



## Schlafstörungen – Die Angst vor dem Vater

Ein Mann kam zur Beratung, weil er unter Schlafproblemen litt. Ungefähr einmal pro Woche lag er die ganze Nacht wach, insbesondere dann, wenn ihm am nächsten Tag eine nach seinem Empfinden schwer zu bewältigende Aufgabe bevorstand. Er wirkte weder angespannt noch nervös, war allgemein sehr erfolgreich, angesehen und beliebt im Beruf, hatte eine nette Familie und gute freundschaftliche Beziehungen.

Da keine organische Ursache für die Schlafstörungen zu finden war, war es naheliegend, dass ihn eine unbewusste innere Unruhe vom Schlafen abhielt. Da er sich seiner Gefühle bis zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst war, stellte sich am Anfang der Therapie die Frage, welche Eindrücke er als Kind so interpretiert hatte, dass er es in verschiedenen Situationen unbewusst für «notwendig» hielt, in Unruhe und Nervosität zu geraten:

Er war der Ältteste von drei Kindern, mit zwei jüngeren Schwestern, und alle drei versuchten, alle Aufgaben und Erwartungen sehr genau zu erfüllen. Sie erlebten mit der Mutter und mit dem Vater generell eine nette Stimmung. Der Vater geriet jedoch ab und zu aus heiterem Himmel in eine Gefühlsaufwallung und beschimpfte seine Kinder heftigst.

Der Mann erlebte als Junge diese für ihn nicht voraussehbaren Affekte als beängstigend. Obwohl der Vater sich jeweils danach entschuldigt hatte, schlich sich bei diesem Jungen in den ersten Lebensjahren immer stärker der unbewusste Wunsch ein, solche heftigen Ausbrüche zu verhindern. Mit aller zur Verfügung stehenden Kraft versuchte er herauszufinden, wie er sich verhalten sollte, damit alles «richtig» sei, so dass der Vater sich bei ihm nicht aufzuregen und keine Affektausbrüche zu haben brauchte. Der Mann war der Meinung, dass der Vater aufgrund seines Verhaltens in Affekt geriet und versuchte daher, einen Weg zu finden, diesen Affekten vorbeugen zu können. Er entwickelte dafür eine sehr grosse Empathie und viele Fähigkeiten, Konflikte zu lösen und eine gute Stimmung zu erzeugen. Da die Affekte seines Vaters aber nicht voraussehbar waren und nichts mit ihm zu tun hatten, konnte es ihm doch nicht gelingen, diese Ausbrüche ganz zu verhindern. Da er so weiterhin unvorhersehbar ab und zu den Gefühlsausbrüchen (Beschimpfungen, Kritik) des Vaters ausgeliefert war, verfestigte sich bei ihm das Gefühl, dass die Kritik berechtigt sei, er also nicht genügen könne.

Was er beim Vater erlebt hatte, übertrug er als Erwachsener auf alle Menschen: So wie es sein Wunsch war, sich beim Vater «richtig» zu verhalten, wollte er dies nun bei allen Menschen erreichen, wollte sozusagen den vermeintlichen Affektausbruch verhindern, nur «ja kein Problem darstellen». Seine unbewusste Zielsetzung beinhaltete also, ständig die Gefahr, es nicht recht machen zu können, vorherzusehen und abzuwenden, so dass diese ihn ängstigenden Ausbrüche irgendwann vollends ausbleiben würden.

In Nächten, bevor eine grössere Anforderung bevorstand, plante er minutiös jede Handlung und überlegte sich für jede Möglichkeit eine passende Reaktion. Deshalb war er auch immer gut vorbereitet und leistete sehr vieles. Er war als Vorgesetzter sehr beliebt, sachlich korrekt, klar strukturiert und konstruktiv. Trotzdem lebte er ständig in der Stimmung, jederzeit attackiert werden zu können. So genügte es schon, wenn er die Schritte seines Chefs auf dem Flur hörte, und er überlegte blitzschnell, was er alles falsch gemacht haben könnte, damit er auf jede Kritik oder jeden Ärger gefasst war, um entsprechend reagieren zu können.



