



Dr. med. Daniel Dufour

Das
verlassene
Kind

Gefühlsverletzungen aus der
Kindheit erkennen und heilen

mankau



GEDRUCKT AUF RECYCLINGPAPIER
PRODUZIERT IN DEUTSCHLAND

Dr. med. Daniel Dufour

Das verlassene Kind

Gefühlsverletzungen aus der Kindheit
erkennen und heilen

Aus dem Französischen von
Susanne Engelhardt

LESEPROBE

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. med. Daniel Dufour

Das verlassene Kind

Gefühlsverletzungen aus der Kindheit erkennen und heilen

ISBN 978-3-86374-047-4

1. Aufl. 2012

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D - 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung aus dem Französischen: Susanne Engelhardt, München

Lektorat: Dr. Thomas Rosky, München

Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio Art und Weise, Regensburg

Druck: Himmer AG, Augsburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»La blessure d'abandon: Exprimer ses émotions pour guérir«.

© 2007, Les Editions de l'Homme, division du Groupe Sogides Inc.,
filiale de Quebecor Media Inc. (Montreal, Québec, Kanada)

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2012, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

Wichtiger Hinweis:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Psychotherapeuten auf.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Kapitel 1: Die Ursprünge des Verlassenwerdens	9
Verlassenwerden, Verlassenheitsneurose, Zurückweisung: einige Orientierungshilfen	9
Von der Verlassenheit zur frühen Erfahrung des Verlassenwerdens	16
Was geht im Fötus, im Neugeborenen oder im Kind vor, wenn sie verlassen werden?	22
Die »Denke«: Definition	29
Kapitel 2: Sich verlassen fühlen	43
Pascale: »Ich bin Super-Pascale!«	44
Pedro: »Meine Mutter hat nie zu mir gesagt, dass sie mich liebt«	50
Anne: »Ich trinke mir Mut an ...«	56
Louis: »Die Frauen lassen mich immer nur leiden!«	60
Erläuterungen	65
Kapitel 3: Das Sozialverhalten verlassener Personen	71
Der Hypersoziale	72
Der Hyperaggressive	74
Rückzug in sich selbst	76
Angst vor der Einsamkeit	78
Selbstverleugnung	81
Gier nach Anerkennung	83
Kapitel 4: Das Gefühlsleben verlassener Personen	87
Eroberung um jeden Preis	88
Emotionale Abhängigkeit	91
Fehlendes Selbstwertgefühl	92

Angst und Schuldgefühle wegen einer Trennung	95
Die gewollte Zurückweisung	98
Zusammenfassung	100
Kapitel 5: Was tun, um von der Verlassenheit zu genesen?	105
Das Paradoxe am Verlassenen	106
Der klassische medizinische Weg: Krankheit als Verhängnis	108
Der alternative medizinische Weg: Krankheit als Chance	119
Die OGE-Methode	128
Schlusswort: Alles ist Liebe	155
Anmerkungen	159
Zum Autor	161
OGE-Seminare	163

Einleitung

Warum sich mit dem Verlassenwerden in der Kindheit befassen, wo doch schon so viel über den Menschen und seine Leiden, aber auch über seine Schönheit und seine Fähigkeit zur Liebe zu sagen ist? Ganz einfach deshalb, weil mir während meiner zwanzig Berufsjahre als Arzt mit eigener Praxis die Erfahrung des frühen Verlassenwerdens als eine der häufigsten Ursachen für die seelischen Leiden meiner Patienten erschienen ist. Und bereits vor dieser Zeit wurde ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Lazarettarzt für verschiedene Hilfsorganisationen mit den verheerenden Folgen von Kriegen und Intoleranz konfrontiert. Ich habe Menschen erlebt, die ihre Eltern oder Kinder verloren hatten oder vertrieben worden waren, solche, die aus politischen Gründen eingesperrt wurden, oder Leprakranke, die aus der Gemeinschaft ausgeschlossen worden sind, und natürlich Angehörige religiöser und ethnischer Minderheiten, die von den herrschenden Mächten verfolgt wurden. Dennoch habe ich sehr lange gebraucht, um bestimmte Reaktionen der meisten dieser Personen zu verstehen, Reaktionen, die ich zwar auffällig fand, die aber doch zutiefst menschlich waren. Ich habe sehr lange gebraucht, um zu verstehen, dass sie früh verlassen wurden und dass sie darunter auch noch in ihrem späteren Leben litten.

