

GALIT ATLAS

EMOTIONALES ERBE

Eine Therapeutin,
ihre Fälle und die
Überwindung familiärer
Traumata

INTERVIEW
UND
LESEPROBE



DUMONT

GALIT ATLAS
EMOTIONALES ERBE

EINE THERAPEUTIN,
IHRE FÄLLE UND DIE
ÜBERWINDUNG FAMILIÄRER
TRAUMATA

Aus dem Englischen von
Monika Köpfer

DUMONT



Foto: © Nir Arieli

Dr. Galit Atlas ist Psychoanalytikerin und klinische Supervisorin. Sie hat zudem eine private Praxis in Manhattan. Sie ist Fakultätsmitglied des New York University Postdoctoral Program in Psychotherapy & Psychoanalysis. Atlas hat drei Fachbücher sowie zahlreiche Artikel veröffentlicht, die sich vor allem mit Gender und Sexualität befassen. Sie ist führend auf dem Gebiet der relationalen Psychoanalyse und wurde mit dem Françoise André's Research Award und dem NADTA Research Award ausgezeichnet. Sie unterrichtet und hält Vorträge

ÜBER DAS BUCH

WIE GENERATIONENÜBERGREIFENDE TRAUMATA UNSER LEBEN BEEINFLUSSEN

Die Menschen, die wir lieben, und diejenigen, die uns großgezogen haben, leben in uns; wir erleben ihren emotionalen Schmerz, wir träumen ihre Erinnerungen, und ihre Erfahrungen formen unser Leben auf eine Weise, die wir nicht immer erkennen. In diesem bahnbrechenden Buch geht es um unser emotionales Erbe, das tiefenpsychologisch wie epigenetisch in uns und auf unsere Leben wirkt. Ob das die unbeirrbar Resilienz unserer Großmutter ist oder ein dunkles Familiengeheimnis, das uns daran hindert, unser volles Potenzial auszuschöpfen: Unser emotionales Erbe erzeugt Muster.

Die preisgekrönte Psychoanalytikerin Dr. Galit Atlas verwebt die Geschichten ihrer Patient:innen mit ihrer eigenen Lebenserfahrung und jahrzehntelanger Forschung, um uns zu helfen, die Verbindungen zwischen unseren wiederkehrenden Lebensthemen und dem emotionalen Erbe, das wir alle in uns tragen, zu erkennen. Denn nur wenn wir den Spuren folgen, die unsere Vorfahren hinterlassen haben, können wir unser Schicksal wirklich ändern.

INTERVIEW MIT DER AUTORIN

Sie beschreiben in Ihrem Buch, welchen großen Einfluss die Erfahrungen unserer Eltern und Großeltern auf unser eigenes Leben haben. Wie kann uns etwas prägen, das wir gar nicht erlebt haben?

DR. GALIT ATLAS: Aus der Forschung wissen wir, dass Erfahrungen vererbt und über mehrere Wege weitergegeben werden; wenn sie traumatisch sind, verändern sie sogar unsere Epigenetik. Aber sie werden auch unterbewusst von einer Generation an die nächste weitergegeben. Das generationenübergreifende Unbewusste hat einen großen Einfluss auf unser Leben. Verdrängte Traumata hindern uns daran, in Verbindung mit unserer Herkunft und damit mit uns selbst zu kommen.

Häufig trivialisieren Patient:innen die Traumata ihrer Familien. Warum schieben wir diese Gedanken und Bilder zur Seite?

GA: Eltern wollen ihre Kinder vor ihrem Schmerz beschützen, und Kinder versuchen, ihre Eltern davor zu bewahren, ihr Trauma zu offenbaren und so erneut durchzumachen. Dieses unbewusste Einverständnis zwischen Eltern und Kind ist darauf ausgerichtet, Schmerz zu vermeiden, und es trägt zur Unterdrückung dieser Erfahrungen bei, die dann zu Geheimnissen werden. Familien kreieren Geheimnisse, und sie sind wie etwas, was zu heiß ist, um es zu berühren.

Mit welchen Traumata haben Sie in Ihrer New Yorker Praxis zu tun?

GA: Mit allen Arten – etwa mit frühem Verlust, Missbrauch, Familiengeheimnissen wie ungewollten Schwangerschaften oder verstorbenen Geschwistern. Und viele meiner Patient:innen sind Nachkommen von Holocaust-Überlebenden in zweiter und dritter Generation. Diese hochfunktionalen, erfolgreichen und produktiven Menschen haben eines gemein: die Geister der Verfolgung, die auf unvorhersehbare Weise und zu völlig überraschenden Zeitpunkten in Erscheinung treten. Unter der Oberfläche tragen sie das Trauma und die Schuldgefühle der Überlebenden mit sich herum.

Wieso können sie die Traumata nicht verarbeiten?

GA: Wir können sie verarbeiten, aber wir wählen oft intuitiv einen anderen Weg, weil wir uns beschützen wollen, doch das hat Konsequenzen. Wir glauben, dass das, was wir nicht wissen oder sehen oder anerkennen, uns auch nicht verletzen kann – wie ein Kind, das sich die Augen zuhält und glaubt, die anderen könnten es nicht sehen. Dabei ist es es genau umgekehrt: Gerade dem Verdrängten sind wir schutzlos ausgeliefert. Was man kennt, kann man kontrollieren. Verdrängtes hat einen großen Einfluss auf unser Leben, ohne dass wir die Möglichkeit haben, etwas dagegen zu unternehmen.

STIMMEN ZUM BUCH

»Galit Atlas' Buch *Emotionales Erbe* ist aufschlussreich, scharfsinnig und provokativ – aber auch zart, berührend und persönlich. Talentierte Kliniker sind nicht immer talentierte Autoren, aber Dr. Atlas ist es, und ihre Geschichten werden Sie nicht mehr loslassen. Die Welt der Epigenetik steckt für die meisten von uns noch in den Kinderschuhen, aber Dr. Atlas erklärt mit einfachen Worten, wie wir mit einem psychologischen Erbe geboren werden, das wir mit ihrer Hilfe verstehen und überwinden können.«

*Juliet Rosenfeld, Autorin von *The State of Disbelief**

»Wunderschön, kunstvoll und elegant. Dr. Atlas verwendet gekonnt Geschichten aus ihrer Praxis, um die Archäologie des transgenerationalen Traumas zu erforschen. Die Beschreibungen des therapeutischen Prozesses ziehen einen in den Bann; man lernt sowohl den Patienten als auch den Therapeuten kennen. Dabei kommt man nicht umhin, über seinen eigenen Weg nachzudenken. *Emotionales Erbe* ist ein Juwel für jeden, aber es ist vor allem eine unverzichtbare Lektüre für diejenigen, die Trauma, Therapie und den Heilungsprozess verstehen wollen.«

*Bruce D. Perry, Autor (gemeinsam mit Oprah Winfrey) des Bestsellers *Was ist dein Schmerz? Gespräche über Trauma, seelische Verletzungen und Heilung**

»*Emotionales Erbe* ist eine kraftvolle, klare und zutiefst einfühlsame Erforschung des Erbes von transgenerationalen Traumata

und macht deutlich, dass Galit Atlas nicht nur eine begabte Psychoanalytikerin, sondern auch eine begabte Schriftstellerin ist. Ich habe dieses Buch geliebt, und es hat mich sehr bewegt.«

*Dani Shapiro, Autorin von *Inheritance**

»Galit Atlas erklärt mit Eleganz die beunruhigenden Aspekte unseres emotionalen Erbes. Geschickt zeigt sie, warum wir uns den Verletzungen, die uns plagen können, stellen sollten, um sie verarbeiten zu können. Zeitgenössische Psychoanalyse in ihrer besten Form. Aber auch großartige Geschichten.«