Seine vorbeugenden Anstrengungen waren besonders intensiv, wenn er mit vielen Menschen zu tun hatte, zum Beispiel an einer Sitzung teilnehmen musste. Bei einer grösseren Teilnehmerzahl war es für ihn natürlich unerreichbar, auf alle vermeintlichen Gefahren gefasst zu sein. Seine Stimmung ‹Ich kann es nicht abschätzen› hielt ihn in der vorhergehenden Nacht wach, ohne dass er wusste, warum er nicht schlief. Er war der unbewussten Überzeugung, dass er trotz aller Anstrengungen auf heftigste Affekte stossen könnte. Rational konnte er begründen, dass es nicht nötig wäre, sich auf jedes Detail vorzubereiten, doch nützte ihm das nichts, solange er sich der Zusammenhänge mit seiner Kindheit nicht bewusst war. Er konnte — wie jeder — sein eingefleischtes Gefühl erst langsam erkennen und als Kindheitsmuster erfassen und in Frage stellen. Auch in Situationen, in welchen er die Leitung innehatte, kam diese Gefühlshaltung zum Ausdruck.

Damit wurde es noch deutlicher, dass es sich bei seinem Wunsch, bei niemandem eine Ablehnung hervorzurufen, um eine Gefühlslogik handelte, die in seiner Kindheit entstanden war und der Realität nicht mehr entspricht.

Er setzte sich mehrere Monate in der Psychotherapie mit seiner Problematik auseinander. Dabei gewann er genaueren Einblick in seine Lebenshaltung und wie diese in seiner Kindheit entstanden war. Dadurch konnte er eine realistischere Sichtweise von sich, seinem Vater und den Menschen allgemein gewinnen. Zum Beispiel begann er ein Lob des Chefs nicht nur als ‹jetzt nochmals gut gegangen› einzuordnen und das nächste Mal wieder Angst zu haben, sondern das Lob ernst — und annehmen und so sein Gefühl an der Realität zu korrigieren. Weiterhin konnte er Einblick in die Geschichte und Entstehung der Gefühle seines Vaters gewinnen und dadurch verstehen, dass die Ausbrüche dessen Fehlmeinungen und falschen Einstellungen zu den Menschen zugrunde lagen und nicht er durch sein ‹Ungenügen› diese provoziert hatte. Sein Bild und seine Wahrnehmung der anderen Menschen begann sich zu ändern, so dass er empfinden konnte, dass diese nicht nur da waren, um ihn zu kritisieren, sondern auch mit Unsicherheits- und Schwächegefühlen und falschen Meinungen über den Menschen beschäftigt sind. Durch diese Auseinandersetzung erkannte er seine Zielsetzung, konnte sie als in der Kindheit entwickelt einordnen und Abstand davon nehmen. Durch seine systematische Herangehensweise gelang es ihm im Verlauf eines Jahres sich innert 15 Sitzungen soweit zu beruhigen, dass seine Schlafstörungen behoben waren.

In dieser Auseinandersetzung mit seinem Werdegang lernte er nebenbei auch, eine seiner Schwestern besser zu verstehen, die unter Alkoholproblemen litt. Die Schwester hatte immer im Schatten des grossen Bruders gestanden. Sie hatte das Gefühl, sie schneide immer schlechter ab als er und müsse ihn einholen, um auch zur Bedeutung zu kommen in der Familie. Dies gelang ihr jedoch in ihrem Gefühl nicht und Sie konnte deshalb ab einem bestimmten Alter in der Familie keinen konstruktiven Beitrag mehr leisten. Dies blieb dem älteren Bruder überlassen. Es war für ihn neu, zu erkennen, dass das Alkoholproblem seiner Schwester nicht einfach eine Charakterschwäche darstellte, sondern ein Ausdruck derselben Angst vor Versagen wie bei ihm selbst war. Überraschend stellte es sich für ihn heraus, dass er unter der Behandlung des Vaters genauso gelitten hatte wie sie, aber anders damit umgegangen war. Und zwar hatte er zufälligerweise länger versucht, korrekt zu sein und es war ihm ebenfalls zufälligerweise leidlich gelungen, ihm Gegensatz zu ihr. Basierend auf diesem Verständnis lehnte er seine Schwester nicht mehr ab, konnte sich zum ersten Mal in sie einfühlen und sich mit ihr versöhnen.

*Aufgezeichnet von Claudia Poggiolini*