

# Viele leiden am «Loch im Ich»

**Psychoanalytiker sehen ein Persönlichkeitsdefizit als gemeinsame Ursache für Depressionen und Aggressionen**

*Tief sitzende Unzufriedenheit, die zu psychischer Erkrankung oder zu aggressivem Verhalten führen kann, hat ihre Ursache oft in einer Kindheit, die für die Persönlichkeitsentwicklung ungünstig verlief; Psychologen reden vom «Loch im Ich».*

KURT THEODOR OEHLER

Astrid A. (alle Namen geändert) ist Mutter dreier Kinder. Sie leidet. Immer wieder wird sie von depressiven Episoden befallen, die ihr das Leben vergrämen. Sie nimmt zwar Tabletten, die ihr über die schwierigsten Tage hinweghelfen. Sie fragt sich aber immer wieder, warum sie nicht ebenso glücklich und unbeworben leben kann wie ihre Freunde.

Bruno B. ist seit Jahren alkoholabhängig. Er sagt, dass das Leben für ihn ohne Alkohol unerträglich sei. Mehrere Entzugsversuche sind gescheitert. Wo liegen die Ursachen?

Christine C. ist seit über zehn Jahren mit einem freundlichen und arbeitsamen Mann verheiratet. Jetzt will sie sich trennen, weil sie sich innerlich unverstanden und unglücklich fühlt. Gibt es keinen anderen Weg?

Dieter D. ist Professor an der Universität. Er ist fleißig, intelligent und erfolgreich. Trotzdem hat er im Privatleben immer wieder Probleme und immer wiederkehrende Frauengeschichten. Eines seiner Kinder nahm sich das Leben, das andere ist drogenabhängig.

Erwin E. ist jung und arbeitslos. Zusammen mit einigen Kollegen reist er in einem aggressiven Wutanfall einen unbekannten Mann vom Velo und verletzt ihn lebensgefährlich. Woher kommt die Aggression?

## Woher das viele Unglück?

Warum sind eigentlich so viele Menschen unglücklich, leidend oder aggressiv? Es ist doch mehr als eigenartig, dass in der Schweiz fast 50 Prozent aller Ehen wieder geschieden werden. Und warum gibt es Hooligans, die sich mit Fussballfans schlagen, Jugendliche, die anscheinend ganz unmotiviert Gewalt anwenden? Warum gibt es Drogensüchtige, die innerlich der Welt entfliehen, sowie unbelehrbare religiöse Fanatiker? Warum gibt es Vandale, die zum Beispiel Eisenbahnwagen zerstören oder Wände verschmieren? Und warum werden Banken überfallen?

Warum gibt es, allgemeiner ausgedrückt, psychisch auffällige und kriminell agierende Menschen, obwohl – wenigstens vom materiellen Standpunkt aus gesehen – das Geld quasi auf der Strasse liegt? Warum gibt es Menschen, die sich an Pornografie erfreuen, Kinder missbrauchen, Frauen vergewaltigen? Und warum gibt es narzisstische Menschen, Borderline-Persönlichkeiten, depressiv reagierende Personen und Menschen mit Schizophrenien?

## Psychische Leiden verbreitet

Man kann laut Pro Mente Sana davon ausgehen, dass fast 50 Pro-

zent der Erwachsenen mindestens einmal in ihrem Leben psychisch krank werden. Über 40 Prozent der Bevölkerung leiden an psychosomatischen Beschwerden (körperlich spürbar, aber zumindest teilweise seelisch bedingt; bei über drei Vierteln der Patienten, die deswegen den Hausarzt aufsuchen, lassen sich keine körperlichen Ursachen finden). Das beginnt schon bei der Jugend. Gemäss einer neuen Untersuchung leiden fast 15 Prozent der Jugendlichen an mehr oder weniger deutlichen Verhaltensstörungen oder zwischenmenschlichen Problemen. Fast sieben von zehn Jugendlichen aus dieser Gruppe kommen später mit dem Gesetz in Konflikt.

