.



spaltet alle gegensätzlichen Pole, die in jedem Menschen immer zugleich und in einer Mischung da sind, auf und bezieht das Positive nur auf sich, während das Negative auf die Welt außerhalb seines Ichs projiziert wird. Typisch für diese Spaltungstendenz sind ein Denken, das kein Sowohl-Als-Auch kennt, sondern immer nur ein Entweder-Oder, das nur schwarz und weiß zulässt, das kompromisslos, hart, fanatisch, gewalttätig, prinzipiell, dualistisch ist.

Eines der auffälligsten Merkmale eines narzisstischen Menschen ist seine *destruktiv-wütige und depressive Reaktion auf eine Verletzung des Narzissmus*. Dabei kann sich die unbändige Wut gegen die Richtigen, die den Narzissmus verletzt haben; sie richtet sich oft aber auch gegen den Narzissten selbst oder gegen die, die ihn in seinem Versagen beobachtet haben. Ist die Verletzung des Narzissmus durch einen bestimmten Menschen verursacht worden, dann richtet sich die Wut und Rache gegen diesen; er wird mit allen Mitteln des Hasses, mit einem Gerichtsverfahren oder durch üble Nachrede verfolgt.

Die durch die Verletzung des Narzissmus freigesetzte Wut kann sich auch gegen den Narzissten selbst richten. Gerade dort, wo die Gewaltlosigkeit und Friedfertigkeit gegenüber anderen zu jenen Ichaspekten gehörte, die zur Stabilisierung des Selbst eingesetzt wurden, so dass der Betreffende auf sie besonders stolz war, kommt es bei der Verletzung des Narzissmus oft zu *selbstdestruktiver Raserei* und zu „vernichtenden“ *Depressionen*, die in *Selbstschädigungen* und *Selbstmord* münden können. Nicht selten symbolisieren Suizidanten ihren Sturz aus dem narzisstischen Höhenflug ins Bodenlose in der Art, wie sie sich umbringen: Sie stürzen sich von der Autobahnbrücke, von einem Turm oder von einem Hochhaus in die Tiefe; oder sie rasen mit hoher Geschwindigkeit gegen einen Brückenpfeiler oder ungebremst gegen einen Lastwagen.

Der Narzisst *weint nicht*, sondern wütet gegen andere oder gegen sich. Allenfalls treibt ihm der Zorn einige Tränen in die Augen. Im Konfliktfall fällt nicht nur die Trauerreaktion aus; es kommt auch zu *keiner Versöhnung* oder *Entschuldigung*. Es gibt weder Schuldbekennnisse noch ein schlechtes Gewissen. Vielmehr wird auf Versagen und Schuldigwerden entweder mit einem entsetzlichen *Gefühl von Beschämung* und

Peinlichkeit reagiert oder mit einer Verleugnung (und Projektion) dieser Gefühle. Schuldgefühle und Gewissensbisse, das sogenannte autoritäre Gewissen (Freuds Über-Ich) fallen weitgehend aus. An die Stelle der moralischen Instanz tritt ein *Perfektionsstreben*, überall der Erste und Beste sein zu müssen.

So perfekt die narzisstische Abwehr organisiert sein kann, besondere Umstände, das Altern, der Verlust des Berufs, Schicksalsschläge, finanzielle Krisen usw. können dennoch zu so massiven Einbrüchen führen, dass sich die narzisstische Abwehr nicht mehr halten lässt und es zum *Durchbruch der Selbstverlustängste* kommt. Oft sind solche Menschen dann akut suizidgefährdet, weil in der Möglichkeit, an sich selbst Hand anzulegen - also im Frei-Tod - die einzige Chance gesehen wird, vor sich selbst noch Respekt zu haben und gleichzeitig dem ganzen Elend ein Ende zu machen. Steht nicht die Suizidgefahr im Vordergrund, dann können solche Menschen auch vorübergehend psychotisch werden. Die Angst vor dem Verlust des Selbst durch die bedrohliche Umwelt steigert sich derart, dass sie nur noch dadurch bewältigt werden kann, dass die Wirklichkeitswahrnehmung verändert wird. Psychotische Menschen halluzinieren sich in ihrem Wahn eine Wirklichkeit, die für sie weniger bedrohlich ist als die „reale“ Wirklichkeit.

