



Sozialer Rückzug aufgrund der Angst, nicht zu genügen

Als Herr Hug (Name geändert) seine Therapie begann, hatte er bereits viele berufliche Misserfolge hinter sich, obwohl er seinen Wunschberuf – Lehrer – ausübte. Er hatte schon seit längerem keine feste Stelle mehr gehabt, hatte keine guten Freunde und keine Lebenspartnerin. Vor allem unter seinem beruflichen Misserfolg litt er sehr.

In therapeutischen Gesprächen konnte herausgearbeitet werden, warum Herr Hug in diese missliche Lage geraten war:

Herr Hug wuchs als Zweitjüngster von fünf Geschwistern auf. Die älteren drei und er folgten relativ nahe aufeinander. Fünf Jahre lang war er der Jüngste gewesen, bevor noch eine Schwester zur Welt kam. Herr Hugs Mutter war praktisch immer zu Hause und überprüfte aufmerksam, dass alles nach ihren Vorstellungen lief, was vor allem beinhaltete, dass die Kinder brav zu sein und den Vorgaben der Mutter Folge zu leisten hatten. Um dies durchzusetzen, wurde die Mutter oft sehr kritisierend und bezwingend gegenüber ihren Kindern. Was jeweils als brav galt, konnte je nach Situation und Laune der Mutter immer wieder ändern. Dieser schnelle Meinungswechsel war ein grosses Problem für Herrn Hug, denn er wusste nie mit Sicherheit, wann er von der Mutter kritisiert werden würde und wann nicht. Er entwickelte eine innere Abwehr gegen diese verunsichernde Behandlung und machte es sich deshalb zum Ziel, die Mutter nicht gegen sich aufzubringen, also möglichst brav zu sein, indem er die Vorstellungen der Mutter zu erfassen versuchte. Aus diesem Grund sicherte er sich bei der Mutter zum Beispiel durch Nachfragen ab, damit er nicht kritisiert werden würde und nicht als der Komische dastand. Erst wenn die Mutter ihr Einverständnis für eine bestimmte Sache gab – z. B. mit Autos zu spielen – getraute sich Herr Hug, die Handlung auszuführen. Dennoch konnte es jederzeit passieren, dass die Mutter einige Minuten später ihre Meinung komplett änderte und nun kindisch oder komisch fand, was sie zuvor befürwortet hatte. Dies brachte sie dann mit heftiger negativer Kritik zum Ausdruck und konnte dabei sehr laut und herabsetzend werden. Gleichzeitig entwickelte Herr Hug schon als ganz kleines Kind ein starkes Gefühl, überall bezwungen zu sein. Es entstand in ihm ein Bestreben, sich nie mehr unterziehen zu müssen, überall abzuwehren oder sich unbemerkt davonzuschleichen und die auch zufälligen eigenen Vorstellungen durchzusetzen, wenn es irgendwie möglich war. Er hatte deshalb schon als kleines Kind Schwierigkeiten, Freunde zu finden, galt als Eigenbrötler, war sogenannte stur, liess sich wenig sagen, wenn er nicht musste und erzwang sich auch mit Weinen oder Abwehr, dass man ihn oft in Ruhe liess. Er konnte es sich selbst nicht erklären, dass er sich so schnell über andere stellte und sie auslachen musste, obwohl er wusste, dass das moralisch falsch ist und er es möglichst versteckte. Er hatte klare Vorstellungen, was er wollte, liess andere nicht zu Wort kommen, wenn er sich überhaupt zu Wort meldete, hörte nicht auf andere Argumente, auch wenn er nach aussen hin bei Autoritäten ganz brav erschien.

Die Familie isolierte sich sehr, pflegte also kaum Aussenkontakte, und andere Leute wurden stark abgewertet. Diese Situation entfremdete Herrn Hug von anderen Menschen und liess ihn vorsichtig werden.