Vielelleicht sind viele Menschen deshalb unzufrieden, unglücklich oder aggressiv, weil sie irgendwie krank oder innerlich unzufrieden sind. Anscheinend gibt es eine weit verbreitete und von aussen nicht leicht zu erkennende Volkskrankheit, die alles durchdringt und viele befällt. Anscheinend gibt es eine Krankheit, die Menschen allgemein unzufrieden, unglücklich und oft auch gewalttätig macht. Welches sind ihre Symptome, wie breitet sie sich aus, wie pflanzt sie sich fort und wie kann sie gegebenenfalls geheilt werden?

## Das Ziel ist Identität

Die Menschen sind nur dann glücklich und mit sich zufrieden, wenn sie ihr Leben insgesamt im Griff haben, wenn sie ihre Talente frei entfalten, ihren inneren Identitätsentwurf optimal verwirklichen und ihr Dasein in einem guten zwischenmenschlichen Umfeld frei organisieren können.

Identität zu haben bedeutet also, dass die eigene Persönlichkeit gemäss ihrer Anlage zum Ausdruck gebracht und in die konkrete Lebensführung umgesetzt werden kann, das heisst, dass die meisten der verborgenen Wünsche frei zur Erfüllung gelangen können. Identität bedeutet letztlich auch, dass die verfügbaren Lebensenergien nicht in einem inadäquaten Streben verpuffen, sondern im Dienst der Selbstverwirklichung ungehindert eingesetzt werden können.

Vielelleicht hat die allgemeine Unzufriedenheit etwas mit dem Fehlen dieser Identität, mit dem Fehlen entsprechender Ich-Strukturen zu tun. Vielleicht leiden, schlagen, oder bekriegen sich die Menschen deshalb auf der Welt, weil sie sich mit ihren Wünschen und Fähigkeiten nicht im Gleichgewicht fühlen, weil sie von einem Extrem ins Andere fallen und weil sie immerzu nach etwas unendlich Fernem, konsequent Unfassbarem, ewig Unerreichbarem suchen. Aber was bedeutet dieses Ungreifbare, Unfassbare, Unerreichbare? Ist es die Lust, die Sexualität, die Freude, die Heiterkeit, ein fernes Glück oder etwa das ewig lockende Paradies?