Es versteht sich von selbst, dass die Leiden anderer gewisse Saiten in einem selbst zum Schwingen bringen, und ich musste feststellen, dass auch ich an diesem Verlassenwerden litt, auch wenn bis dahin nichts in meinem Leben zu dieser Überzeugung Anlass gegeben hatte. Wahrscheinlich, weil ich mich damit begnügte, die Umstände und die Tatsachen von außen zu betrachten.

Einstellung, Verhalten und Reaktionen eines Gegenübers zu beobachten genügt bereits oft für die Erkenntnis, dass der- oder diejenige darunter leidet, verlassen worden zu sein. Die Häufigkeit dieses »Leidens« überrascht mich, genau wie seine multiplen Ursachen und die Erkenntnis mich überraschen, dass die betroffenen Personen sich dieser Ursachen meist gar nicht bewusst sind. Im

Rahmen meiner eigenen Tätigkeit spreche ich nur sehr wenig vom Phänomen des Verlassenwerdens und nenne es auch selten beim Namen. Worte sind hier in der Tat nicht entscheidend. In meinen Augen ist es viel wichtiger, genau zuzuhören, einfühlsam und mitfühlend zu sein, offen zu bleiben und sich jeglichen Urteils in Bezug auf ein Leiden zu enthalten. So durfte ich im Laufe der letzten zwanzig Jahre eine ganze Reihe von Patienten und Patientinnen erleben, welche die mit dem Verlassenwerden verbundenen Verletzungen überwandten und gesund wurden, ohne sich überhaupt bewusst gewesen zu sein, dass sie von diesem »Leiden« betroffen waren: Sie haben einfach erkannt, dass sie nicht so geliebt wurden, wie sie es in ihrem Leben gerne gehabt hätten. Und die Genesung war ihnen möglich, weil sie sich eine ganz bestimmte Daseins- und Handlungsweise angeeignet haben, um die es in diesem Buch gehen wird.

Diese Daseinsweise ist der wesentliche Grund dafür, warum ich das Bedürfnis hatte, dieses Buch zu schreiben und über das Thema zu sprechen – nicht etwa, um diejenigen als »krank« abzustempeln, die zwar Symptome des Verlassenwerdens zeigen, sich aber gar nicht bewusst sind, dass sie leiden und deshalb auch keinen Rat suchen (diese Personen werden das Buch ja sowieso nicht lesen!), sondern um all jenen beizustehen, die deutlich spüren, dass etwas in ihren Beziehungen oder in ihrem Sozialverhalten nicht rund läuft. Ja, beistehen möchte ich all jenen, die sich aufgrund dieses Leidens wiederholt mit den gleichen Ängsten und negativen Reaktionen konfrontiert sehen, sowohl im Privat- als auch im Berufsleben.

Das ist die wesentliche Aufgabe, die in diesem Buch vor uns liegt. Ich bitte Sie jedoch darum, nicht zu vergessen, *dass allein der Betroffene in der Lage ist, die nötigen Schritte zu seiner Genesung zu machen*, und dass der Weg, welcher ihm hierfür zur Verfügung steht, und der Grund all seiner Bemühungen für ihn genau wie für jeden anderen Menschen derselbe ist: Es ist die Liebe.

Kapitel 1:

Die Ursprünge des Verlassenwerdens

1

Verlassenwerden, Verlassenheitsneurose,
Zurückweisung: einige Orientierungshilfen

Worte sind nie unschuldig, und bei genauerem Hinsehen erkennt man, dass sie von entscheidender Bedeutung sind, wenn es darum geht, Lebewesen und Dinge zu definieren. Das französische Wort »abandon« ist germanischen Ursprungs und bedeutet »in der Macht von«; das daraus abgeleitete Verb »abandonner« verweist auf »laisser à bandon«, einen Ausdruck aus dem Altfranzösischen, der bedeutet, dass man einem anderen den Einfluss über etwas oder jemanden überlässt und ihm die Macht abtritt. Die Formulierung »jemandem etwas überlassen« trifft den Kern von »abandon« und verdeutlicht, wie es zum Beispiel dem Bauern im Mittelalter erging, wenn er seine Ernte abtreten musste, um dem allmächtigen Lehnsherrn, dessen Ländereien er bewirtschaftete, den Zehnten zu zahlen. Und von »überlassen« zu »verlassen« ist es nur ein Schritt. Das Verb »abandonner«, also »verlassen«, bedeutet aber auch im Stich lassen, vernachlässigen, aufgeben, ablehnen, ausgrenzen, zurückweisen. In einem französischen Wörterbuch findet sich folgende Definition für das Wort »abandon«: »vernachlässigt oder aufgegeben werden«¹.