*Susie Orbach, Bestsellerautorin von *Bodies. Im Kampf mit dem Körper**

»Galit Atlas hat uns mit ihrem Buch *Emotionales Erbe* ein Geschenk gemacht. Mit Wärme und Mitgefühl zeigt sie den Leserinnen und Lesern, wie unsere heutigen Herausforderungen mit unserer ererbten Vergangenheit zusammenhängen können. Anhand der Fallgeschichten über Patienten und ihren eigenen Erfahrungen nimmt sie uns mit auf eine Entdeckungsreise. Indem sie diese Geschichten mit uns teilt, gewährt sie uns einen Blick hinter unseren eigenen seelischen Schleier und hilft uns zu verstehen, dass, wenn wir offen für die Möglichkeit einer Veränderung sind, jetzt der richtige Zeitpunkt sein könnte, das Schweigen zu brechen, das unsere Vorfahren so lange bewahrt haben.«

*Sharon Salzberg, Autorin von *Wahre Liebe**

»Ein erhellendes Buch. Die Geschichten, die Dr. Atlas erzählt, zeigen nicht nur, wie die Erfahrungen unserer Vorfahren unser Leben auf stille, aber weitreichende Weise prägen, sondern auch, dass wir alle das Potenzial haben, zu heilen.«

*Lori Gottlieb, Autorin von *Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden**

»*Emotionales Erbe* bietet Lesern, die sich in lebenslangen Mustern festgefahren fühlen und das Gefühl haben, von Geistern aus der Vergangenheit ihrer Familie heimgesucht zu werden, außergewöhnliche Einsichten. Dr. Atlas erzählt geschickt von ihrer eigenen Geschichte und der ihrer Patienten, wobei sie nahtlos die einschlägigen psychologischen Forschungsergebnisse einfließen lässt. Dr. Atlas' Buch liest sich wie ein spannender Schmöker, bietet aber auch tiefe psychologische Einblicke in vererbte Traumata und Familiengeheimnisse. Dieses Buch wird zweifellos Leben verändern und den Lesern helfen, ihr ungenutztes Potenzial freizusetzen.«

Christie Tate, Autorin von The Group. Wie ein Therapeut und ein Kreis von Fremden mein Leben retteten

»Galit Atlas greift Tolstois Behauptung auf, alle glücklichen Familien gleichen einander, aber jede unglückliche Familie sei auf ihre eigene Art unglücklich, indem sie erzählt, wie Traumata auf einzigartige Weise in Familien fortgeschrieben werden. Atlas erzählt die vielschichtigen Geschichten ihrer Patienten, deren Traumata in ihrer eigenen Geschichte von Trauma und Verlust wiederhallen. Die Intimität des Erzählens fängt die Erkenntnis- und Heilungsprozesse ein, die Atlas mit ihren Patienten durchläuft. Gemeinsam bringen sie die Geheimnisse und Gespenster ans Licht, die Traumata in sich bergen, und konfrontieren den Leser durch den Blick in die Vergangenheit mit der Gegenwart, um in das Potenzial der Zukunft vorzudringen. [...] Unglückliche Familien werden nur durch Selbstreflexion glücklich. Aber wie Atlas durch ihre anmutige Großzügigkeit demonstriert, bietet das Hervorholen von Geheimnissen ans Tageslicht einen Zugewinn an Leben und eine Befreiung, die man ›Glück‹ nennen könnte.«

Ken Corbett, Autor von Boyhoods: Rethinking Masculinities

»Eine intime und mitfühlende Erkundung intergenerationaler Traumata, die in Familien bestehen und weitergegeben werden, und der Möglichkeit, wie diese durch die therapeutische Beziehung erkannt, abgeschwächt und vielleicht überwunden werden können, indem das, was bisher weder benannt noch benennbar war, verarbeitet wird.«

*Jon Kabat-Zinn, Autor von *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben**

Dieses Buch ist dem Gedenken an
Lewis Aron gewidmet.

In jenen Tagen sagt man nicht mehr:
»Die Väter haben saure Trauben gegessen
und den Söhnen werden die Zähne stumpf.«

Jeremia 31:29

INHALT

Eine Spur in der Psyche

I. TEIL

UNSERE GROSSELTERN:

VON DEN VORGÄNGERGENERATIONEN GEERBTES TRAUMA

- 1 Leben und Tod in Liebesaffären
- 2 Sprachverwirrung
- 3 Sex, Suizid und das Rätsel der Trauer
- 4 Die Radioaktivität des Traumas

II. TEIL

UNSERE ELTERN:

DIE GEHEIMNISSE ANDERER

- 5 Wenn Geheimnisse zu Geistern werden
- 6 Unerwünschte Kinder
- 7 Erlaubnis zu weinen
- 8 Toter Bruder, tote Schwester

III. TEIL

WIR SELBST:

DEN TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN

- 9 Der Geschmack von Trauer
- 10 Der Teufelskreis der Gewalt
- 11 Das unerforschte Leben

Eine Tür öffnet sich

Dank

EINE SPUR IN DER PSYCHE

Jede Familie trägt die Geschichte eines Traumas in sich. Das jeweilige Trauma kommt in jeder Familie auf ganz eigene Weise zum Tragen und hinterlässt auch bei jenen, die erst noch geboren werden, emotionale Spuren.

Im letzten Jahrzehnt ist auf dem Gebiet der zeitgenössischen Psychoanalyse und der empirischen Forschung die Literatur zu Epigenetik und vererbtem Trauma stetig angewachsen. Die Wissenschaft richtet den Fokus darauf, auf welche Weise das jeweilige Trauma von einer Generation an die nächste weitergegeben wird und wie es sich in unserem Bewusstsein und unserem Körper als unser eigenes manifestiert. Im Hinblick auf die intergenerationelle Übertragung untersuchen die klinischen Forscher und Forscherinnen, wie das Trauma unserer Vorfahren als emotionales Erbe überliefert wird und eine Spur nicht nur in unserem Bewusstsein, sondern auch dem künftiger Generationen hinterlässt.

Emotionales Erbe handelt von stillgelegten Erfahrungen, die nicht nur wir selbst, sondern auch unsere Eltern, Großeltern und Urgroßeltern gemacht haben, und davon, wie sie unser Leben beeinflussen. Genau diese verborgenen Mechanismen hindern uns oft daran, unser Potenzial voll auszuschöpfen. Sie beeinträchtigen unsere mentale und physische Gesundheit und führen zu einer Diskrepanz zwischen dem, was wir erreichen wollen, und dem, was wir erreichen können – sie suchen uns wie Geister heim. Dieses Buch beschreibt die Bindungen, die es zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt, und fragt: Wie können wir vorankommen?

Von früher Kindheit an lernten meine Geschwister und ich, woberüber man nicht reden durfte. Wir stellten nie Fragen zum Tod. Wir vermieden es, über Sex zu sprechen, und wir wussten, es war besser, nicht traurig, sehr wütend oder enttäuscht zu sein – und auf gar keinen Fall durften wir zu laut sein. Meine Eltern belasteten uns nicht mit Traurigkeit, sie glaubten an Optimismus. Wenn sie uns ihre Kindheit schilderten, waren es stets in wunderschönen Farben gemalte Geschichten, die ihr jeweiliges Trauma, ihre Armut und das mit Rassismus und Immigration verbundene Leid aussparten.

Sowohl meine Mutter als auch mein Vater war noch klein, als ihre Familien alles hinter sich ließen und nach Israel emigrierten, mein Vater aus dem Iran und meine Mutter aus Syrien. Beide wuchsen jeweils mit sechs Geschwistern in armen Wohnvierteln auf und hatten nicht nur mit Armut zu kämpfen, sondern auch mit Vorurteilen, weil sie einer ethnischen Gruppe angehörten, die in den 1950ern in Israel als sozioökonomisch unterlegen galt.

Ich wusste, dass mein Vater zwei Schwestern gehabt hatte, die im Kleinkindalter an einer Krankheit gestorben waren, noch bevor er geboren wurde, und dass er selbst ebenfalls erkrankt war und fast gestorben wäre. Sein Vater, mein Großvater, war von Geburt an blind, sodass mein Vater ihn als Junge zur Arbeit begleiten musste – er verkaufte Zeitungen auf der Straße. Als Kind war ich mir dessen bewusst, dass mein Vater keine Schule besucht hatte und von seinem siebten Lebensjahr an hatte Geld verdienen müssen, um seine Familie zu unterstützen. Weil er wollte, dass ich eine Ausbildung erhielt, die er sich selbst nicht hatte leisten können, lehrte er mich, hart zu arbeiten.

