Die Regressionserfahrung
Von einem Patienten von J. Schiff

Meine Erinnerung an den Zeitraum unmittelbar vor der Regression scheint am meisten durch die wachsende Spannung zwischen zwei Teilen meiner selbst gekennzeichnet; beide Teile kämpfen um Kontrolle, stellen im Widerspruch stehende und oft gegensätzliche Forderungen an mich und werden offensichtlich mit jedem Tag unvereinbarer.

Während dieser Periode begann ich, kurze Augenblicke der Ruhe zu erleben, sehr kurze, aber auch sehr vollständige Erlebnisse von mir selbst zu haben, als sehr friedlich, als integriert, ohne jede Herbheit und ohne jeden Konflikt, die sonst mein Erleben am stärksten kennzeichneten. Ich erlebte mich selbst und andere um mich herum als weich, aufnahmefähig und zart. Ich konnte mich sehr plötzlich und ohne offensichtlichen Grund an Situationen, Beziehungen und darüber hinaus an Gefühle aus meiner Kindheit erinnern – nicht auf eine abstrakte, faktische Weise, sondern direkt und emotional. Ich konnte noch einmal die Qualität und den Ton dieser Situationen und Beziehungen fühlen.

Es schien sehr verführerisch, diese kurzen Augenblicke auszudehnen; jedoch wurde es für mich notwendig, derartige Gefühle zu unterdrücken, um zu funktionieren und meinen Verantwortlichkeiten als Erwachsener nachzukommen. Meine Therapeutin war sich bewußt, daß ich vor der Regression stand; sie drängte mich, sie zu verschieben, bis ich das akademische Jahr beendet hatte. Dies war spät im Februar. Ende März wurde es jedoch für mich unmöglich, angemessen zu funktionieren. Meine Lehrzeitverpflichtungen schienen mir untragbar schwer und im Grunde genommen schienen alle meine Verantwortlichkeiten als Erwachsener meine sämtlichen Fähigkeiten zu überschreiten. Gegenüber den Erwartungen, daß ich sie erfülle, fühlte ich zweierlei: Ich war erschreckt und wütend. Ich hatte das sehr starke Verlangen, am liebsten einfach alles laufen zu lassen, all das, was in mir drängte herauszukommen, herauszulassen, und nicht länger in einem unvereinbaren Konflikt vermitteln zu müssen.
Nachdem ich einen Tag in Washington, D.C., verbracht hatte, in dessen Verlauf ich äußerst erschreckt und verwirrt wurde - nahe bis zu dem Punkt, physisch krank zu sein - wurde es meiner Therapeutin und mir klar, daß ich am Punkt der Regression stand. Mit der wiederholten Versicherung, daß ich sicher war und daß man sich um mich sorgen würde, schien die Tatsache des Regredierens weit weniger erschreckend als ich immer angenommen hatte. Ich fühlte, daß das geschehen würde, von dem ich wünschte, daß es geschah und das ich nötig hatte; und ich fühlte, daß ich unterstützt und geschützt werden würde, während es geschah.

Das aktuelle Erleben der Regression schien sehr stark ein ,,Zurückfallen“ zu sein mit einem beinahe klaren, physischen Erleben dieses Geschehens. Mein Körper verlor viel von seiner Straffheit und wurde in der Tat äußerst locker und unkoordiniert. Meine Glieder fühlten sich sehr gummiartig an und gelegentlich hatte ich das plötzliche Gefühl des Schmelzens, was ich, ähnlich dem Gefühl des ,,zu Mus Werdens”, empfand. Meine Eingeweide schienen in ständiger Bewegung zu sein. Ich fühlte mich äußerst empfindsam im Bereich meines Mundes – mit dem Bedürfnis, zu saugen, zu beißen und zu kauen. Mir wurde regelmäßig die Flasche gegeben und manchmal fühlte ich mich einfach als ein großer Mund; kein anderer Bereich meines Körpers schien auch nur im geringsten so viel Bedeutung für mich zu haben.

Während dieser Zeit wurde ich wie ein sehr kleines Kind betrachtet und behandelt. Manchmal fühlte ich Überreste des Kampfes aus der Zeit vor der Regression, die sich in Schuldgefühlen über mein Regrediertsein ausdrückten und darüber, nicht so erwachsen zu sein, wie es meinen Jahren entsprach. Aus diesem Grund war für mich die Unterstützung meines Eigenbildes als Baby mit meinen kindlichen Bedürfnissen vordringlich und besonders wichtig.