Etwas aufzugeben bedeutet somit, etwas unversorgt zu lassen, unordentlich und ungeschützt; Ländereien, die man brachliegen lässt, sind aufgegebene Ländereien. Dieser Zustand ist dem Zustand vergleichbar, in dem sich ein verlassener, aufgegebener Mensch wiederfinden kann: unversorgt und vernachlässigt, weil andere sich nicht für ihn interessieren. Etymologisch gesehen findet sich im Wort »abandon« auch das Wort »ban«, das im Mittelalter jenes Gebiet bezeichnete, das der Gerichtsbarkeit eines Lehns Herrn unterstand. Dieser Ausdruck wird noch heute in Frankreich benutzt, vor allem im Elsass, wo man damit Ländereien bezeichnet, die auf dem Territorium einer Gemeinde liegen. Der Verlassene ist somit jemand, der sich außerhalb dieses »ban« wiederfindet, also außerhalb des Gemeindeterritoriums, und der nicht zur Gemeinschaft gehört oder von dieser nicht als Zugehöriger anerkannt wird. Anders gesagt, er wird mit einem »Bann« belegt, also von der Gesellschaft für unwürdig befunden; er wird »verbannt« und hat kein Aufenthaltsrecht. Und genau das empfindet auch ein verlassenes Kind: Es fühlt sich aus dem Familienkreis ausgeschlossen, verbannt, von der Gesellschaft mit einem Bann belegt.

Wenn wir uns nun noch dem Begriff »Banlieue« zuwenden, der im Französischen Vororte bzw. Vorstädte bezeichnet und in dem wir das Wort »ban« wiederfinden, können wir auch verstehen, was die Bewohner einer solchen Banlieue manchmal empfinden mögen: Sie haben das Gefühl, abseits zu stehen, auf Distanz gehalten zu werden, verbannt zu sein von dem anderen Teil der Gesellschaft, jener, die in der Stadt wohnt. Oft ist auch die Rede vom »Zustand der Vernachlässigung«, in dem sich so manche dieser Vorstädte befinden, und viele der Vorstadtbewohner sehen sich als Opfer einer kollektiven Ausgrenzung, die von der Gesellschaftsschicht ausgeht, welche Geld und Einfluss besitzt. Was in einigen Vorstädten in Frankreich und anderswo vor sich geht, in Randgebieten, die von der öffentlichen Hand ganz besonders vernachlässigt werden, entspricht auf kollektivem Niveau genau dem, was – wie wir sehen werden – auch für das Individuum zutrifft.

Das Gefühl des Verlassenseins

Sich von seinem Mann, seiner Frau, seinem Kind, der Mutter, dem Vater, der Gemeinschaft oder den Freunden verlassen zu fühlen bedeutet, sich isoliert zu fühlen, sich selbst überlassen zu sein. Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Gefühl keine grundlegende Emotion (wie z.B. die Wut) ist und dass es je nach Person besser oder schlechter ertragen wird. Erträgt man es schlecht, dann äußert sich dieses Gefühl des Verlassenseins in einer Reihe körperlicher und seelischer Beschwerden, die von leichter Beklommenheit bis zu Ängsten, von Depressionen bis zu Aggressionen reichen können. Doch es sind die Selbstentsagung und der Rückzug in sich selbst, die am stärksten ausgeprägt sind. Ein Mensch, der sich verlassen fühlt, wird sich auch ausgegrenzt vorkommen, um nicht zu sagen unwürdig. Begriffe wie »Verbannter« oder »Bandit«, in denen auch wieder das Wort »Bann« (französisch »ban«) enthalten ist, sind Ausdruck für das, was der Verlassene häufig empfindet: Schuldgefühle und eine ausgeprägte Selbstabwertung. Aus dieser Abwertung leitet er ab, dass er es nicht wert ist, geliebt zu werden, auch wenn es sich dabei nur um eine Sichtweise handelt, die ein Resultat seiner »Denke« ist. Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass ich mit der »Denke« all jene Schutzwälle meine, die wir errichten, um uns vor den Leiden zu bewahren, die uns von der Außenwelt zugefügt werden. Zu diesen zählt auch das Leid, das mit dem Verlassenwerden einhergeht. Ich werde noch auf diesen Punkt zu sprechen kommen².