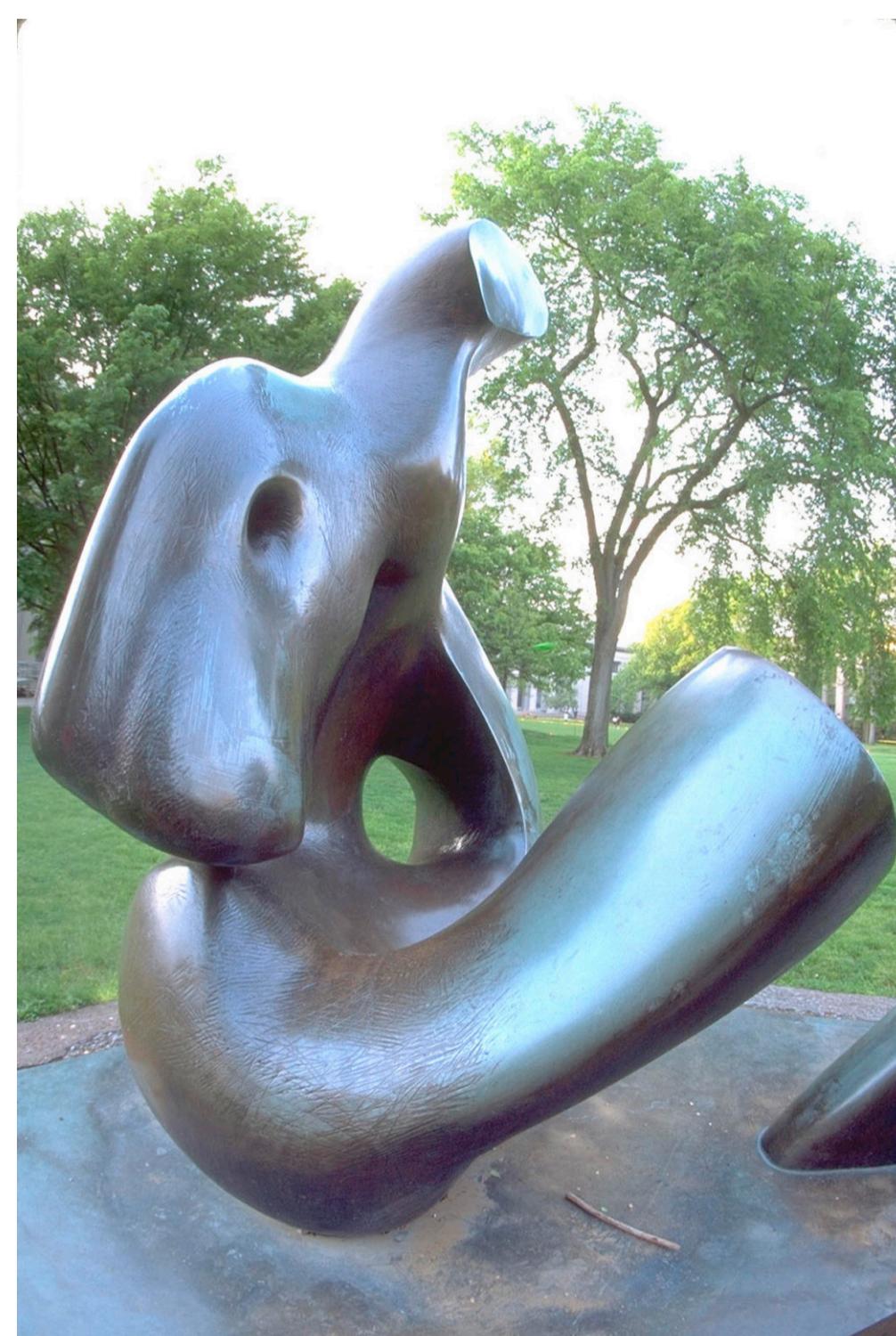
## Wunde aus der Kindheit

Meistens – so lautet eine psychoanalytische Lehrmeinung (siehe Kasten) – sind die Menschen deshalb krank, unglücklich oder aggressiv, weil sie seit ihrer Kindheit eine innere schmerzende Wunde, ein ungestilltes Verlangen nach einem unerreichbaren Heil in sich bergen. Dieses Verlangen nach Selbstverwirklichung ist aber nicht das Ergebnis eines äusseren Mangels, sondern kommt in der Regel aus einem inneren psychischen Defizit, das diese Menschen immerzu veranlasst, alles zu unternehmen, um die schmerzliche Wunde in der Seele so schnell wie möglich auszumerzen. Alle Bemühungen, dieses Defizit zu heilen, müssen aber scheitern, weil es sich bei diesem Unheil um einen tief in

## DER AUTOR



Nach dem Erststudium Maschinenbauingenieur, hat der 1942 geborene Kurt Theodor Oehler in Psychologie doktoriert und führt seit 1980 eine Praxis in Bern. Bücher u.a. «Der gruppendifamiliäre Prozess», «Das Wesen der Seele». (ges)



Vielelleicht hat **Henry Moore** mit dieser Skulptur das «Loch im Ich» erfasst.

PHILIP.GREENSPUN.COM

der Seele liegenden ich-strukturellen Mangel in der Persönlichkeit handelt, das so genannte «Loch im Ich».