Genau wie mein Vater hatte auch meine Mutter als Säugling mit einer lebensbedrohlichen Krankheit zu kämpfen. Mit zehn verlor sie ihren ältesten Bruder – ein einschneidendes Trauma für die ganze Familie. Meine Mutter hatte nicht viele Kindheitserin-

nerungen, weswegen auch ich nur wenig darüber weiß. Ich bin mir nicht sicher, ob meine Eltern je erkannt haben, wie ähnlich ihre Herkunftsgeschichten waren und dass das Band zwischen ihnen stillschweigend durch Krankheit, Armut, frühe Verluste und Scham gefestigt wurde.

Wie viele andere Familien kam auch unsere unausgesprochen überein, dass Schweigen die beste Möglichkeit sei, alles Unangenehme zu tilgen. Damals dachte man, dass das, woran man sich nicht erinnerte, einem auch nicht wehtun könne. Aber was ist, wenn das, woran man sich nicht erinnert, in Wahrheit doch erinnert wird, auch wenn man sich noch so sehr dagegen wehrt?

Ich war das erste Kind meiner Eltern, und ihre traumatische Vergangenheit lebte in meinem Körper fort.

Dort, wo ich meine Kindheit verbrachte, gab es Kriege, und daher hatten wir Kinder häufig Angst; uns war nicht wirklich bewusst, dass wir im Schatten des Holocausts aufwuchsen und dass Gewalt, Verlust und unendliches Leid unser nationales Vermächtnis waren.

Als der Jom-Kippur-Krieg, der fünfte Krieg seit 1948, ausbrach, war ich erst zwei Jahre alt. Meine Schwester wurde am ersten Tag dieses Kriegs geboren. Wie alle Männer wurde auch mein Vater zum Militärdienst eingezogen. Als sich meine Mutter ganz allein zur Entbindung ins Krankenhaus aufmachte, ließ sie mich bei einer Nachbarin zurück. Die massiven Angriffe auf Israel kamen so überraschend, dass auf einen Schlag sehr viele verwundete Soldaten in die Krankenhäuser eingeliefert wurden und für Frauen, die entbinden mussten, kein Platz mehr war. Also verfrachtete man sie auf die Flure.

Ich erinnere mich kaum an diesen Krieg, aber wie es Kindheits-erfahrungen in der Regel an sich haben, nahm ich alles vermutlich als ziemlich normal wahr. In den folgenden Jahren wurde in der Schule einmal im Monat eine »Kriegsübung« abgehalten. Wir

Kinder trainierten, ruhig und geordnet zu den Schutzräumen zu gehen, und freuten uns, wenn wir, statt lernen zu müssen, uns dort die Zeit mit Brettspielen vertreiben oder uns scherzhaft ausmalen konnten, wie Raketen über uns einschlagen oder bewaffnete Terroristen uns als Geiseln nehmen würden. Man brachte uns bei, dass es nichts gebe, was wir nicht irgendwie meistern könnten, dass Gefahr ein normaler Bestandteil unseres Lebens sei und dass wir einfach nur tapfer bleiben und unseren Sinn für Humor bewahren sollten.

In der Schule hatte ich nie Angst; nur nachts fürchtete ich mich davor, dass ein Terrorist ausgerechnet in unser Haus eindringen könnte und ich nicht in der Lage wäre, meine Familie zu retten. Im Geiste ging ich all die geeigneten Orte durch, an denen sich die Menschen im Holocaust versteckt hatten: den Keller, den Speicher, eine Nische hinter der Bücherwand, den Schrank. Das Kunststück dabei war, immer mucksmäuschenstill zu sein.

Aber ich war nicht so gut darin, still zu sein. Als Teenager begann ich, Musik zu machen, und fragte mich, ob ich einfach nur viel Lärm veranstalten und mir Gehör verschaffen müsste. Wenn ich auf einer Bühne stand, war Musik die Zauberformel. Sie gab mir eine Stimme, um das auszusprechen, was ich sonst nicht laut sagen konnte. Sie war mein Protest gegen das Unausgesprochene.

1982 brach der Libanonkrieg aus, und ich war alt genug, um zu erkennen, dass etwas Schreckliches passierte. An der Gedenkmauer der Schule wurden immer mehr Namen hinzugefügt, diesmal welche von jungen Menschen, die wir kannten. Eltern, die ihre Jungen verloren hatten, kamen am nationalen Gedenktag in die Schule. Ich war stolz, diejenige zu sein, die für sie singen durfte; ich blickte ihnen direkt in die Augen und achtete darauf, nicht zu weinen, denn dann wäre das Lied ruiniert gewesen und jemand anders hätte meinen Platz hinter dem Mikrofon einnehmen müssen. Jedes Jahr beendeten wir die Zeremonie mit »*Shir LaShalom*«

(»Lied für den Frieden«), einem der bekanntesten israelischen Lieder. Aus tiefstem Herzen sangen wir für den Frieden. Wir wollten einen Neuanfang und eine befreite Zukunft.

Ich wuchs mit dem Versprechen unserer Eltern auf, dass es, wenn die Kinder achtzehn wären und ihren Armeedienst leisten müssten, keinen Krieg mehr geben würde. Aber es wurde bis zum heutigen Tag nicht eingelöst. Ich diente als Musikerin in der Armee und betete für den Frieden, während ich von einem Stützpunkt zum nächsten fuhr, dabei immer wieder Grenzen passierte und für die Soldaten sang. Als der Golfkrieg begann, war ich eine neunzehnjährige Soldatin.

Wir waren ständig unterwegs und spielten so laute Rock-'n'-Roll-Musik, dass wir aufpassen mussten, damit wir die Sirenen nicht überhörten und rechtzeitig zu den Schutzbunkern laufen konnten, um unsere Gasmasken aufzusetzen. Irgendwann beschlossen wir, bei Sirenenalarm Masken und Schutzbunker links liegen zu lassen und stattdessen auf eines der Dächer zu steigen, um die in Irak abgeschossenen Raketen zu verfolgen und zu erraten, wo sie landen würden. Nachdem sie krachend irgendwo eingeschlagen waren, kehrten wir zu unseren Instrumenten zurück und spielten noch lauter als vorher.

Wir sangen für die Soldaten, die auch unsere Freunde aus Kindheitstagen, Nachbarn und Geschwister waren. Und wenn ihnen die Tränen kamen, was häufig geschah, spürte ich die Kraft, jemandes Herz mit meinem eigenen zu berühren, indem ich das Unausprechliche zum Ausdruck brachte. Unsere Musik drückte so viel von dem aus, was niemand laut sagen konnte: dass wir Angst hatten, das aber nicht einmal vor uns selbst zugeben durften; dass wir noch zu jung waren und am liebsten nach Hause gehen, uns verlieben und durch die Welt reisen würden. Dass wir ein normales Leben wollten, aber gar nicht wussten, was »normal« bedeutete. Musik zu machen und laut zu singen, war bedeutungsvoll und be-

freind. Es war der Beginn meiner Suche nach Wahrheiten, meines Versuchs, das emotionale Erbe, das in mir schlummerte, offenzulegen.

Ein paar Jahre später verließ ich dann mein Heimatland, zog nach New York City und begann, das Unaussprechliche zu studieren – all jene stillgelegten Erinnerungen, Gefühle und Wünsche, die außerhalb unserer Wahrnehmung existieren. Ich wurde Psychoanalytikerin, die das Unbewusste erforscht.