Die Verlassenheitsneurose

In der Psychiatrie versteht man unter Verlassenheitsneurose oder auch Verlassenheitssyndrom die Gesamtheit der Symptome, die ein Verlassener zeigt. Die Psychoanalytiker Jean Laplanche und J.-B. Pontalis schreiben: »Von Schweizer Psychoanalytikern (Charles Odier, Germaine Guex) eingeführter Terminus, um ein klinisches Bild zu bezeichnen, bei dem die Verlassenheitsangst

Kapitel 2:

Sich verlassen fühlen

2

Von sich zu behaupten, er fühle sich verlassen, kommt einem Verlassenen nicht unbedingt in den Sinn, wenn er sich in einer Arztpraxis wiederfindet. Das lässt sich sehr gut mit den Gründen erklären, von denen bereits im vorigen Kapitel die Rede war: Bei den Betroffenen zeigen sich verschiedene körperliche und seelische Leiden, die nicht spezifisch für das Verlassenwerden sind, und erst bei dem Versuch, die Bedeutung dieser Leiden zu erkunden, wird der Verlassene nach und nach erkennen, was sich dahinter verbirgt. Diese Erkenntnis geht nicht ohne Schmerz einher, denn selbst wenn die Tatsache, dass ein Mensch verlassen wurde, dem außenstehenden Betrachter eindeutig erscheint, wird sie vom Betroffenen als solche nicht erkannt. In einem ersten Schritt muss dieser sich das Recht nehmen, anzuerkennen, dass er verlassen wurde. Anschließend kann er ins Auge fassen, dass das, was er erlebt hat, auch sein jetziges Leben beeinflusst. Selbst wenn es eindeutig und nicht zu leugnen ist, dass jemand verlassen wurde, wie das bei adoptierten Kindern der Fall ist, wird doch die Tat derjenigen, die das Kind verlassen haben, vom Opfer verharmlost. Regelmäßig brauchen die

Betroffenen sehr viel Zeit, um das ganze Ausmaß der Konsequenzen zu erfassen, die diese Erfahrung des Verlassenwerdens auf ihr späteres Gefühlsleben und ihre Beziehungen hat.

Pascale: »Ich bin Super-Pascale!«

Pascale ist 35 Jahre alt und leidet seit zehn Jahren an Blasenentzündungen. Immer wenn sie auftauchen, ist eine Behandlung mit Antibiotika nötig. Begonnen haben die Blasenentzündungen im Alter von 24 Jahren, und jedes Jahr hat Pascale etwa zehn davon. Obwohl jede denkbare Untersuchung durchgeführt wurde, konnte keine Ursache dafür gefunden werden, warum die Patientin ständig an diesen Blasenentzündungen leidet. Pascale hat zwei Kinder; ihren Mann hat sie mit 23 Jahren kennengelernt und mit 25 geheiratet. Abgesehen von zahlreichen Mittelohrentzündungen während der Kindheit, weist nichts an ihrem Gesundheitszustand auf diese auffälligen Wiederholungen hin. Ihr geht es gut, und Pascale erzählt mir, dass sie keine größeren Sorgen im Leben habe: Sie arbeitet in den Medien, hat keine finanziellen Sorgen und weder mit den Kindern noch mit ihrem Mann Probleme. In ihrem Leben gibt es auch keinen Anlass für erhöhten Stress. Aber natürlich möchte sie wissen, was ihr Körper ihr mit diesen wiederholten Blasenentzündungen sagen will. Da sie eines meiner Bücher gelesen hat, beschließt sie, mich aufzusuchen, um ihren Körper zu verstehen und vor allem um zu genesen.