Es ist schwierig, die Erfahrung der oralen Bedürfnisse und ihrer Befriedigung in meiner ursprünglichen Kindheit und in der Regression zu vergleichen; ich habe keine präzisen Erinnerungen an die ersteren. Meine Gefühle und die Folgen meiner oralen Bedürfnisse wurden jedoch so behandelt, daß ich mich, im Hinblick auf meine generellen Abhängigkeitsbedürfnisse positiv fühlen durfte; früher waren diese Bedürfnisse sehr problematisch. Ich empfand mein Abhängigsein immer mehr in Ordnung - obwohl auch hier

gelegentlich negative Gefühle wieder auftraten – dadurch wurden die Botschaften verstärkt, die mir die Gruppe gab; sie teilte mir wirksam mit, daß ich in Ordnung bin, d. h. wenn meine Bedürfnisse wertvoll sind, bin ich wertvoll.

Nachdem ich mehrere Wochen lang überwiegend oral war, veränderte sich das Ziel meiner Aufmerksamkeit. Ich bekam beachtliche Probleme mit Verstopfungen. Sie ähnelten sehr den Problemen, die ich gegenüber meiner natürlichen Mutter gehabt hatte. Ganz allgemein schien meine physische Verfassung kräftiger; ich empfand mehr Kontrolle über meinen Körper und meine Koordinationsfähigkeit schien sich beachtlich zu verbessern. Ich fühlte mich auch nicht länger ausschließlich auf orale Bedürfnisse ausgerichtet, sondern wurde mir mehr der übrigen Teile meiner selbst bewußt.

Diese Phase war durch mehrere, ziemlich tiefe Depressionen gekennzeichnet; eine der stärksten war die Folge (so wurde mir zu verstehen gegeben), daß ich meine Kontrolle aufgab und Probleme im Hinblick auf die Reinigung löste (in dieser Zeit wurde das Verstopfungsproblem gelöst). Ich hatte offensichtlich das Trauma, als meine natürliche Mutter mich nach der Reinlichkeitserziehung verließ, wieder-erlebt; so hatte die Gedankenverbindung Aufgeben der Kontrolle und Verlassenwerden eine schwere depressive Reaktion hervorgerufen. Dieses Mal war die Erfahrung jedoch völlig anders; auf die Aufgabe der Kontrolle folgte kein Verlust an Teilnahme oder ein Verlassenwerden. Ich fühlte mich weiterhin geliebt und gewollt und die Depression verging. Probleme mit der Kontrolle treten periodisch wieder auf, aber es sind sehr deutliche Veränderungen in meinen Einstellungen und Gefühlen mir gegenüber eingetreten. Ich fühle mich nicht länger erschreckt beim Verlust der Kontrolle; ich empfinde nicht länger den gleichen Zwang, sie völlig aufrechtzuerhalten, um mich über mich selbst in Ordnung zu fühlen.

Meine Entwicklung ging weiter; ich kam in die ödipale Phase; ich fühlte mich unbehaglich und erschreckt gegenüber meinen neuen Eltern. Besonders erschreckt war ich gegenüber meinem neuen Vater; ich vermutete, daß er mir gegenüber abwechselnd feindselig und indifferent eingestellt war. Gegenüber meiner neuen Mutter empfand ich beachtliche Wut. Nach einer Phantasie, in der ich sie als verführerisch wahrnahm, verneinte ich, ihr gegenübersexuelle Gefühle zu haben und fand zahlreiche Gründe, um meine Distanz zu ihr aufrecht zu halten. Dies ging bis zu einer Entscheidung das Haus zu verlassen. Die Unterstützung von Adoptivbrüdern und - Schwestern half mir glücklicherweise, eine Anzahl von Fehlwahrnehmungen zu klären und die erschreckenden Gefühle, die ich erfuhr, durchzuarbeiten. Meine Entscheidung, nicht davon zu laufen, scheint im nachhinein eine Entscheidung, den ödipalen Konflikt zu lösen; ihr folgte eine deutliche Abnahme von Wut und Furcht. Es war auch, so scheint es, eine Entscheidung, mich selbst von meiner Beziehung zu meiner Mutter zu differenzieren und eine unabhängigere Identität anzunehmen. Dies war von ungeheurer Bedeutung für mich; denn es war irgendwie völlig anders als meine ursprüngliche, ödipale Erfahrung, in der die Trennung von der Mutter niemals erfolgreich ausgetragen wurde.