Die Analyse der Psyche ist, ähnlich einem Krimi, Ermittlungsarbeit. Wir wissen, dass Sigmund Freud, der berühmte Ermittler des Unbewussten, ein großer Fan von Sherlock Holmes war und eine umfangreiche Sammlung von Detektivromanen besaß. In gewisser Weise borgte sich Freud Holmes' Methode: Beweise sammeln, unter einer oberflächlichen Wahrheit nach einer tieferen Wahrheit fahnden, verborgene Realitäten aufspürbar machen.

In Detektivmanier versuche ich gemeinsam mit meinen Patientinnen und Patienten, den Zeichen und Hinweisen zu folgen, zu hören, was sie uns mitzuteilen haben, aber auch den Pausen dazwischen zu lauschen, der Musik dessen, was uns unbekannt ist. All das – das Sammeln von Erinnerungen an die Kindheit, an das, was gesagt oder getan wurde, das Horchen auf Auslassungen und unerzählte Geschichten – ist eine hochsensible Arbeit. Während wir nach Anhaltspunkten Ausschau halten und sie zu einem Bild zusammenfügen, fragen wir: Was ist wirklich passiert – und wem?

Die Geheimnisse der Psyche beinhalten nicht nur unsere eigenen Lebenserfahrungen, sondern auch jene, die wir unwissentlich in uns tragen: die Erinnerungen, Gefühle und Traumata, die wir von vorausgegangenen Generationen erben.

Unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg machten sich Psychoanalytiker daran, die Auswirkungen eines Traumas auf die nächste Generation zu erforschen. Viele dieser Analytiker waren Juden,

die aus Europa geflüchtet waren. Ihre Patientinnen und Patienten waren Holocaust-Überlebende und später dann Nachkommen dieser Trauma-Überlebenden, Kinder, die unbewusste Spuren des Leids ihrer Vorfahren in sich trugen.

Seit den 1970ern bestätigen die Neurowissenschaften die psychoanalytische Erkenntnis, dass die Traumata von Überlebenden – selbst die dunkelsten Geheimnisse, über die sie nie gesprochen haben – reale Auswirkungen auf das Leben der Kinder und Enkel hatten. Diese relativ neuen Studien konzentrieren sich auf die Epigenetik, die nicht genetischen Einflüsse und Modifikationen der Genexpression. Die Forscherinnen und Forscher analysieren, wie sich die Gene in den Nachfahren von Trauma-Überlebenden verändern, und untersuchen, auf welche Weise die Umwelt, und insbesondere ein Trauma, chemische Spuren in der DNA eines Menschen hinterlassen kann, die wiederum an die nächste Generation weitergegeben werden. Diese empirische Forschung unterstreicht die bedeutende Rolle, die Stresshormone für die Entwicklung des Gehirns spielen, und damit für die biologischen Mechanismen, durch die ein Trauma von einer Generation auf die nächste übertragen wird.

Die umfangreichen Forschungsarbeiten, die Dr. Rachel Yehuda, Direktorin der Abteilung für traumatische Stressstudien, mit ihrem Team der Icahn School of Medicine am Mount Sinai Hospital in New York City durchgeführt hat, offenbaren, dass die Nachkommen von Holocaust-Überlebenden niedrigere Cortisolwerte aufweisen – ein Hormon, das dem Körper nach einem Trauma hilft, sich wieder zu erholen. Sie fanden heraus, dass Nachfahren von Menschen, die den Holocaust überlebten, andere Stresshormonprofile aufweisen als die jeweilige Kontrollgruppe, wodurch sie womöglich anfälliger für Angststörungen sind. Die Forschungslage deutet darauf hin, dass gesunde Nachfahren von Holocaust-Überlebenden sowie von versklavten Menschen, Kriegsveteranen

und Eltern, die ein schweres Trauma erlebten, eher Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickeln, nachdem sie selbst ein schweres Trauma erlitten haben oder Zeugen eines brutalen Gewaltakts geworden sind.

In evolutionärer Hinsicht könnte der Zweck dieser epigenetischen Veränderungen darin bestehen, Kinder auf eine Umwelt vorzubereiten, die jener ähnelt, in der ihre Eltern gelebt haben, und ihnen so das Überleben zu erleichtern. Doch in Wirklichkeit treten bei ihnen häufiger Symptome eines Traumas auf, das sie selbst gar nicht erlebt haben.

Diese Forschungsergebnisse sind für uns, die wir den menschlichen Geist ergründen, nicht weiter erstaunlich. Während unserer klinischen Arbeit beobachten wir, wie sich traumatische Erfahrungen auf die Psyche der Folgegeneration auswirken und sich auf unheimliche und oft überraschende Weise bemerkbar machen. Die Menschen, die wir lieben und die uns großgezogen haben, leben in uns; wir erfahren ihren emotionalen Schmerz, wir träumen ihre Erinnerungen, wir wissen Dinge, die uns nicht explizit übermittelt wurden, und all dies prägt unser Leben auf eine Weise, die wir nicht immer verstehen.

Wir erben Familientraumata – selbst jene, von denen uns niemand etwas erzählt hat. Die aus Ungarn stammenden Psychoanalytiker Maria Torok und Nicolas Abraham, die in Paris mit Holocaust-Überlebenden und deren Kindern arbeiteten, umschrieben mit dem Wort »Phantom«, auf welcher vielfältigen Weise die zweite Generation die Verstörung und Verluste der Eltern spürte, selbst wenn die Eltern nie darüber sprachen. Die ererbten Gefühle der unverarbeiteten Traumata ihrer Eltern waren die Phantome, die in ihnen lebten, die Geister des Ungesagten und des Unsagbaren. Es sind diese »geisterhaften« Erfahrungen – nicht wirklich lebendig, aber auch nicht tot –, die wir erben. Sie dringen auf sichtbare und konkrete Weise in unsere Realität ein; sie lauern im Hinter-

grund, hinterlassen Spuren. Wir wissen und fühlen Dinge und erkennen nicht immer deren Ursprung.

In *Emotionales Erbe* verweben ich von psychoanalytischer Warte aus und im Lichte der neuesten psychologischen Forschung die Geschichten meiner Patienten und Patientinnen mit meinen eigenen Geschichten über Liebe und Verlust, persönliche und nationale Traumata. Das Buch beschreibt die vielen Möglichkeiten, wie wir die Geister der Vergangenheit, die uns hemmen und unser Leben beeinträchtigen, lokalisieren können. Alles, was wir nicht bewusst wissen, durchleben wir erneut. Es ist in unserer Psyche und unserem Körper gefangen und macht sich durch das, was wir »Symptome« nennen, bemerkbar: Kopfschmerzen, Obsessionen, Phobien, Schlaflosigkeit – all das kann auf Dinge hindeuten, die wir in die hintersten Winkel unseres Bewusstseins verdrängt haben.

Wie erben, bergen und verarbeiten wir Dinge, an die wir uns nicht erinnern oder die wir nicht selbst erlebt haben? Wie schwer wiegt das, was präsent, uns aber nicht in Gänze bewusst ist? Können wir wirklich Geheimnisse voneinander bewahren, und was geben wir an die nächste Generation weiter?

Diese und weitere Fragen erkunden wir, während wir uns daranmachen, jene Teile unseres Selbst freizusetzen, die durch die Geheimnisse der Vergangenheit in Gefangenschaft gehalten wurden.

Dieses Buch wurde auf der Couch geboren, im intimen Dialog zwischen meinen Patienten und Patientinnen und mir. Mit deren Erlaubnis schildere ich ihr emotionales Erbe – Traumata, die sie sich nicht hätten vorstellen können, und verborgene Wahrheiten –, aber auch mein eigenes, während wir über das Vermächtnis des Traumas hinausgehen. Ich erforsche Gefühle, die verboten sind, Erinnerungen, die unsere Psyche vergisst oder bagatellisiert, und Bruchstücke unserer Geschichte, die zu wissen oder zu erinnern

uns die Loyalität gegenüber unseren Liebsten nicht immer gestattet. Jede Geschichte bietet einen einzigartigen Weg zur Untersuchung der Vergangenheit und einen optimistischen Blick in die Zukunft. Wenn wir bereit sind, unser Erbe auszupacken, sind wir in der Lage, uns den Geistern, die wir in uns tragen, zu stellen.