Zu massiven Selbstverlustängsten kann es aber auch dann kommen, wenn jemand durch Selbstanalyse versucht, die narzisstische Abwehr abzubauen und auf den Boden der Realität herunterzukommen. Wo dies innerhalb eines therapeutischen Prozesses geschieht, geht es den Betreffenden in diesen Phasen der Therapie meist subjektiv viel schlechter als vorher und kommt die ganze Not, sich überhaupt nicht mögen zu können, sich total minderwertig zu fühlen, zu überhaupt nichts mehr fähig zu sein, zum Vorschein. Oft leiden in diesen Phasen die Familie und das Berufsleben sehr unter den Selbstverlustängsten. Wenn in einer solchen Situation die Familie auseinander bricht oder der Arbeitsplatz verloren geht, verschlimmert sich die Situation erheblich.

Allein schon die Dramatik der Selbstverlustängste bewirkt, dass die *Hilfen zur Bewältigung solcher Ängste* nicht einfach sind. Sie setzen ein gutes Einfühlungsvermögen in existentiell be-



drohliche Ängste voraus und erfordern einen langen Atem. Vor allem müssen solche Menschen ausgehalten werden. Der unverbrüchliche Kontakt zu ihnen ist oft sehr anstrengend, aber unerlässlich. Es nützt nichts, ihnen ihre Selbstzweifel und Verlustängste ausreden zu wollen, im Gegenteil, man verschlimmert nur ihre Ängste; es hilft aber schon sehr viel, wenn jemand da ist, der sie anzuhören bereit ist und mitzufühlen versucht und einfach nahe ist, wenn er gebraucht wird. Nur so erlebt der Sich-Ängstigende, dass er auch mit seinen Abgründen auszuhalten ist und liebenswert bleibt. Sein wirkliches Problem ist ja, dass er fühlt, mit seinem Versagen und Unvollkommensein kein Lebensrecht zu haben. Darum müssen sein Versagen, seine Angst, seine Minderwertigkeit ein Lebensrecht bekommen. Nur wenn er das Gefühl haben kann, darin angenommen zu sein, bekommt er Vertrauen, auch an die guten Qualitäten und Eigenschaften bei sich glauben zu können: an seine Begabung, Schönheit, Körperlichkeit, Intelligenz usw. Er braucht Menschen, die ihn in seinem realen Sein spiegeln. Zu diesem realen Sein gehören auch seine Schwäche, Unvollkommenheit, Endlichkeit. Wenn seine Begrenztheit anderen keine Angst mehr macht, dann kann er mit der Zeit auch glauben, dass sie auch ihm selbst keine Angst mehr machen muss.

5. Vom Umgang mit Selbstverlustängsten bei einem instabilen Urvertrauen in andere

Bisher wurde nur von jenen Selbstverlustängsten gesprochen, die sich aus einem mangelnden Urvertrauen in sich selbst ergeben. Abschließend soll noch von Selbstverlustängsten gesprochen werden, die in erster Linie in einem brüchigen Urvertrauen in andere gründen. Als Selbstverlustängste werden sie ähnlich wie jene Ängste erlebt, die in einem mangelhaften Selbstvertrauen wurzeln. Da es aber - innerpsychisch - um den drohenden Verlust vertrauter Objektbilder geht, äußert sich die Angst vornehmlich im Zusammenhang mit jenen Objekten, die dem Menschen am nächsten stehen: Angehörige, Vertraute und vor allem der eigene Körper als das erste Objekt, das der Mensch als Objekt wahrzuneh-

men imstande ist.¹⁰ Selbstverlustängste werden deshalb oft als Versagen der eigenen Kräfte erlebt, als panische Angst, die meist als körperliche Panikreaktion erlitten wird mit lebensbedrohlichen Körpersensationen: Herzrhythmusstörungen, Absterben der Extremitäten, Krampfständen usw.¹¹