Da ich weiß, dass Blasenentzündungen häufig sowohl mit mangelnder Flüssigkeitszufuhr – was aber auf Pascale nicht zutrifft – als auch mit Angstzuständen zu tun haben, frage ich sie: »Haben Sie oft Angst, Befürchtungen oder Panik?« Zuerst verneint sie. Als Beweis führt sie an, dass sie ja oft mit den Kindern allein sei, wenn man die häufigen Geschäftsreisen ihres Mannes berücksichtigt. Und da habe sie auch keine Angst, erklärt sie mir. Ich frage sie, was sie empfindet, wenn sie allein mit den Kindern ist. Sie antwortet

mir, dass ihr das nicht gefällt, dass sie aber diese Reisen akzeptieren müsse, da sie nun einmal zum Beruf ihres Mannes gehören. Ich versuche, sie besser zu verstehen: »Was empfinden Sie während seiner Abwesenheit?«

»Nichts Besonderes. Ich akzeptiere seine Abwesenheit voll und ganz. Außerdem bin ich dieses Leben gewöhnt, denn schon mein Vater musste oft verreisen, als ich noch ein Kind war.«

Also sah sich Pascale seit ihrer frühesten Kindheit mit einem Lebensstil konfrontiert, den sie als »angenehm« bezeichnet, denn er erlaubt ihr, allein mit sich zu sein und »sich Gutes zu tun«. Wieder versuche ich, sie richtig zu verstehen: »Inwieweit tut Ihnen das gut?«

»Die Freiheit, die ich habe, wenn ich allein ohne meinen Mann bin, erlaubt mir zu tun, wozu ich Lust habe. Das macht mir sogar ein bisschen Probleme, wenn er wieder da ist. Denn ich würde diese Momente der Freiheit am liebsten noch länger genießen! Es kommt sogar vor, dass ich ihm seine Rückkehr vorwerfe... Es gefällt mir gar nicht so schlecht, diese Verantwortung zu haben. Manchmal habe ich Angst, dass ich es nicht schaffe und Fehler mache, ich bin nämlich eine Perfektionistin, aber ich komme klar... «

Tatsächlich hat Pascale bisher immer alles geschafft. Im Laufe unserer Unterhaltung spricht sie manchmal mit leicht ironischem Unterton auch von der »Super-Pascale«. Was will ihr Körper ihr angesichts der »Angst, es nicht zu schaffen« sagen? Erinnern wir uns daran, dass es in der Gegenwart, der einzigen Zeit, in der wir leben, weder Befürchtungen noch Ängste oder Panik gibt. Der geliebte Augenblick zeichnet sich durch Selbstvertrauen aus. Das vom Körper ausgesandte Signal, das vom Menschen auch körperlich wahrgenommen wird, ist demzufolge die Entspannung. Pascale aber erzählt mir, dass sie sich ständig angespannt fühlt. Aufgrund dieser Anspannung hat sie einen Kloß im Magen und die Trapez-

muskeln zwischen Schultern und Nacken sind völlig verspannt. Was will diese Anspannung Pascale sagen? Dass sie nicht in der Gegenwart lebt, dass es eine ganze Reihe von Emotionen gibt, die sie nicht erkennt, nicht verspürt und nicht auslebt, denn daran hindert sie sich selbst.

Pascale wird einige Zeit brauchen, bevor sie sich selbst das Recht zugesteht, sich diesen Emotionen zu öffnen, und sie wird noch länger brauchen, bis sie sich eingestehen kann, dass sie wütend auf ihren Mann ist: Dieser ist nicht an ihrer Seite, um mit ihr die alltäglichen Aufgaben zu teilen, er lässt sie mit der Erziehung der Kinder allein. Außerdem bringt der Beruf ihres Mannes häufige Arbeitsplatzwechsel mit sich, und sie steht dann allein da, um den Umzug zu organisieren. Nach und nach erkennt Pascale, dass der komplette Mangel an Unterstützung seitens ihres Mannes sowie seine körperliche und emotionale Abwesenheit für sie auch einen Mangel an Respekt gegenüber ihrer Person bedeuten. In einem ersten Schritt gelingt es ihr, diese Wut für sich allein auszudrücken, was ihr sehr guttut. Anschließend spricht sie sehr ruhig mit ihrem Mann darüber, was sie ebenfalls erleichtert. Ihr Mann zeigt sich daraufhin aufmerksamer und lässt sie mit bestimmten Herausforderungen des Lebens nicht mehr allein.