In diesem Buch beschreibe ich die vielen Facetten eines ererbten Traumas, seine Auswirkungen und mögliche Strategien, um es zu überwinden. Der erste Teil konzentriert sich auf die dritte Generation von Überlebenden: Er zeigt, wie sich das Trauma eines Großelternteils in der Psyche eines Enkels oder einer Enkelin darstellt. Ich lüfte die Geheimnisse einer verbotenen Liebe und betrachte die Verbindung zwischen Untreue und einem transgenerational weitergegebenen Trauma. Dann untersuche ich die Geister eines sexuellen Missbrauchs, die Auswirkungen eines Suizids auf die nächste Generation und die Überreste von Homophobie im Unbewussten. Ich erörtere Professorin Yolanda Gampels Theorie der »Radioaktivität des Traumas«, womit die emotionale »Einstrahlung« einer Katastrophe in das Leben der Nachfolgeneration gemeint ist.

Der zweite Teil handelt von den verborgenen Geheimnissen unserer Eltern. Erkundet werden unaussprechliche Wahrheiten, und zwar aus der Zeit vor unserer Geburt oder während unserer Kindheit. Diese Wahrheiten prägen unser Leben, selbst wenn sie uns nicht bewusst sind. Ich untersuche, wie der Verlust einer Schwester oder eines Bruders jemanden erstarren lassen kann, und beschreibe einen möglichen Zusammenhang zwischen der »Unerwünschtheit« von Kindern und deren Todeswunsch im Erwachsenenalter. Außerdem analysiere ich das Trauma eines Soldaten und maskuline Verletzlichkeit, die sich in der therapeutischen Beziehung offenbarte.

Der dritte Teil befasst sich mit den Geheimnissen, die wir vor uns selbst haben, Realitäten, die so bedrohlich sind, dass wir sie

nicht wissen wollen oder nicht ganz verarbeiten können. Die hier versammelten Geschichten handeln von Mutterschaft, von Loyalität und Lügen, körperlicher Misshandlung, Freundschaft und schmerzhaftem Verlust und zeigen, wie oft wir von etwas Kenntnis haben, auch wenn wir es in den hintersten Winkel unserer Psyche verdrängt haben.

Das Verbergen der Geheimnisse vor uns selbst dient dazu, uns zu schützen, weil dadurch die Realität verzerrt wird, und soll uns dabei helfen, unangenehme Informationen aus unserem Bewusstsein fernzuhalten. Dabei bedienen wir uns diverser Abwehrmechanismen: Wir idealisieren Menschen, denen wir keine ambivalenten Gefühle entgegenbringen möchten, identifizieren uns mit dem Elternteil, der uns misshandelt hat, unterteilen die Welt in Gut und Böse, um uns einzureden, dass sie sicher und vorhersehbar sei. Wir projizieren in andere das, was wir nicht fühlen wollen oder was wir nicht über uns erfahren wollen.

Diese emotionalen Abwehrmechanismen bagatellisieren unsere Erinnerungen und negieren deren Bedeutung. Die Verdrängung schützt uns, indem sie eine Erinnerung von ihrer emotionalen Bedeutung absplattet. In jenen Fällen wird ein Trauma im Bewusstsein als Ereignis gespeichert, das »keine große Sache«, »nichts Wichtiges« war. Die Trennung von Gedanken und Gefühlen kann uns davor bewahren, etwas Verheerendes zu empfinden; doch sie sorgt auch dafür, dass das Trauma abgeschottet und unverarbeitet bleibt.

Unsere Abwehrstrategien sind wichtig für unsere seelische Gesundheit. Sie regeln unseren emotionalen Schmerz und formen unsere Selbstwahrnehmung sowie die Wahrnehmung der Welt um uns herum. Ihre Schutzfunktion schränkt jedoch auch unsere Fähigkeit ein, unser Leben kritisch zu betrachten und unser Potenzial auszuschöpfen. Die Erfahrungen, die zu schmerzhaft für uns waren, um sie vollständig zu erfassen und zu verarbeiten, sind

jene, die an die nächste Generation weitergegeben werden. Die Traumata, die unaussprechlich und so schrecklich sind, dass man sie nicht bewusst bewältigen kann, werden zu unserem eigenen Erbe und wirken sich auf unsere Kinder und deren Kinder aus, ohne dass die sie verstehen oder damit umgehen können.

Die meisten der persönlichen Geschichten, die ich hier erzähle, sind Berichte von verborgenen Traumata aus der Vergangenheit, über die Menschen Stillschweigen bewahrten, von belastenden lebensverändernden Ereignissen, die anderen nicht vollständig mitgeteilt wurden, über die sie aber dennoch auf rätselhafte Weise Bescheid wussten. Es sind die nie erzählten Geschichten, die unterdrückten Geräusche, die in uns ein Gefühl des »Unfertigseins« entstehen lassen. Ich lade Sie dazu ein, sich mit mir aufzumachen, das Schweigen zu brechen, die Geister, die unsere Freiheit einschränken, aufzuspüren und zu erforschen – dieses emotionale Erbe, das uns daran hindert, unsere Träume zu verwirklichen, schöpferisch zu sein, zu lieben und ein erfülltes Leben zu leben.

[...]

LEBEN UND TOD IN LIEBESAFFÄREN

Eve fährt zweimal in der Woche mit dem Auto zu ihren Sitzungen bei mir und braucht je eine Stunde hin und zurück. Sie erzählt mir, dass sie Autofahren hasse und wie sehr sie sich wünsche, jemand würde sie fahren und vor meiner Praxis warten, um sie dann wieder nach Hause zu bringen. Diese Person müsste sie auch gar nicht unterhalten; sie bräuchte nicht einmal zu reden. Ihr würde es genügen, neben dem Fahrer oder der Fahrerin zu sitzen und Musik zu hören.

Als Eve mir beschreibt, wie sie schweigend neben dem Fahrer sitzen würde, überkommt mich ein Anflug von Traurigkeit. Ich stelle mir das kleine Mädchen vor, das sie einst war, so darum bemüht, brav und leise zu sein, niemanden zu stören, keine Schwierigkeiten zu bekommen, so zu tun, als existierte es nicht.

In einer unserer ersten Sitzungen habe ich sie nach ihrer frühesten Kindheitserinnerung gefragt. Sie sagte: »Ich war fünf und wartete vor der Schule auf meine Mutter, die mich abholen sollte, aber sie hatte es vergessen. Ich wusste, dass ich dort warten musste, bis es meiner Mutter wieder einfallen würde. ›Du musst geduldig sein‹, sagte ich zu mir.«

Die früheste Kindheitserinnerung birgt oft die Hauptbestandteile einer künftigen Therapie. Häufig zeigt sie die Gründe auf, warum die Person eine Therapie machen möchte, und veranschaulicht, wie sich der Patient oder die Patientin selbst sieht. In jeder Erinnerung verbergen sich vorhergehende und später ebenfalls unterdrückte Erinnerungen.

Eves früheste Erinnerung vermittelt mir die Erfahrung, vergessen worden zu sein. Allmählich wird klar, dass sie oft ohne elterliche Aufsicht allein gelassen wurde und dass sie, als ältestes von vier Kindern, in einer Familie aufwuchs, in der Vernachlässigung und emotionale Leblosigkeit herrschten.

Ich fühle mich zu Eve hingezogen. Sie ist in den Vierzigern, ihre brünetten Haare reichen ihr bis zu den Schultern, ihre grünen Augen sind meist hinter einer dunklen Sonnenbrille verborgen. Eve kommt herein, nimmt die Sonnenbrille ab und setzt sich schnell auf die Couch. Als sie mich mit einem schüchternen Lächeln grüßt, fällt mir das Grübchen in der rechten Wange auf. Sie zieht die High Heels aus und sitzt dann barfuß und im Schneidersitz auf der Couch. Eve ist schön, und manchmal, wenn sie mich mit den Augen eines jungen Mädchens anschaut, wirkt sie verloren.