Auch innerhalb der Familie war die Stimmung sehr beziehungslos. Es wurde kaum gesprochen, nicht einmal beim Essen, wenn die Familie beisammen war. Nach dem Abendessen verzog sich Herr Hug jeweils in sein Zimmer oder in den Bastelraum im Keller, während der Rest der Familie den Abend vor dem Fernseher verbrachte und ebenfalls nicht miteinander sprach. Ohne



nochmals Beziehung aufzunehmen ging Herr Hug dann zu Bett, froh darüber, dass er alleine sein konnte und Beziehung von der Katze bekam. So konnte er sich in seinem Gefühl das Leben gut einrichten, ohne von anderen Menschen belästigt zu werden, in der unbewussten Meinung, dass andere ihn sowieso nur bevormunden wollten und andere Menschen einem das Leben schwer machten. Er richtete sich darauf ein, mit anderen Menschen nur Verbindung zu haben, wenn er bestimmen konnte und sonst verzichtete er lieber darauf. Er wusste buchstäblich nicht, wie er mit anderen auskommen kann. So entwickelte er zumeist einen Ärger auf andere Menschen, die ihm im Weg zu stehen schienen, auch wenn dies meistens nur im Gefühl zum Ausdruck kam, mit anderen nichts zu tun haben zu wollen.

Er erwartete von allen Menschen so wenig Zuwendung und so viel Kritik, so dass seine Katze für ihn zu einer Wohltat wurde, denn sie schnurrte, ging auf ihn zu und kritisierte ihn nicht und er konnte entscheiden, wie lange er mit ihr zusammen sein wollte, ohne dass sie mehr forderte. In dieser Stimmung empfand er kein Bedürfnis nach Geselligkeit. Alleine fühlte er sich am sichersten, denn Beziehung hätte für ihn wegen der ständig bedrohlichen Kritik Entwertung bedeutet. Ausserdem hätte er eine starke Eifersucht empfunden, weil er sich sehr ausgeschlossen fühlte von den anderen Familienmitgliedern und eigentlich einen starken Wunsch verspürte, dazuzugehören. Zurückgezogen in seinem Zimmer spürte er diese Gefühle nicht. Natürlich waren ihm diese Motive nicht bewusst, er spürte nur, dass er sich alleine am wohlsten fühlte. Zwischen den Geschwistern konnte in dieser beziehungsarmen, kritikvollen Stimmung auch keine Solidarität aufkommen. Allen ging es unbewusst darum, brav und vorsichtig zu sein, um von der Mutter nicht kritisiert und bezwungen zu werden. In dieser bereits sehr beziehungsarmen Umgebung stellte es ein Problem dar, dass Herr Hug als Fünfjähriger, Jüngster, noch von einer jüngeren Schwester «enttrohnt» wurde, denn so wurde ihm auch noch das wenige an Beziehung und Aufmerksamkeit genommen, das ihm als Jüngsten zuteil geworden war.

Um der drohenden Kritik zu entgehen, wurden die Kinder schweigsam, insbesondere beim Essen redete kaum eines der Kinder. Nur der ältere Bruder von Herrn Hug wagte es selten einmal, etwas zu tun, was nicht ganz im Sinne der Mutter war. Für Herrn Hug war es jedoch komplett unverständlich, dass der ältere Bruder den Streit geradezu suchte. An durchschnittlichen Umständen gemessen wäre jedoch auch dieser ein sehr braves Kind gewesen. Für Herrn Hug wurde es jedoch unbewusst zum obersten Ziel, sich so zu verhalten, dass er sicher nicht kritisiert werden würde. Er war sogar überzeugt, er wäre in der Lage – besser als seine Geschwister – herausfinden zu können, wie man sich fehlerlos verhalte. Dadurch konnte sich Herr Hug einen Wert geben, denn so wurde er von der Mutter stärker geschätzt als seine Geschwister.

Um dieses ihm nicht bewusste Lebensziel – das Vermeiden von Kritik und sich korrekter verhalten wollen als alle anderen – zu erreichen, nahm er alle möglichen Anstrengungen in Kauf.

So entwickelte er ein starkes Gespür dafür, von wem welche Kritik kommen könnte und wie diese Kritik zu vermeiden wäre. Zu seinem Bestreben wurde es, Situationen, in denen er kritisiert werden oder Fehler machen könnte, auszuweichen oder vorbeugend gar nicht in solche Situationen zu geraten. Wie erwähnt erreicht er dies als Kind, indem er sich zurückzog. Da es in der Realität nicht möglich ist, fehlerlos durchs Leben zu gehen, Herr Hug aber unbewusst gerade das erreichen wollte, fühlte er sich am wohlsten, wenn er alleine war. Doch natürlich brauchte auch er Beziehung, empfand sogar einen ausserordentlich starken Wunsch, dazuzugehören. Mit seinem Rückzug erreichte er nicht nur ein Ausweichen vor Kritik, sondern gleichzeitig, dass man sich um ihn bemühte. Damit hatte er einen Vorteil gegenüber seinen Geschwistern, denn