Auch diese Selbstverlustängste werden, eben weil sie so bedrohlich sind, *meist abgewehrt*. Besonders häufig lässt eine Abwehrform beobachten, bei der die Beziehung auf andere derart verdichtet wird, dass es zu einer *narzisstischen Vereinnahmung des anderen* kommt, die sich durch eine starke Abhängigkeit und durch das Bestreben auszeichnet, den anderen als Teil von sich zu erleben und über ihn, seinen Körper, seine Präsenz, seine Gefühle, seine Talente zu verfügen. Dies geschieht oft in intensiven Liebesbeziehungen, wo der andere nur als Spiegel und Verstärkung des Eigenen erlebt wird und keinerlei Eigen- und Andersein mehr zeigt und zeigen darf. In einer narzisstischen Partnerliebe gibt es den anderen nicht als anderen, vielmehr wird er

¹⁰ Es geht hier also nicht um Ängste, die sich auf reale Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen, richten - also etwa um die rationale Angst der Eltern, dass ihnen das krebserkrankte Kind bald genommen wird. Es geht auch nicht um irrationale Objektverlustängste - also etwa um die in diesem Fall völlig unbegründete Angst, dass der Ehepartner einen Herzanfall erleidet und mit dem Auto tödlich verunglückt. Im Unterschied zu solchen objektbezogenen Verlustängsten geht es bei den hier zur Sprache kommenden *Selbstverlustängsten* um Ängste, selbst den Boden unter den Füßen zu verlieren, weil das Urvertrauen in andere Menschen zusammenbricht.

¹¹ In der Lebensgeschichte von Menschen, die an solchen Ängsten leiden, lässt sich oft nachweisen, dass sie eine komplizierte Schwangerschaft durchlebt haben, die nicht selten mit der offenen Frage bei den Eltern gekoppelt ist, ob das Kind wirklich ausgetragen werden soll. Auch die Erfahrungen nach dem Verlassen des Körpers der Mutter sind oft kennzeichnend bei solchen Angsterkrankungen: Mutter und Kind mussten räumlich über längere Zeit getrennt werden, noch schlimmer meist aber, wenn die Mutter nach der Geburt dem Kind gegenüber abstoßende Gefühlszustände hat oder sich vor dem Körper des Kindes fürchtet oder ekelt (etwa auch deshalb, weil das Kind nicht das erwünschte Geschlecht hat).



vereinnahmt, um das brüchige Urvertrauen in andere zu kompensieren und ein positives Selbsterleben zu ermöglichen.

Menschen, die auf einen angewiesen sind bzw. die einem anvertraut sind, eignen sich besonders zur narzisstischen Vereinnahmung. Das folgende Beispiel lässt sich - mit Abwandlungen - immer wieder in Psychotherapien finden: Die junge Frau hat viele Zweifel, ob sie wirklich eine gute Mutter werden kann; unter Umständen ist ihr Selbsterleben als Mutter bereits durch eine Fehlgeburt geschwächt. Das Kind hat dann von vornherein die Funktion, die Mutter in ihrem Gutsein zu spiegeln. Dies macht es dem Kind sehr schwer, trotzig zu sein und das eifrige Liebesbemühen der Mutter abzulehnen. Denn das Nein des Kindes zur Fürsorge der Mutter erlebt die Mutter so, wie wenn sie, die Mutter, nicht gut wäre. In solchen Fällen kommt es immer wieder vor, dass das Kind in seiner Autonomie-Entwicklung zurückbleibt und stark regressive Züge zeigt: Es kann nicht von der Mutter loslassen und entwickelt babyhafte Züge, mit denen es immer noch einmal der Mutter zu Diensten sein will. Solange es ganz von der guten Mutter abhängt, ist das positive Selbsterleben der Mutter gesichert. Die Mutter aber hat das Kind von Anfang an nicht in seinem Eigen- und Anderssein wahrgenommen, sondern in erster Linie in seiner Spiegelfunktion.