Ich wüsste gern, ob Eves Mutter sie an besagtem Tag irgendwann abgeholt hat, und versuche mir vorzustellen, wie sich Eve gefühlt hat, während sie auf sie wartete und ihre Angst verbarg, ihre Mutter könnte niemals auftauchen.

Ich frage sie danach, aber Eve bleibt stumm. Sie erinnert sich nicht. In unseren Sitzungen wirkt sie oft dissoziiert, sieht zum Fenster hinaus, als wäre sie zwar bei mir, aber irgendwie auch nicht. Sie hat etwas Atemberaubendes, manchmal aber auch etwas Ausdrucksloses an sich.

Eve ist häufig abwesend; sie vermeidet es, intensive Emotionen auszudrücken, und verfällt mitunter in langes Schweigen.

Ich sehe sie an und frage mich, ob auch mir die Rolle ihrer Fahrerin zukommt – einer Erwachsenen in ihrem Leben, einer Person, die da ist, wenn sie sie braucht, die die Kontrolle übernimmt und sie dorthin fährt, wo sie hin muss. Schweigend sitze ich da, und mir ist klar, dass es eine Weile dauern könnte, bis sie mich ansieht oder etwas sagt.

»Ich war gestern Nacht wieder mit ihm zusammen«, eröffnet sie die Sitzung und bezieht sich auf Josh, ihren Liebhaber, mit dem sie sich ein paarmal in der Woche trifft.

Gegen acht Uhr abends, wenn seine Kollegen gegangen sind, klickt er das App-Icon von Line an, einem japanischen Instant-Messaging-Dienst, den sie für Textnachrichten verwenden, und bittet sie, in sein Büro zu kommen. Sie hätten eine sichere Kommunikationsmöglichkeit gebraucht, erklärt mir Eve.

»Als Josh mir vorschlug, Line zu benutzen, habe ich zuerst ›Ly-ing‹ verstanden und gedacht: Was für ein merkwürdig unangebrachter Name für eine App.« Sie lacht und fügt dann sarkastisch hinzu: »Ich finde, es sollte ein Netzwerk für Ehebrecher geben, vielleicht einen Chatroom, wo sie Informationen austauschen und sich gegenseitig Ratschläge geben können, so wie in diesen Chat-Gruppen für frischgebackene Mütter. Das wäre doch eine gute Geschäftsidee, glauben Sie nicht? Millionen von Menschen fühlen sich verloren und sind durcheinander, wissen nicht, wie sie den Ehebruch überleben sollen.« Sie lächelt, wirkt aber noch trauriger als sonst.

Sie sieht mich immer noch nicht an. »Josh und ich haben uns ein Abo für SoulCycle besorgt, Sie wissen schon, diese neuartigen Fitnessstudios, um ein Alibi zu haben, damit wir uns abends sehen können. Schwitzend nach Hause zu kommen und dann gleich zu duschen, das wirkt doch sehr glaubwürdig, nicht wahr?« Sie hält inne und fügt dann hinzu: »Es macht mich immer traurig, mir seinen Geruch vom Körper zu waschen. Ich würde mich viel lieber damit schlafen legen.«

Eve atmet tief durch, als versuchte sie, sich zu beruhigen, und sagt dann lächelnd: »Josh meint, SoulCycle könnte richtig Geld machen, indem sie ›Alibi-Pakete‹ verkaufen, also Scheinmitgliedschaften zum reduzierten Preis.«

Ich erwidere ihr Lächeln, auch wenn ich weiß, dass das Ganze

überhaupt nicht lustig ist. Hinter ihrer geistreichen Art, mir etwas zu erzählen, verbergen sich so viel Verwirrung, Schuld und Angst. Mit einem Mal ist sie absolut präsent, und ich kann die Intensität ihres Schmerzes spüren. Sie ist voller Leben, denke ich und frage sie, ob sie mir ein wenig von ihrer Liebesaffäre erzählen möchte.

Bei unserer ersten Sitzung hat mir Eve berichtet, dass sie verheiratet ist und zwei Kinder hat. Ihre Tochter war gerade zwölf geworden, und ihr Sohn war neun. Sie sagte, sie habe beschlossen, eine Therapie zu machen, weil etwas Schreckliches geschehen sei, etwas, das ihr vor Augen geführt habe, dass sie Hilfe brauche. Dann erzählte sie mir von Josh.

Eve geht mehrmals die Woche zu Josh ins Büro. Josh ist ein Gewohnheitstier, und es läuft immer nach dem gleichen Muster ab: Zuerst haben sie Sex, dann bestellen sie sich etwas zu essen, und wenn sie gegessen haben, fährt er sie nach Hause.

Eve erzählt mir von ihrem Sex, zuerst zögerlich, dann in allen Einzelheiten.

»Wenn ich mit Josh zusammen bin, gebe ich die Kontrolle vollständig an ihn ab«, sagt sie und sieht mich an, um sich zu vergewissern, ob ich verstanden habe, was sie meint. Sie fühle sich geborgen, indem sie sich ihm unterwerfe, erklärt sie. Sie hat das Gefühl, dass er alles über sie und ihren Körper weiß, und kann unter seiner Dominanz loslassen.

»Er holt mich ins Leben zurück – wissen Sie, was ich meine?« Sie wartet nicht auf eine Antwort.

Leben und Tod spielen in Eves Erzählung von Anfang an eine wichtige Rolle. Wir beginnen, die Verbindung zwischen Sex, Tod und Wiedergutmachung zu erforschen und zu überlegen, auf welcher unheimlichen Art all das mit Eves Familiengeschichte zusammenhängt. Ihre Großmutter mütterlicherseits, erfahre ich, starb an Krebs, als Eves Mutter vierzehn war. Zwei Jahre lang kümmerte

diese sich um ihre todkranke Mutter, und ein Teil von ihr starb bei deren Tod mit. Allmählich wird Eve und mir klar werden, dass sie durch sexuelle Unterwerfung mit ihrer Sehnsucht, umsorgt zu werden, am Leben zu bleiben und eine traumatische Vergangenheit wiedergutzumachen, in Berührung kommt.

Eve schaut auf ihre Uhr und zieht die Schuhe an, denn die Sitzung ist gleich zu Ende. Dann lehnt sie sich zurück und sagt leise: »Wenn Josh mich hinterher nach Hause fährt, werde ich immer rührselig. Ich liebe es, mit ihm zu schlafen, und ich liebe es, von ihm gefahren zu werden.«

Wieder herrscht einen Moment lang Stille, dann sagt sie fast flüsternd: »Wenn ich ihn sehe, wie er mit ernster Miene das Lenk­rad hält, denke ich, er ist der bestaussehende Mann, dem ich je be­gegnet bin. Und ich möchte ihn küssen, weiß aber, dass das keine gute Idee wäre; schließlich sind wir nicht mehr in seinem Büro, und wir tun so, als wäre er der Chauffeur vom Fahrdienst.

Er lässt mich ein paar Häuserblocks von zu Hause entfernt aus­steigen, und wenn ich Gute Nacht sage, bricht es mir fast das Herz. Ich möchte nicht nach oben gehen, zurück auf die Autobahn mei­nes Lebens. Josh weiß genau, wie ich mich fühle, ohne dass ich es ihm erklären muss, und er sagt zu mir: »Vergiss nicht, wie sehr ich dich liebe. Am Mittwoch sehen wir uns wieder. Das ist ganz bald; es geht viel schneller, als du denkst.«

Ich ziehe eine Grimasse, und er weiß genau, dass es für mich ei­ne gefühlte Ewigkeit ist und dass ich bis Mittwoch so viele Ge­fühle und Gedanken haben werde, die ich nicht mit ihm werde teilen können. Er sagt: »Hey, ich bin auf unserer App erreichbar. Ich bin immer da, auch wenn ich nicht physisch bei dir bin.«

Sie setzt die Sonnenbrille auf. »In diesem Moment höre ich meistens auf, irgendetwas zu fühlen, und steige aus.« Mir wird klar, dass sie in solchen Augenblicken ihre Emotionen ausblendet, damit sie sich von ihm trennen kann, und genau das tut sie jetzt

erneut, während sie mir davon erzählt. Sie entgleitet mir in ein langes Schweigen, ehe sie geht.