Die Menschen mit einem solchen «Loch im Ich» fühlen sich, obwohl es ihnen materiell an nichts zu fehlen scheint, innerlich leer, angespannt und immerzu verstimmt. Sie sind stets bemüht, diesem inneren Unglück auf jede nur erdenkliche Art und Weise zu entrinnen. Sie sind dauernd bestrebt, sich mit – legaler oder illegaler – Tätigkeit um Anerkennung zu bemühen, in der Hoffnung, ihr Leid endlich loszuwerden. Sie sind dauernd angespannt oder auch hyperaktiv. Sie spüren stets, dass ihnen etwas sehr Wesentliches und unendlich Wichtig-

tiges zum Glücklichsein fehlt – und das macht Wut!

Gerade dieses «Loch im Ich» ist der eigentliche Grund, warum Depressive leiden, Hooligans randalieren, Jugendliche Amok laufen, Vandale Wände verschmieren. Zwar gibt es zwischen einem nach aussen aggressiven und einem psychosomatisch reagierenden Menschen entscheidende Unterschiede, zum Beispiel im Verhalten oder in der Symptomatik, und man könnte meinen, dass es zwischen diesen Auffälligkeiten kaum Gemeinsames gebe. Denn darüber, ob diese Menschen körperlich leiden oder Aggressionen entwickeln, entscheidet die individuelle Lerngeschichte, nicht zuletzt anhand ent-

sprechender Vorbilder oder gewalttätiger Verhaltensmodelle.

Aber darüber, ob ein Mensch überhaupt in dieser grundlegenden Weise entweder innerlich unglücklich oder nach aussen auffällig wird, entscheidet das Vorhandensein des «Lochs im Ich». In der Regel lässt sich hinter jeder psychischen Störung und bei jedem abweichen Sozialverhalten immer wieder diese entscheidende eine Ursache erkennen.

## Ursache bei andern gesucht

Da die Betroffenen den tatsächlichen Ursprung ihrer Unzufriedenheit nicht erkennen, pflegen sie ihr Unglück vielfach als Folge ihrer unglücklichen Lebensumstände zu

interpretieren. Sie sind eher bereit, die Wohnbedingungen, die Arbeitskollegen, das eingeschränkte Einkommen, die Umstände des Arbeitsumfeldes, den Lebenspartner oder gar die Gesellschaft im Allgemeinen für ihr inneres Unglück verantwortlich zu machen. Die Folge dieser Sinnverirrung ist, dass sich Betroffene eher von ihren Partnern trennen, die Wohnung wechseln, neue Berufe erlernen oder sogar, wie von Sinnen, eher Steine werfen oder delinquieren, als die wirklichen Ursachen ihrer Unzufriedenheit zu erforschen.

## Schmerzhafte Behandlung

Muss dieses Leiden einfach hingenommen werden, oder ist es heilbar? Gibt es Möglichkeiten, den Krankheitsverlauf zu stoppen und die Folgen des «Lochs im Ich» zu beiseitigen? Tatsächlich gibt es einen Weg, diese Krankheit anzugehen, indem man sich in erster Linie um Selbsterkenntnis bemüht, indem man die Probleme ausdrücklich als die seinigen erkennt und entsprechende Massnahmen ergreift. Vielleicht wollen es viele Menschen gar nicht so genau wissen, vor allem nicht so konkret und so unerträglich offensichtlich.

Denn es könnte unangenehme Folgen haben, diese Krankheit in ihrem eigentlichen Wesen zu erkennen, Konsequenzen, die schwerer zu ertragen wären als körperliche Leiden oder die Abgründe einer Depression. Es könnte nämlich bedeuten, dass man sich selber in Frage stellen müsst und letztlich die letzten Beweggründe in sich selbst und in seiner familiären Herkunft suchen müsste.

Deshalb sind Heilung und Harmonie nicht leicht zu gewinnen. Im Gegenteil, diese Defizite können nur nach und nach behoben werden. Genau so, wie sich das «Loch im Ich» nur sehr langsam und während der ganzen Kindheit herausgebildet hat, genau so kann es wiederum nur schrittweise und sehr langsam beseitigt werden.