Vereinnahmende narzisstische Bindungen gibt es nicht nur zu Ehepartnern und Kindern, sondern auch zu beruflich Anvertrauten (Säuglinge, Unwissende, Behinderte, Kranke, Alte, Auszubildende) und zu Gruppierungen, denen jemand sich zugehörig weiß, bzw. die zu ihm gehören und als ein Teil von ihm erlebt werden. Zu solchen Geborgenheit und Sicherheit gebenden kollektiven „Wir-Größen“ gehören die eigene Familie, der Verein, die Glaubensgemeinschaft, die eigene Nationalität („wir Deutsche“), die eigene Rasse („wir Zivilisierten“). Immer haben der Partner oder die anderen die Funktion, den Betreffenden in den wesentlichen Aspekten seiner selbst ein ihn verstärkender und bestätigender Spiegel zu sein, der ihm lebensnotwendig ist und mit dem er innerlich identifiziert ist. Jeder Angriff auf die anderen, zu denen er gehört, ist ein Angriff auf sein Selbsterleben, weil die anderen in Wirklichkeit ein Teil von ihm sind.

Noch häufiger lässt sich beobachten, dass jemand jene Aspekte seiner selbst, die bei ihm verloren gegangen sind (etwa seine Jugendlichkeit) oder deren Entwicklung ihm nicht gegönnt war (wie beispielsweise die Entwicklung eines künstlerischen Talents oder ein Universitätsstudium) oder die er auf Grund seiner Erziehung verdrängen musste (wie bei vielen Frauen zum Beispiel ein Bewusstsein ihrer Stärke), dass diese Aspekte, die für das eigene Selbsterleben so wichtig wären, beim anderen gesucht werden. In diesem Fall hat der andere nicht die Funktion, ihn zu spiegeln, sondern zu ergänzen und wird als ein, obwohl ausgelagerter, dennoch notwendig zu ihm gehörender Teil erlebt und vereinnahmt.

Geht das Studium des Sohnes daneben, dann kränkt dies den Stolz des Narzissten und ist *sein* Selbsterleben gefährdet. Nicht der Verlust des anderen wird erlebt, sondern ein *Selbstverlust*. Hat eine Frau ihr Erleben von Stärke an den Partner delegiert und dieser wird schwach oder arbeitslos, dann ist das *Selbsterleben* dieser Frau gefährdet. Und weil das Schwachwerden des anderen eine existentielle Bedrohung des eigenen Selbst darstellt, kommt es dann meist auch dazu, dass die Ehe zerbricht, weil der Mann schon immer vereinnahmt wurde und nur in seiner Funktion gesucht und wahrgenommen wurde, der Starke zu sein.

Ob das brüchige Urvertrauen in andere durch eine spiegelnde oder durch eine komplementäre Beziehung stabilisiert werden soll, der narzisstische Mensch ist nicht wirklich am anderen interessiert, sondern immer nur an dem, wie der andere vereinnahmt werden kann, um das Eigene zu ergänzen, zu verstärken und zu spiegeln. Im Unterschied zur Bindung bei der sadomasochistisch-autoritären Symbiose zeichnet sich die vereinnahmende narzisstische Bindung in Wirklichkeit dadurch aus, dass der Narzisst eben nicht auf den anderen *bezogen* ist, sondern ihn vereinnahmt. Der andere - das bin ich. Oder wie Fromm in *Anatomie der menschlichen Destruktivität* sagt: „Dann wird er sich zur Welt, und er 'liebt' die Welt, indem er sich selbst 'liebt'.“ (E. Fromm, 1973a, GA VII, S. 210.)

Die *narzisstische Vereinnahmung* des anderen zeigt sich in einer Reihe von besonderen Merkmalen, die wenigstens skizziert werden sol-



len : Da der „andere“ eigentlich ein Teil des eigenen Selbst darstellt, darf er *keinen Eigenwillen* und Trotz entwickeln. Der andere wird permanent unter *Kontrolle* gehalten, dass er auch wirklich mit allen Fasern seines Vermögens zur Verfügung steht. Er hat über jeden Schritt und Tritt Bericht zu erstatten, darf sich kaum allein entfernen, nichts für sich alleine tun, keine anderen Überzeugungen haben. Versucht er zu lügen oder Geheimnisse zu haben, dann wird dies als Todsünde gewertet.