durch seinen Rückzug bekam er mehr Aufmerksamkeit und die Mutter bemühte sich dann geradezu verwöhnend stark um ihn, forderte Herrn Hug z. B. 20 x auf, etwas zu tun – z. B. zum Essen zu kommen – bis Herr Hug einverstanden war. Oder sie brachte Herrn Hug einen Tee ins Zimmer, wenn dieser sich vom Rest der Familie zurückgezogen hatte. Herr Hug hatte damit einen Weg gefunden, im Mittelpunkt zu stehen ohne Gefahr zu laufen, kritisiert zu werden. Er gewöhnte sich deshalb nicht nur an, sich zurückzuziehen, wenn er wirklich alleine sein wollte, sondern auch dann, wenn er eigentlich Beziehung brauchte, weil er keinen anderen Weg sah, zu Beziehung zu kommen. Nur wenn er im Mittelpunkt stand, fühlte er sich geliebt. Wenn es um andere ging, wurde er ganz traurig, weil er dann erlebte, dass er ausserhalb stand, nicht dazu gehörte. So entwickelte er eine starke Eifersucht auf andere, falls er es mit Rückzug nicht erreichte, im Mittelpunkt zu stehen, was er wiederum nicht aushielt und sich noch mehr zurückzog. So konnte er wenig Gefühl für andere Menschen entwickeln und erlernte kaum, wie man sich in einem sozialen Umfeld bewegt.

Wie er erzählt, hatte er die Sehnsucht nach Beziehungen immer gespürt, sich die Beziehungsaufnahme aber nicht zugetraut und war dementsprechend auch nicht erfolgreich gewesen, das heisst, hatte auch nie gute Freunde gehabt. Indem er sich zurückzog, konnte er sich selbst weismachen, dass er niemanden brauchte und spürte seine Eifersucht auf andere, die gute Beziehungen zu Menschen hatten, nicht so sehr. Diese Gefühle und ihr Zweck waren Herrn Hug als Kind natürlich überhaupt nicht bewusst oder klar. Er merkte vor allem, dass er sich alleine wohler fühlte als mit anderen.

Aus seinem obersten unbewussten Ziel heraus, keinen Fehler zu machen, vermied Herr Hug aktiv alle nahen Beziehungen. Denn Beziehungen zu pflegen würde für Herrn Hug sofort bedeuten, Fehler machen zu müssen. Er konnte nicht anders, als sich eine Rückzugsmöglichkeit offen zu halten, auch wenn er sich eigentlich nach nahen Beziehungen sehnte.

Dieses Rückzugsverhalten führte natürlich als Erwachsener zu unglücklichen Situationen. Lud man Herrn Hug zum Beispiel ein, zog er sich immer erst zurück, in der Angst vor der Beziehung, aber auch in der Hoffnung, mit diversen Einladungsversuchen bemühe man sich um ihn, was natürlich in seinem Sinne nicht passiert: ein Nein wurde spätestens beim zweiten Mal akzeptiert. Dies führte dann dazu, dass Herr Hug sich unverstanden, abgelehnt und ausgeschlossen fühlte und sich weiter zurückzog.

Seine Unfähigkeit, in nahe Beziehung zu treten, interpretierte er wiederum als Fehler. Da er ja aber in seinem Gefühl keine Fehler machen durfte, konnte er deshalb kaum darüber sprechen.

In der Schule schnitt er besser ab als seine Geschwister, und der Lehrer war ausserordentlich nett zu ihm und förderte ihn. Weil Herr Hug mit der Schule ein Gebiet gefunden hatte, wo er Beziehung erlebte, wo er wusste, wie man sich zu verhalten hatte, um allen Fehlern aus dem Weg zu gehen, entwickelte er den Wunsch, Lehrer zu werden. So vermutete er unbewusst, als Lehrer könnte er auch alles bestimmen und die kleinen Schüler könnten ihm nicht widersprechen und ihn kritisieren. Da jedoch als Lehrer viele mitmenschliche Aufgaben auf ihn zukamen, die oft mit Kritiken verbunden sind, und da Lehrer ein Beruf ist, in welchem Fehler gar nicht vermeidbar sind, entwickelte er, kaum hatte er sich auf eine Stelle eingelassen, Ängste und Rückzugstendenzen. In seiner eigenen Logik sollten diese Gefühle der Kritik vorbeugen. Genauer ausgedrückt: Wenn er sich wegen seiner Ängste zurückziehen musste, war er vom Ort der potentiellen Kritik verschwunden und somit im eigenen Gefühl gerettet.