Im Laufe dieser Entwicklung, die mehrere Monate dauert, werden Pascals Blasenentzündungen schwächer und seltener und verschwinden schließlich ganz. Es ist interessant festzuhalten, dass diese Entzündungen die Ausscheidungsorgane betreffen, also Blase und Nieren. Diese Organe sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin genau wie die Ohren Sitz der ancestralen Energie und der Ängste. Ängste können sich über den Körper ausdrücken – entweder durch Blasenentzündungen oder durch Mittelohrentzündungen. Indem also Pascale ins Hier und Jetzt zurückgekehrt ist, erlebte sie auch, wie die Angst zurückging, nicht zu wissen, wie sie mit ihrer Verantwortung zurechtkommen soll. Dadurch sind die Blasenentzündungen in ihrer Häufigkeit und Heftigkeit zurückgegangen. Indem sie sich gestattet hat, ihrer Wut Ausdruck zu verleihen, hat sie ihre Denke daran gehindert, die Oberhand zu behal-

ten. Daraufhin zeigte ihr Körper keine Anspannung mehr und die Symptome verschwanden.

Da die Blasenentzündungen Pascale das Leben nicht mehr schwer machten, könnte die Geschichte hier aufhören, aber sie geht noch weiter. Pascale war jedes Mal, wenn er verreiste, wütend auf ihren Mann: Sie fand das »anormal«. Aber es reichte nicht, dass sie diese Emotion zum Ausdruck brachte. Außerdem gelang es ihr nicht, Super-Pascale zu entsagen und wieder einfach nur Pascale zu sein. Sie konnte sich nicht mehr so sehr auf die Abwesenheit ihres Mannes und die Überlastung durch die zusätzliche Verantwortung berufen, weil dieser große Anstrengungen unternahm, an ihrer Seite zu sein, und das auch mit Erfolg, wie selbst Pascale eingestand. Und der Gipfel der verquerten Logik: Sie nahm es ihrem Mann fast schon wieder übel, so präsent und so fürsorglich zu sein! Als Außenstehender fand ich zwar nicht, dass ihr Mann zu viel machte, aber natürlich enthielt ich mich jeder Bemerkung... Pascale wurde ihrem Mann gegenüber aggressiv, und dieser verstand nicht, wie ihm geschah. Sie wiederum versuchte, ihre Aggressionen zu rechtfertigen, stellte aber schnell fest, dass das alles weder Hand noch Fuß hatte. Glücklicherweise fuhr sie fort damit, ihre Wut zu verbalisieren, auch wenn sie – natürlich aufgrund ihrer Denke – diese Wut manchmal für schlecht und unpassend hielt!

Als sie eines Tages einmal mehr dieser Wut Ausdruck verlieh, tauchte plötzlich ein gewaltiger Zorn auf ihren Vater auf. Er wurde ausgelöst von einem Erlebnis in der Vergangenheit: Ihr Vater war von einer langen Auslandsreise zurückgekehrt, während der Pascale, die das älteste von drei Kindern war, sehr viel Verantwortung hatte auf sich nehmen müssen, weil die Mutter krank geworden war. Ihr Vater hatte ihr nur einen flüchtigen Kuss auf die Stirn gedrückt und war dann ins Schlafzimmer zu seiner Frau geeilt, um sich nach ihrem Zustand zu erkundigen. Dann hatte er die beiden Söhne mit sich genommen und den Abend damit zugebracht, sich mit ihnen auszutauschen. Die ganze Zeit über hatte Pascale, die damals etwa acht Jahre alt war, darauf gewartet, dass ihr Vater sich ihr zuwandte und sie in die Arme nahm.