Noch dramatischer wirkt sich das Bestreben des den anderen vereinnahmenden Narzissten aus, *die Grenze zwischen dem Ich und dem anderen zu verleugnen* und völlig über den anderen zu verfügen, so dass es keine Abgrenzung und Intimität mehr gibt. Ausdruck dieser Verleugnung ist das *Fehlen von Scham* und die Leugnung von Tabus. Es gibt keine Achtung vor dem anderen in seinem Eigen- und Anderssein. Die heute so auffällige Zunahme des sexuellen Missbrauchs von Kindern, die Unfähigkeit, das Inzesttabu zu respektieren, und die Zunahme der Gewalttätigkeit gegen Kinder sind beredter Ausdruck dieses vereinnahmenden Narzissmus.

Lässt sich der andere nicht völlig vereinnahmen, dann zeigt sich ein weiteres Merkmal des vereinnahmenden narzisstischen Umgangs: der rasche Wechsel von narzisstisch vereinnahmendem Werben einerseits und massiver Zurückstoßung und Entwertung, sobald dem anderen der Sinn nach etwas anderem steht, als sich narzisstisch vereinnahmen zu lassen. Der Vereinnahmung erlebt immer *Wechselbäder von Zuneigung und Abstoßung* und weiß nie, wie er in Wirklichkeit dran ist, so dass sich bei ihm auch keine eindeutige Beziehungserfahrung verinnerlichen kann. Widerfährt dies Kindern während der Entwicklung ihrer inneren Selbst- und Objektbilder, dann ist der Narzissmus und die narzisstische Vereinnahmung in der nächsten Generation bereits programmiert.

Wenn immer die narzisstische Vereinnahmung als Abwehr eines brüchigen Urvertrauens in andere vereitelt wird - sei es, dass die vereinnahmte Person trotzig oder mündig wird, sei es, dass sie durch Tod oder Trennung genommen wird -, kommt es zur Wiederkehr der existenzbedrohenden Ängste. Natürlich setzt ein *heilsamer Umgang mit diesen Selbstverlustängsten* be-

reits vor dem Zusammenbruch der Abwehr an, nämlich dort, wo man solche vereinnahmenden Bezogenheitsstrukturen bemerkt. Je mehr Raum dem anderen für sein Eigen- und Anderssein gelassen wird, desto mehr Angst kommt auf, aber sie lässt sich dosieren und gemeinsam durchleben.

Kommt es hingegen zu einem plötzlichen *Zusammenbruch der Angstabwehr*, so dass die betreffende Person von den oben beschriebenen Angstanfällen und Panikzuständen heimgesucht wird, dann gilt für den Betreffenden wie für seine Umwelt in erster Linie, diese Angst auszuhalten und dem Betreffenden nahe zu sein. Es ist gerade für die Umstehenden oft schwer, auf die fremdartig anmutenden Körperzustände und Angstvorstellungen nicht mit einer Fluchtbewegung zu reagieren. Das Aushalten des Sich-Ängstigenden ist angesichts der starken Körpersprache der Ängste ganz wörtlich zu nehmen: Die Angst lässt sich bändigen, wenn man den Betreffenden körperlich hält, ihm nahe ist und massierend das Rückgrat stärkt.

Angstmindernd wirkt sich auch das Ansprechen der ohnmächtigen Wut gegenüber dem aus, der sich entzieht. Es gilt, die ohnmächtige Enttäuschung und Wut darüber, dass sich der Vereinnahmung entzieht oder entzogen hat, anzusprechen und gelten zu lassen. Ist man selbst als Ehepartner oder Therapeut oder sonstwie Vereinnahmter das Ziel der Wut, dann gilt es, sich nicht von den Anfeindungen, Vorwürfen, Beschimpfungen kaputtmachen zu lassen, das heißt, die Wut nicht persönlich zu verstehen und dem Betreffenden verbieten oder ausreden zu wollen.