Da er aber eine sehr aktive Haltung an den Tag legte, engagiert Stellen suchte, war dieser Mechanismus nur schwer durchschau- und nachvollziehbar.

Immer wieder suchte er unbewusst nach Möglichkeiten, so zu unterrichten, dass er nicht unvorhersehbarer Kritik ausgesetzt sein würde – dazu gehörte z. B., dass er nur Unterstufenkinder und keine Mittelstufenkinder unterrichten wollte. Oder er versuchte mit allen Mitteln, sich der Kritik zu entziehen, indem er z. B. dermassen Angst davor entwickelte, einen Elternabend zu leiten, dass er dann tatsächlich nicht hingehen konnte. Ohne etwas über seine Motive zu wissen, spürte er nur seine grosse Angst und litt darunter. Ängstlich war er dabei aber nicht, die Ängste hatten einen ganz klaren, aber unbewussten Sinn, nämlich Situationen zu vermeiden, in denen er hätte Fehler machen können, und Kritik gefolgt wäre.

Der berufliche Misserfolg, die Einsamkeit und die Aussichtslosigkeit, vorankommen zu können, führten dazu, dass Herr Hug das Interesse an vielen Bereichen verlor, starr und hoffnungslos wurde, bis es er seinen Beruf aufgeben musste. In dieser Zeit kam er in psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapie, doch stellte auch dies anfangs ein grosses Problem für ihn dar, denn je mehr Beziehung er mit anderen Menschen erlebt, desto stärker wird die Angst, kritisiert zu werden, weshalb er wiederum das Bedürfnis nach Rückzug verspürt. Auch im therapeutischen Gespräch, in welchem die mangelhafte Beziehungsaufnahme zur Sprache kam, erlebte er genau das wiederum als Kritik. Doch dank viel Humor während der therapeutischen Gespräche war es dem Mann möglich, seine Gefühlslogik genauer zu untersuchen und in Frage zu stellen.

Er entwickelte mehr Einblick in seine irrtümliche Wahrnehmung vom Leben und den anderen Menschen. Je mehr er seine inneren Abläufe verstehen konnte, umso zugewandter gegenüber anderen Menschen und umso denkfähiger wurde er. Im Gefühl liess er sich auch mehr auf Gruppengespräche ein, pflegte mehr Beziehungen und erlaubte sich auch einmal, unbeschwert zu sein. Er empfand es als schön, einfach erzählen zu können und interessierte, teilnahmevolle Zuhörer um sich zu haben. Zudem erlebte er zunehmend, auch dann im Mittelpunkt stehen zu können, wenn andere Personen etwas besprechen wollten, nämlich indem er sich in andere einfühlte und sich aktiv beteiligte. Er empfand weiterhin immer öfter, dass er gemocht wurde und zugehörig war, auch wenn er nicht im Mittelpunkt stand.

Einen grossen Fortschritt erlebte er, als er empfand: «Wenn ich alleine bin, möchte ich jetzt unter Menschen sein, wenn ich unter Menschen bin, fühle ich mich aber oft nicht gut.» Sein starkes Rückzugsverhalten verringerte sich also und er konnte den Wunsch empfinden, unter Menschen zu sein. Inzwischen empfindet er sogar ein starkes Bedürfnis, sich unter Menschen zu begeben und freut sich, wenn er Beziehung mit ihnen erlebt. Er nimmt dann aber natürlich auch die Gefühle wieder wahr, derentwegen er sich damals zurückziehen musste, wie zum Beispiel die Eifersucht. Diese wurde bei ihm jeweils besonders stark, wenn eine neue Person in die therapeutische Gruppe kam, weil er dann wieder verstärkt empfand, zurückgesetzt zu werden und weniger dazuzugehören. Da diese Gefühle wieder aufkamen und er auch den Mut hatte, sie zu besprechen, konnte er sie überwinden und sich dadurch den Menschen wieder annähern.

Nach und nach erlebte er, dass er sich den Unterricht mit immer älteren Schüler zutraute, dann auch Gespräche mit anderen Lehrern, dann mit den Eltern. Auch erhielt er immer öfter positives Echo von den Eltern und Schülern und konnte dieses auch wahr- und annehmen. Dabei empfand er, dass der Alltag trotz Unsicherheiten gut bewältigt werden kann.

Aufgezeichnet von Claudia Poggiolini