Mein jetziges Austragen von Latenzproblemen ist deshalb eine fast vollständig neue Erfahrung für mich. Ich fühle eine Art der Freiheit und Integration, die ich niemals vorher gefühlt habe. Ich bin mir immer noch der externen Struktur bewußt – und ich brauche sie auch noch - die mir durch meine neue Familie bereitgestellt wird; ich fühle jedoch, daß man mir erlaubt, Gefühle zu erfahren, die mir de facto durch die frühere Organisation meiner Persönlichkeit verboten waren. Die Gefühle sind sehr erheiternd und ermutigen mich beachtlich, eine neue Struktur zu erarbeiten, in der ich wie ein völlig menschliches Wesen funktionieren kann. Meine Selbstwahrnehmung als ein Mann - mehr auf der Ebene von Gefühlen als von abstrakten Uberzeugungen – ist etwas sehr Neues und ist für mich bedeutsam. Meine Fähigkeit zu denken scheint weit weniger als zu irgendeiner Zeit in der Vergangenheit durch Unentschiedenheit und Verwirrung gehemmt. Und - was sehr wichtig ist - dies scheint eine Phase zu sein, in der alle Arten guter Gefühle über mich selbst gefestigt und gestärkt werden. Was folgt, mag zahlreiche Probleme beinhalten, Frustrationen und Konflikte, aber ich fühle ein grundlegendes Vertrauen, daß ich die Grundlagen einer Struktur besitze, die mit diesen umgehen kann.

(Aus TAB 8, Juli 1969, S. 64 – 66)

Ich bin ein Glied meiner Familie
Von einem Patienten von J. Schiff

Für mich bedeutet es mehrere Dinge, ein Glied der Familie zu werden. Es bedeutet herauszufinden, daß in meiner neuen Familie - anders als in meiner alten Familie - die Mutter und der Vater die Bedürfnisse des anderen erfüllen. Sie sind nicht abhängig von den Kindern, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen und die Kinder müssen nicht Schiedsrichter zwischen den Eitern sein oder die Familie zusammenhalten. Die Eltern meiner Familie erfüllen die Bedürfnisse von uns Kindern und nehmen die Verantwortung für uns auf sich. Sie lieben uns und sie lassen uns wissen, daß sie fühlen, wir sind in Ordnung. Meine Brüder und Schwestern sind wichtig für die Familie, da es ohne die Kinder keine Eltern gibt. O.K. Botschaften kommen nicht nur von den Eltern, sondern auch von meinen Brüdern und Schwestern. Ich fühle, daß ich meine Brüder und Schwestern liebe; wenn ein neues Kind in die Familie eintritt, setzen wir uns dafür ein, daß es sich als ein Teil der Familie fühlt. Es ist wichtig, daß wir die Realität der Familie annehmen, wenn wir gesund werden wollen. Indem ich Teil der Familie bin und in der Familie lebe, habe ich begonnen, die Probleme zu lösen, die ich von meiner anderen Familie mitbrachte. Reale Probleme ergeben sich aus realen Beziehungen und wir haben alle die Gelegenheit, sie durchzuarbeiten. In der Familiengruppe kann jeder in der Familie aktiv am Durcharbeiten eines Problems eines Bruders oder einer Schwester teilnehmen; auf diese Weise habe ich von Mutter und Vater ein Skript, unsere Probleme zu lösen, verinnerlicht. Beim Tun von Dingen wie gemeinsam essen, können wir angemessenes Verhalten lernen; durch die Übernahme von Verantwortung im Haushalt lernen wir, verantwortlich zu sein. Wir sind eine große Familie mit vielen verschiedenen Altersstufen und dies gibt uns mehr als eine Chance, Beziehungen zu anderen aus einer Position ,,Ich bin in Ordnung“ und ,,Du bist in Ordnung“ zu haben. Die Größe ist auch wichtig, weil sie für die von uns, die aus kleinen Familien kommen, ein Gefühl des Schutzes gewährt. In meiner Familie gab es starke Rivalität zwischen meinem Bruder und mir, vor der ich mich in meiner neuen Familie beschützt fühle.

Bevor ich ein Glied der Familie wurde, war ich Tagespatient einer psychiatrischen Abteilung einer Universitätsklinik mit sehr gutem Personal. Ich empfinde, daß der Gegensatz zwischen der Klinikbehandlung und meiner Familie wichtig ist im Hinblick darauf, warum ich jetzt gesund werde. Therapie in der Klinik war nur Gespräch; sobald Bedürfnisse ausgedrückt wurden, empfahl und ermutigte man uns, sie zu eliminieren.