Sie war völlig erschüttert von dieser Szene, die ihren eigenen Worten zufolge »aus dem Nichts aufgetaucht war«. Sie sprach mit mir darüber und erkannte, dass sie auch sehr wütend auf ihre beiden Brüder war, die aufgrund ihres wesentlich stärkeren Charakters schon immer im Zentrum der Aufmerksamkeit ihrer Eltern gestanden hatten. Das hatte übrigens auch ihrer Mutter Probleme bereitet. Und da die Mutter außerdem oft krank war, vor allem während der häufigen Abwesenheiten des Vaters, hatte Pascale ihren Brüdern gegenüber die Rolle der Mutter eingenommen. Dafür hatte sie aber nie und von niemandem ein Dankeschön gehört. Vielmehr hatten ihre Brüder sie zurückgewiesen, ihr Vater sie übersehen und ihre Mutter sie im Stich gelassen. Angesichts dieses Gefühls des Verlassenseins hatte sie beschlossen, noch untadeliger und noch perfekter zu sein, um das zu bekommen, was sich jedes Kind wünscht: Liebe. Aber je stärker sie diese Haltung einnahm, desto ungeliebter fühlte sie sich. Je mehr sie sich in den Dienst der Anderen stellte, desto weniger existierte sie, desto weniger erhielt sie. Sich so zurückgewiesen und verlassen zu sehen hat sie davon überzeugt, dass sie es war, die etwas »falsch« machte.

Ihre Wut war sehr lebendig, genau wie ihre Trauer, aber was sollte sie tun? Brüllen und schreien? Nein, denn das hätte bedeutet, sich genau wie ihre Brüder zu benehmen und wie ihr Vater, der ein ausgemachter Choleriker war und leicht aufbrauste. Sich die Seele aus dem Leib weinen? Nein, denn ihre Mutter neigte dazu, das zu tun, wenn sie wieder an ihren Depressionen litt. Also war Pascale nichts anderes übrig geblieben, als sich eine sehr starke Denke zuzulegen, die es ihr erlaubte, diesen Mangel an Liebe zu ertragen. Es ist interessant festzuhalten, dass ihr Körper sich bereits zu diesem Zeitpunkt meldete: Als Kind litt sie häufig an Mittelohrentzündungen. Und wie ich bereits mit Hinweis auf die chinesische Medizin erwähnt habe, sind die Ohren genau wie die Blase und die Nieren ein Organ, wo die Angst sitzt. So hat Pascale von Kindesbeinen an in der Angst gelebt, nicht geliebt, sondern verlassen zu werden. Obwohl ihre Brüder sie zurückwiesen, ihr Vater sie übersah und die Mutter sie im Stich ließ, hat sie sich nie erlaubt, die tief sit-

Kapitel 5:

Was tun, um von der Verlassenheit zu genesen?

5

Ein Mensch, der an Verlassenheit leidet, ist sich – wie wir gesehen haben – kaum bewusst, dass er diese »Krankheit« hat. Betont werden sollte jedoch, dass der Verlassene nicht unbedingt Symptome zeigen muss und nicht eigentlich »krank« ist. Wenn ein Mensch in bestimmten Situationen angespannt ist oder sich immer wieder nach dem gleichen Schema verhält, ohne sich dem entziehen zu können, ist es für ihn sehr schwer, ja sogar unmöglich, daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen. Nichts bietet ihm hier Orientierung. Er mag sich bewusst sein, dass etwas in seinem Leben »nicht gut läuft«, aber weiter reichen die Überlegungen selten. Außerdem ist es schwer zuzugeben, dass man einst verlassen wurde, wie wir ebenfalls gesehen haben. Und selbst wenn jemand das akzeptiert, weigert er sich doch häufig, diesem Vorfall eine Bedeutung beizumessen. Er versucht vielmehr, dessen Einfluss auf sein Leben kleinzureden. Außerdem sind die Symptome, die ein an Verlassenheit Leidender aufweist, nicht spezifisch für das Verlassenwerden. So kann eine Blasenentzündung wie bei Pascale nicht allein durch das Verlassensein ausgelöst werden. Man kann mit Blick auf die

energetische Medizin höchstens festhalten, dass bei einer Blasenentzündung oft Angst eine Rolle spielt und dass diese Angst unterschwellig oft mit dem Verlassenwerden zu tun hat.