Beides muss möglich und erlebbar sein: dass man dem Betreffenden den Entzug und die Versagung seiner Vereinnahmungswünsche zumutet und dass man seine ohnmächtige Zerstörungswut aushält. Nur so kommt es zu einer Erfahrung von Unverbrüchlichkeit der Beziehung, die sich, wenn sie lange genug ausprobiert ist, im Betreffenden als unverbrüchliches Vertrauen in andere verinnerlicht, so dass der Selbstverlustangst der Boden entzogen ist.

Sicher sind gerade hinsichtlich der beiden letztgenannten Existenzängste die meisten „normalen“ Beziehungen überfordert, zumal



dann, wenn die Beziehungen nicht familiärer, sondern beruflicher Art sind. Auch stimmt es, dass sich gerade die letztgenannten Ängste meist nur innerhalb eines therapeutischen Rahmens nachhaltig behandeln lassen. Und doch ist es sehr wichtig, um die Dynamik solcher Ängste zu wissen, nicht nur weil wir selbst nicht davor gefeit sind und dann ein wenig Orientierung brauchen, was mit uns passiert, wenn bei uns die Angst umgeht. Genauso wichtig ist es, ein wenig mehr Verständnis für Menschen zu haben, bei denen die Angst umgeht und die mit ihrer Angst in unserer Gesellschaft keine Lobby haben, weil wir heute die Angst als Versagen stigmatisieren, statt sie als Gefahrensignal und Chance zum Leben zu verstehen.

Literaturnachweise

- Fromm, E.: *Gesamtausgabe* (GA), herausgegeben von Rainer Funk, Stuttgart 1980/81 (Deutsche Verlags-Anstalt); München 1989 (Deutscher Taschenbuch Verlag):
- 1936a: „Sozialpsychologischer Teil“, GA I, S. 139-187.
 - 1939b: „Selfishness and Self-Love,“ in: *Psychiatry. Journal for the Study of Interpersonal Process*, Washington (The William Alanson Psychiatric Foundation) Band 2 (1939) S. 507-523; deutsch: „Selbstsucht und Selbstliebe“, in: E. Fromm, *Liebe, Sexualität und Matriarchat. Beiträge zur Geschlechterfrage*, herausgegeben von Rainer Funk, München (dtv Band 35071) 1994, S. 177-210.
 - 1941a: *Die Furcht vor der Freiheit (Escape from Freedom)*, GA I, S. 215-392.
 - 1947a: *Psychoanalyse und Ethik. Bausteine zu einer humanistischen Charakterologie (Man for Himself)*, GA II, S. 1-157.
 - 1955a: *Wege aus einer kranken Gesellschaft (The Sa-*

- ne Society)*, GA IV, S. 1-254.
 - 1964a: *Die Seele des Menschen. Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen (The Heart of Man. Its Genius for Good and Evil)*, GA II, S. 159-268.
 - 1970b (zusammen mit Michael Maccoby): *Psychoanalytische Charakterologie in Theorie und Praxis. Der Gesellschaft-Charakter eines mexikanischen Dorfes (Social Character in a Mexican Village. A Sociopsychanalytic Study)*, GA III, S. 231-540.
 - 1973a: *Anatomie der menschlichen Destruktivität (The Anatomy of Human Destructiveness)*, GA VII.
 - 1976a: *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft (To Have Or to Be?)*, GA II, S. 269-414.
 - 1989a: *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung* (Schriften aus dem Nachlass, herausgegeben von Rainer Funk, Band 1), Weinheim und Basel (Beltz Verlag) 1989.
 - 1991b: *Die Pathologie der Normalität. Zur Wissenschaft vom Menschen* (Schriften aus dem Nachlass, herausgegeben von Rainer Funk, Band 6), Weinheim und Basel (Beltz Verlag) 1991.
 - 1993b: *Leben zwischen Haben und Sein*, Freiburg (Herder Verlag, Herder Spektrum 4208) 1993.
 - 1994a: *Liebe, Sexualität und Matriarchat. Beiträge zur Geschlechterfrage*, herausgegeben von Rainer Funk, München (dtv Band 35071) 1994.
- Funk, R., 1994: „Narzissmus und Gewalttätigkeit gegen Fremdes“, in: Internationale Erich-Fromm-Gesellschaft (Hrsg.), *Vom Umgang mit dem Fremden* (Wissenschaft vom Menschen. Jahrbuch der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft Vol. 5), Münster (LIT-Verlag) 1994, S. 45-60.
- Internationale Erich-Fromm-Gesellschaft (Hrsg.) 1995: *Die Charaktermauer. Zur Psychoanalyse des Gesellschafts-Charakters in Ost- und Westdeutschland*, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht) 1995.