Viele meiner Patienten kommen wegen meiner Veröffentlichungen und Lehrtätigkeit zum Thema Sexualität. Männer und Frauen suchen mich auf, weil sie sich durch die Affäre ihrer Partnerin oder ihres Partners zerstört fühlen; andere haben oder hatten eine Affäre, wieder andere waren Liebhaber oder Liebhaberin einer verheirateten Person. Ihre Geschichten wie auch ihre Motive sind unterschiedlich, aber all diese Menschen lassen erkennen, dass sie massiv unter ihren Geheimnissen oder unter denen ihrer Lebenspartner leiden.

Der wechselseitige Transaktionsaspekt jeder Liebesbeziehung ist mir zwar durchaus bewusst, ich glaube aber auch an die Liebe. Ich glaube an die Anziehungskraft zwischen zwei Menschen, an Treue als eines der Fundamente von Vertrauen und berücksichtige, dass auch destruktive und kreative Kräfte Teil jeder Beziehung sind. Wir lieben – und bisweilen hassen wir auch jene, die wir lieben; wir vertrauen ihnen, fürchten uns aber auch vor den Verletzungen und Schmerzen, die sie uns zufügen können. Eines der Ziele von Reife ist die Fähigkeit, positive und negative Gefühle miteinander zu vereinbaren: liebend zu hassen, zu lieben und gleichzeitig Momente der Enttäuschung und der Wut zu akzeptieren. Je besser wir unseren destruktiven Drang kennen und anerkennen, desto fähiger sind wir, wirklich zu lieben.

Bis zu einem gewissen Grad geht es im Leben immer um diese Spannung zwischen dem Wunsch zu zerstören – die Liebe, Güte und das Leben selbst – und Eros, der nicht nur für Sex steht, sondern auch für den Trieb, am Leben zu bleiben, zu erschaffen, zu erzeugen und zu lieben. Diese Spannung besteht in jedem Aspekt unseres Lebens, einschließlich unserer Beziehungen.

Psychologische Wahrnehmung hilft uns, diese Triebe und Wün-

sche zu erkennen und uns bewusst zu machen und die Entscheidungen, die wir treffen, und jene, die unsere Vorfahren getroffen haben, zu hinterfragen. Wenn es um Affären geht, ist dieser Prozess vielschichtig und der Unterschied zwischen Zerstörung und Tod, Überleben und Leben nicht immer offenkundig.

Ein wichtiger Grund, warum sich Menschen in Therapie begeben, ist ihre Suche nach verborgenen Wahrheiten über sich selbst. Diese Erkundung beginnt mit dem Bedürfnis zu wissen, wer wir wirklich sind und wer unsere Eltern waren, wobei immer auch die Furcht vor diesem Wissen mitschwingt. Warum hat Eve diese Liebesbeziehung mit Josh? Warum jetzt? Inwiefern geht es dabei um ihren Überlebensdrang und ihren Wunsch, sich wieder ganz ins Leben zurückzuholen, und inwiefern hat die Affäre mit Tod und Zerstörung zu tun? Inwiefern spiegelt ihr gegenwärtiges Leben das Leben ihrer Vorfahrinnen und den Versuch, nicht nur sich selbst, sondern auch ihre verwundete Mutter und ihre sterbende Großmutter zu heilen?

Untreue ist destruktiv, weil sie einer Beziehung immer Schaden zufügt, auch wenn er zunächst nicht sichtbar ist. Aber Menschen haben Affären nicht nur, weil sie ihre Beziehung zerstören oder sich daraus lösen wollen; paradoxerweise steckt hinter der Untreue manchmal auch das Bestreben, eine Ehe aufrechtzuerhalten. Das Betrügen ist häufig der Versuch, das Machtverhältnis in einer Beziehung auszugleichen oder ungestillte Bedürfnisse zu befriedigen. Die Affäre kann dazu dienen, sich sexuell auszuleben sowie negative Gefühle wie Feindseligkeit und Wut indirekt auszudrücken, doch in vielen Fällen ist sie auch ein Mittel, die Ehe vor diesen Gefühlen zu beschützen, während man einen Status quo in der Beziehung aufrechterhält.

Durch Sex werden Gefühle, die in der eigentlichen Beziehung nicht erlaubt sind, vor allem Aggression, zum Ausdruck gebracht. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen außerehelichen Sex als

gewalttätiger beschreiben und Sex in der Ehe als sanfter und »zivilisierter«. Da Partner einander unbewusst vor Aggression schützen, dämpfen sie die Beziehung. Wenn es keinen Raum für Aggression gibt, gibt es in der Regel auch keinen Sex.

Die gleiche dialektische Spannung zwischen Leben und Tod findet sich auch in sexuellem Begehren und vor allem in langfristigen Beziehungen. In seinem Buch *Kann denn Liebe ewig sein?* erörtert der US-amerikanische Psychoanalytiker Stephen A. Mitchell den Konflikt zwischen Abenteuer und Sicherheit im Sexualleben. Mitchell betont, dass Romantik, Vitalität und Sexualität Faktoren seien, die das Leben nicht nur lebenswert machten, sondern für die es sich auch lohne, es zu pflegen und auszukosten. Eine Romanze hat seiner Ansicht nach sehr viel mit der existenziellen Begeisterung darüber zu tun, dass man lebt. Mit der Zeit verkümmert ein sexuelles Liebesabenteuer leicht zu etwas weniger Belebendem und bekommt womöglich sogar etwas Einschläferndes, weil sie die Gefahr, das Geheimnisvolle und das Abenteuer braucht, um zu gedeihen, und nicht die Sicherheit und Vertrautheit einer langfristigen Beziehung. Können wir weiterhin die Menschen begehren, mit denen wir uns am sichersten fühlen?, fragt Mitchell. Er vermutet, das Geheimnis einer langlebigen Beziehung bestehe in dem delikaten Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Gefahr, Vertrautem und Neuem.

In ihrem bahnbrechenden Buch *Wild Life: Die Rückkehr der Erotik in die Liebe* beschreibt die Psychotherapeutin Esther Perel dieses Paradox von Häuslichkeit und sexuellem Begehren und hilft Paaren, sich einen spielerischen Raum für Abenteuer zu schaffen und damit für sexuelle Spannung in ihrer Beziehung. Indem sie diese und andere Themen weiterentwickelt, untersucht Perel die Komplexität von Untreue.

Eine psychoanalytische Erforschung ist eine komplexe und facettenreiche Expedition zum empfindlichen Herzen eines Men-

schen. Auf jeder dieser Reisen ins Unbewusste manifestieren sich Gefahr und Sicherheit, Zerstörung und Erschaffung, Leben und Tod sowie das Leid von mehreren Generationen auf unterschiedliche Weise.

Während unserer ersten Sitzung nimmt Eve die Sonnenbrille nicht ab. Sie sitzt im Schneidersitz auf der Couch und schluchzt.

»Ich habe mein Leben vermässelt«, sagt sie. »Wer weiß, vielleicht habe ich es bereits zerstört. Ich habe keine Ahnung, was ich machen soll.«

Sie erzählt mir, ihr Mann sei ein guter Mensch und sie führten eine zufriedenstellende Ehe.

»Ich liebe meinen Mann«, sagt sie. »Unsere Familie ist wunderbar, wir haben süße Kinder, sie sind genau so, wie ich es mir immer erträumt habe. Ich habe alles, was ich wollte, und vielleicht bin ich einfach nur zu gierig.« Dann erzählt sie mir von der Nacht, durch die ihr klar wurde, dass ihr die Kontrolle über ihr Leben entglitten ist.