Tatsache ist: Es gibt keine klinischen Anzeichen oder Symptome, die wir allein dem »Verlassenwerden« zuordnen können. Erst wenn ein Mensch bereit ist, über diese erkennbaren Zeichen hinauszuschauen, wird er entdecken, dass das »Verlassenwerden« sein eigentliches Problem ist. Und erst in diesem Moment wird er daran arbeiten können, um ganz davon zu genesen. Wenn er das nicht tut, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Symptome anhalten. So hat Pascale zuerst an akuter Blasenentzündung gelitten, dann an wiederkehrenden Blasenentzündungen und schließlich ein Stadium erreicht, das die Medizin als »chronische Blasenentzündung« einstuft. Es ist jedoch nie verkehrt zu unterstreichen, dass diese sehr medizinischen Worthülsen nicht viel an dem ändern, was der Betroffene durchmacht! Er wird weiterhin brav mit Antibiotika und anderen Substanzen behandelt, die ihn der Lösung seines Problems keinen Schritt näherbringen.

Wie wir anhand der zahlreichen Fallbeispiele feststellen konnten, ist es nötig, die tieferen Ursachen für das Unwohlsein oder die Symptome eines Menschen zu entdecken, um ihn behandeln zu können. Solange jemand nicht erkannt hat, dass er darunter leidet, verlassen worden zu sein, ist es illusorisch, von einer Behandlung oder Therapie für die Verlassenheit zu sprechen.

Das Paradoxe am Verlassenen

Emilie, eine Frau von 43 Jahren mit drei halbwüchsigen Kindern, sucht mich auf, nachdem ihr Mann sich von ihr getrennt hat. Diese Trennung kam für sie »wie ein Blitz aus heiterem Himmel«. Emilie ist Geschäftsführerin, doch seit dem Vorfall arbeitet sie eigentlich nicht mehr, so schlecht fühlt sie sich: Sie hat stark abgenommen und zu nichts mehr Lust. Sie beklagt sich darüber, wie erschöpft,

schwach und müde sie ist. Sie kann nur noch mit Hilfe von Medikamenten schlafen und äußert Selbstmordgedanken. Außerdem leidet sie an Konzentrationsschwäche und Erinnerungslücken, ist überaus lärmempfindlich und verträgt auch nicht den kleinsten Widerspruch. Sie kommt auf Anraten einer Freundin, die sich große Sorgen um ihre Gesundheit macht, denn es geht Emilie immer schlechter. Emilie sagt mir, dass sie für diese Trennung überhaupt nicht bereit war, denn ihrer Meinung nach funktionierte ihre Ehe gut und verlief ohne größere Probleme. Dafür hatte sie auch alles getan und versteht nun nicht, warum ihr Mann ohne jede Vorwarnung so plötzlich beschlossen hat, zu gehen und mit einer anderen Frau zu leben. Sie hat obendrein entdeckt, dass er sie schon früher betrogen hat. Emilie ist sehr wütend auf ihren Mann. Sie hat ihm das auch sehr wohl gesagt und gezeigt, indem sie seine gesamte Kleidung in den Müll geworfen hat. Seit einem halben Jahr beklagt sie diese Trennung nun, doch es gelingt ihr nicht, sie zu überwinden. Auch auf die neue Geliebte ihres Mannes ist sie sehr wütend. Und natürlich hat sie ihren Hausarzt zurate gezogen, der ihr erklärt hat, sie leide an einer nervösen Depression. Er verschrieb ihr sofort ein Antidepressivum, das sie seit drei Wochen nimmt. Einmal abgesehen davon, dass das Medikament sie abstumpfen lässt, scheint es jedoch nicht viel zu bringen ...

Emilie hat mit 19 Jahren geheiratet und seither glücklich und ohne Probleme mit ihrem Mann zusammengelebt, bis zu dem Tag, als dieser die schreckliche Neuigkeit kundtat. Sie begreift nicht, dass man in einer Partnerschaft den Anderen betrügen kann, und hat ihren Mann auch nie hintergangen. Sie empfindet das als große Ungerechtigkeit, denn sie hat alles getan, um die Ehe zu retten.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Web-Shop des Mankau-Verlags: www.mankau-verlag.de

... hat sie mitgebracht, um die sie und ihr Mann sich sehr gekümmert haben, was sie nach wie vor noch tun. Sie versteht nicht, was vorgeht, erklärt den Fortgang ihres Mannes mit der berüchtigten Midlife-Crisis und fühlt sich verraten und im Stich gelassen. Zu keinem Zeitpunkt stellt sie sich selbst in Frage, und