Ein wirklich großer Unterschied zwischen meiner Familie und der Klinik ist, daß in der Klinik die Therapeuten in keiner Weise in unser Leben auf der Station integriert waren. Obwohl sie die völlige Kontrolle über uns hatten, gab es keinerlei elterliche Gefühle und Liebe, wie sie die Eltern in meiner Familie gegenüber uns Kindern zeigen. Auch die Schwestern zeigten keine echten Gefühle, sondern nur allgemeine, berufliche Billigung und Mißbilligung. Ihre Position war die der institutionellen Autorität, die der beständigen Beobachter des Patienten. Alles über mich wurde vor mir geheimgehalten. Ich empfand, daß mein Kindheits-Ich gestohlen und irgendwo in den Notizen der Schwestern verborgen worden war. Ich empfand auch, daß dieses Geheimhalten die Bedeutung hatte, daß ich schlecht war.

In der Familie gibt es keine Geheimnisse. Jeder weiß, was getan wird und warum. Dies führt zu Gefühlen des Vertrauens und der Sicherheit. Mein Kindheits-Ich und ich sind nicht so weit auseinander. Als regredierte Kinder haben wir keine Verantwortungen eines Erwachsenen, andererseits wird jeder zur gleichen Zeit als für sein Verhalten verantwortlich betrachtet.

Während ich in der Klinik war, wurde mir die Schuld dafür gegeben, daß ich nicht gesund wurde, obwohl nichts getan wurde, um meine Bedürfnisse zu erfüllen. Therapie war einfach nur Gespräch. Meistens wurde ich, sobald ein Bedürfnis festgestellt wurde, aufgefordert, zu lernen, es zu kontrollieren oder zu eliminieren. Abhängigkeit wurde als schlecht definiert. Das Bedürfnis nach Zuwendung als krank.

Während der sechs Monate, die ich dort war, wurde ich niemals gestreichelt und ich bekam Angst, andere Leute zu streicheln. Ich empfand, daß der Wunsch nach Streicheln schlecht war und das Geben von Streicheln verführerisch. Diese Ansicht wurde von den Schwestern unterstützt. Sogar wenn ich regredierte und stundenlang weinte, um gehalten zu werden, geschah dies nicht. In meiner Familie muß keiner Hunger nach Zuwendung haben. Wir streicheln uns alle gegenseitig und wir lernen, um Streicheln zu fragen. Die Eltern meiner Familie streicheln uns; sie geben uns spezifische Skripte im Hinblick auf das Erfülltwerden von Bedürfnissen und das uns selbst Schützen gegenüber destruktiven Beziehungen. Obwohl die meisten von uns Kindern krank sind, werden unsere Beziehungen untereinander fortschreitend gesünder.

In der Klinik waren meine Beziehungen zu anderen Patienten ohne Intimität und beruhten häufig auf gemeinsamer Unzufriedenheit gegenüber dem Personal. Da jeder Patient in seiner Behandlung gewissermaßen von jedem anderen Patient isoliert war, wurden wir niemals ermutigt, die Spiele, die wir spielten, durchzuarbeiten. In der Klinik entwickelte ich viel Energie, die ich in das Krank- und Hospitalisiertsein investierte. Dies geschah, weil meine Beziehung zu meinem Arzt von meinem Kranksein abhing; wenn ich gesund wurde, gab es keine Beziehung mehr. Der Arzt war nur an meiner Krankheit interessiert und ich nahm diese Botschaft beachtlich rasch auf. Dies war auch für die anderen Patienten ein übliches Problem.

In meiner Familie ist auch dies anders. Gesund zu werden, ist keine Bedrohung der Beziehung zwischen uns Kindern und den Eltern oder der zwischen uns Brüdern und Schwestern. Ungesunde Beziehungen wie eine Mutter-Kind-Symbiose werden nicht geduldet; wir werden in starkem Maße motiviert, gesunde Beziehungen zu entwickeln. Der Grund dafür, daß dies zutrifft, ist, daß wir eine Familie sind. Gesund zu werden heißt heranwachsen, und wenn wir heranwachsen, bleiben wir immer noch Glieder der Familie. Die Liebe ist weiterhin da, aber wie in jeder gesunden Familie; Kinder wachsen heran, bekommen Arbeit, gehen in die Schule, heiraten und können ihre eigenen, gesunden Familien gründen.

(Aus TAB 8, Juli 1969, S. 66 – 68)