## Sich selber in Frage stellen

Hilfreich zur Verminderung des strukturellen Defizits sind grundsätzlich alle Massnahmen, die der inneren Vervollkommenung, der erweiterten Selbsterkenntnis und der Selbstverwirklichung dienen. Dazu können etwa Fortbildung, Selbsterfahrungsgruppen, Meditationsgruppen, Diskussionszirkel beitragen. Für eine erfolgreiche Veränderung sind außerdem die Sprache und das Reden eine wichtige Voraussetzung. Dabei ist die gesprochene Sprache um vieles wichtiger als die geschriebene. Erst die verbale Kommunikation über Wahrnehmungen, Bedürfnisse, Gefühle, die Einfühlung und Auseinandersetzungen von Mensch zu Mensch, das Streitgespräch und in Worte gefasste Argumente machen eine konstruktive Veränderung möglich.

Die schweren inneren Defizite lassen sich auch in einer Psychotherapie behandeln, in der die nachhaltige Ich-Entwicklung im Rahmen des psychotherapeutischen, ich-strukturellen Arbeitens langsam vollzogen wird. Das bedeutet konkret, dass es in einer solchen Therapie alles das geben muss, was in der Ursprungsfamilie möglicherweise gefehlt hat, zum Beispiel das offene, ehrliche Gespräch über alle wichtigen Dinge des Lebens, einschliesslich der nicht bewussten Vorgänge, das engagierte, interessierte und kreative Aufeinanderzugehen, die Fähigkeit, sich konstruktiv einzubringen, auseinanderzusetzen und durchzusetzen, und nicht zuletzt eine warmherzige, wohlwollende, harmonische Atmosphäre.

## WAS DIE ICH-STRUKTUR PRÄGT

# Gruppendifamiliäre Dynamik der Familie

Die Diagnose «Loch im Ich» fußt auf einem psychoanalytischen Verständnis der Entstehung psychischer Krankheiten. Während Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, eine fröhliche Verursachung der Neurosen strikt verneinte, hielten sich Carl Gustav Jung, Otto Rank und andere an diesen Ansatz.

Das Modell «Loch im Ich» stellt aber nicht allein auf die Mutter-Kind-Interaktion oder die Mutter-Vater-Kinder-Beziehung ab. Vielmehr sieht es die Entwicklung psychischer Strukturen als Ergebnis der gesamten Familiengruppendynamik mit ihrem kompletten

Beziehungs- und Einstellungsgefecht. Diese Annahme wird in therapeutischen Umsetzungen wie Psychodrama oder Familienaufstellungen eindrücklich bestätigt.

## Kommunikation und Emotion

Der Begriff «Loch im Ich» wurde vom Berliner Psychiater und Psychoanalytiker Günter Ammon geprägt. In der Regel spiegelt dieses ich-strukturelle Defizit eine defizitäre Kommunikationsstruktur der Familie wider, beteiligt sind möglicherweise auch genetische oder vorgeburtliche Ursachen. Starre Emotionalität, mangelnde Differenziertheit oder ungenügende

sprachliche Beziehungsweise verhaltensmässige Ausdrucksfähigkeit einer Familie können sich in den Ich-Strukturen der Kinder niederschlagen – als allgemeines Ich-strukturelles Defizit, eben dieses «Loch im Ich».

Es sind also die Gespräche zwischen den Eltern, nicht zuletzt deren Streitkultur, und die Emotionsfähigkeit des gruppendifamiliären Fledes der Familie als Ganzes, die das Geflecht der Ich-Strukturen bei den Kindern nachhaltig prägen. Tatsächlich lassen sich diese inneren Strukturdefizite anhand mehrerer psychologischer Tests eindeutig nachweisen. (K.T.O.)