Summary: Fears of Losing One's Self

Fears of loss can be directed at specific objects, but at the human self no less so. When the latter occurs, we speak of fears of losing one's self - these are experienced as extremely threatening existentially, which explains why they mostly only emerge as defence mechanisms. Based on the social-psychological approach adopted by Frommian psychology of the self, the importance is first shown of inner images of both objects and the self, since these reveal fears of loss as ways of compensating for unstable personality cores. Then the various defence mechanisms in the service of the a priori relatedness to the self and others are analyzed in terms of Frommian social character orientations, and, in a second stage, systematized as compensation strategies against fears of losing one's self. After this attempt at a systematization



in terms of character orientations and fears of losing one's self, the author proceeds to a heuristic analysis of both narcissistic defence strategies in terms of their psychological dynamism. Finally, he suggests ways and means of coping with these fears of losing one's self when such openly manifest themselves.

Riassunto: Ansie di perdita di sé

Le ansie di perdita possono riguardare determinati oggetti, ma anche il Sé dell'individuo stesso. In questo caso si parla di ansie di perdita di sé, che vengono vissute come particolarmente minacciose dal punto di vista esistenziale e quindi emergono per lo più soltanto in forma mascherata.

Dal punto di vista sociopsicologico della psicologia frommiana del Sé si mostra dapprima l'importanza delle immagini interne del Sé e degli oggetti, per comprendere le ansie di perdita come forme di compensazione di nuclei instabili della personalità. Poi vengono descritte le varie forme di difesa del modo di rapportarsi precedente del soggetto verso di sé e verso gli altri, corrispondenti agli orientamenti del carattere sociale sviluppati da Fromm, e vengono sistematizzate come forme di compensazione delle ansie di perdita di sé. Dopo questo tentativo di sistematizzazione delle ansie di perdita di sé in rapporto agli orientamenti del carattere, vengono analizzate come esemplari le due forme di difesa narcisistiche nella loro psicodinamica. Infine, si danno indicazioni sulla gestione di queste ansie di perdita di sé, quando si manifestano apertamente.

Resumen: El miedo de perderse a si mismo

Miedos de pérdida pueden dirigirse hacia determinados objetos, pero también hacia el propio self del Hombre. Cuando ocurre esto último se habla del miedo de perderse a si mismo el que es vivenciado de forma particularmente amenazante para la existencia y que por esto mismo sólo asoma en la mayor parte de los casos de manera reprimida.

A partir del principio socialpsicológico de la psicología frommiana del self se muestra en primer lugar la importancia de imagen interna del self y de los objetos para entender así los miedos de pérdida como formas de compensación de núcleos inestables de la personalidad. En segundo lugar se muestran las diferentes formas desarrolladas de los mecanismos de defensa del vínculo del ser humano hacia si mismo y hacia los demás en concordancia con las orientaciones del carácter social desarrolladas por Fromm y se sistematizan como formas de compensación del miedo de pérdida del self.

Luego del intento de sistematización de los miedos de pérdida del self y en correspondencia con las orientaciones del carácter son analizadas en su psicodinámica a modo de ejemplo las dos formas de defensa narcisistas, para señalar finalmente formas de trato con estos miedos si llegan a manifestarse.