»Wir treffen uns normalerweise in seinem Büro, aber an dem Wochenende war es anders, weil sowohl seine Frau als auch mein Mann weggefahren waren, und da dachten wir, es sei eine prima Gelegenheit, die Nacht zusammen zu verbringen. Das hatten wir noch nie vorher gemacht, und ich glaube, er war genauso aufgeregt und ängstlich wie ich.«

Sie bat ihren Babysitter, bei den Kindern zu übernachten, und Josh reservierte ein Zimmer in einem Hotel gegenüber von seinem Büro. Eve sagt, wenn ihr Mann in die App geschaut hätte, in der die Aufenthaltsorte der Familienmitglieder angezeigt werden, wäre er ihr ohne Weiteres auf die Schliche gekommen. Sie hatten diese App Anfang des Jahres installiert, um damit ihre Tochter orten zu können, die gerade erst zwölf geworden war und angefangen hatte, allein zur Schule zu gehen.

»Diese App wurde zu einem Riesenproblem, denn mir war klar,

dass meine Familie jederzeit sehen konnte, wo ich mich befand. Ich weiß, das klingt jetzt unglaublich, aber ich hasse es wirklich, zu lügen«, sagt sie fast entschuldigend. »Ich gebe lieber gar keine Erklärung ab, als lügen zu müssen. Also habe ich an dem Abend das Handy ausgeschaltet, um auf die Frage, wo ich war, nicht lügen zu müssen.« Sie seufzt. »O Gott. Was für ein Schlamassel.«

Eve unterbricht sich, sie hat Tränen in den Augen.

»Die Nacht mit Josh war noch besser, als ich es mir vorgestellt hatte. Es ist schwer, meine Gefühle in Worte zu fassen, weil ich gar nicht wusste, dass es solche Gefühle überhaupt gibt. Endlich waren wir an einem friedlichen Ort, nur wir beide, und wir hatten scheinbar unendlich viel Zeit. Es fühlte sich an, als wären wir wirklich ein Paar, einander völlig hingeeben, ganz und gar ineinander versunken, sowohl körperlich als auch seelisch. Wir hatten stundenlang Sex, und ich flüsterte Josh immer wieder ins Ohr: ›Ich liebe dich. Du machst mich so glücklich.«

›Ich weiß, Baby, ich bin auch glücklich«, sagte er.

›Glaubst du, wir könnten diesen Ort zu unserem Zuhause machen?, fragte ich ihn und meinte damit das kleine Hotelzimmer, das in dem Moment einfach perfekt schien.« Eve hebt den Kopf und sieht mich an. »Jetzt, da ich Ihnen das erzähle, wird mir bewusst, dass ich all meine Wünsche auf dieses dumme Hotelzimmer projiziert habe. Ich komme mir vor wie eine Idiotin. Als wir uns hinlegten, mein Kopf auf seiner Schulter, habe ich an nichts gedacht. In dem Moment gab es nichts anderes. Ich war einfach nur glücklich.«

Eve hält kurz inne. Ohne mich anzusehen, fährt sie fort. »In Joshs Armen zu liegen, ist etwas ganz Besonderes. Es hat mit seiner Berührung zu tun. Es ist, als wäre er zugleich stark und sanft, und wenn ich mit ihm zusammen bin, fühlt es sich an, als würde ich mich völlig verlieren. Es ist ein Gefühl, das ich noch nie zu-

vor hatte. Aber ich nehme an, genau das war das Problem. Deswegen hat die Nacht so schlecht geendet.« Sie seufzt.

»Um sechs bin ich aufgewacht, und als ich das Hotel verließ, schaltete ich das Handy ein. Ich hatte zehn Sprachnachrichten und unzählige Textnachrichten von unserem Babysitter bekommen, die besagten, dass mein Sohn einen Asthmaanfall gehabt habe und sie im Krankenhaus seien. Schluchzend versuchte ich, den Arzt telefonisch zu erreichen. Ich konnte nicht glauben, dass ich so etwas hatte geschehen lassen. In dem Moment wurde mir klar, dass ich die Kontrolle über mein Leben verloren hatte und tief in Schwierigkeiten steckte. Da beschloss ich, mir einen Therapeuten zu suchen.« Sie sieht mich an und fragt mich in verzweifelmtem Ton: »Was soll ich jetzt tun? Sagen Sie es mir. Ist es verrückt, dass ich ihn liebe?«

Freud schrieb einmal, er arbeite nur ungern mit verliebten Patienten und Patientinnen. Für ihn war Verliebtheit etwas Irrationales, er sah darin eine »illusionäre Verkenntung des Objekts« und verglich diesen Zustand mit einer Psychose. Er glaubte, diese Phase erlaube es den Patienten nicht, Zugang zu irgendeiner emotionalen Realität außer ihrer Liebe und ihren erotischen Gefühlen zu haben, sodass eine richtige Bewusstheit so gut wie unmöglich sei.

Irvin Yalom verkündet gleich zu Beginn seines Buchs *Die Liebe und ihr Henker* ebenfalls, nicht gern mit verliebten Patienten zu arbeiten. Er vermutet hinter dieser Abneigung Neid; »auch ich sehne mich nach dem Zauber der Liebe«, gibt er ganz offen zu.

Zweifelsohne ist der Therapeut, fast wie ein Kind, das ins elterliche Schlafzimmer späht, ein »außenstehender« Zeuge der Liebesaffäre des Patienten; er könnte sich ausgeschlossen fühlen und einen Anflug von Eifersucht verspüren. Doch der Therapeut identifiziert sich nicht nur mit dem ausgeschlossenen Außenstehenden, also dem Kind, sondern auch mit den Eingeweihten, denen, die sich ineinander verliebt haben.

Wenn es sich allerdings bei dieser Liebe um eine verbotene handelt, mit vielen moralischen und ethischen Komponenten, wird es noch komplizierter. Wie die meisten Menschen können auch Therapeuten dieser Art von Liebe gemischte Gefühle entgegenbringen. Sie können in einen moralischen Konflikt geraten, sich schuldig fühlen oder sich mit dem betrogenen Partner identifizieren; sie können neidisch auf den Patienten sein, der oder die in der Lage ist, etwas zu tun, was sie möglicherweise ebenfalls gern tun würden; sie könnten aus dem Patienten einen »besseren Menschen« machen und ihm oder ihr helfen wollen, die Affäre zu beenden; sie können sogar romantische Fantasien entwickeln, in denen der Patient mit dem oder der Geliebten durchbrennt.

Während ich dasitze und Eve zuhöre, ist mir diese Komplexität durchaus bewusst und ebenso die Tatsache, dass die Suche nach Wahrheit immer schmerzhaft ist. Sie zwingt uns, zu entschleunigen und unser Leben in Augenschein zu nehmen, Aktion durch Reflexion zu ersetzen. Was ist die wahre Bedeutung einer Affäre? Wird Eve es aushalten, wenn sie die Antriebskräfte ihrer Untreue herausfindet? Wird sie es ertragen können, den Schmerz zu erkennen, den sie seit ihrer Kindheit mit sich herumträgt und den ihre Affäre zu lindern verspricht? Wird sie durchschauen, inwiefern ihre Mutter und Großmutter in ihrer Liebesbeziehung weiterleben? Wird sie in der Lage sein zu überleben?

Zu unserer nächsten Sitzung kommt Eve fünf Minuten zu spät.

»Ich habe verschlafen und hätte es fast nicht rechtzeitig geschafft«, sagt sie beim Hereinkommen. »Es war wahnsinnig viel Verkehr, und ich habe lange nach einem Parkplatz suchen müssen. Ich dachte: Ein Wunder muss geschehen, dass ich es noch zu Ihnen schaffe.«

Während ich ihr zuhöre, frage ich mich, ob sie wünscht, sie hätte ihren Termin verpasst, um nicht den schmerzhaften Prozess der

Selbstreflexion beginnen zu müssen. Aber ich höre auch ihre Überraschung heraus angesichts der Tatsache, dass sie es doch noch geschafft hat, nicht nur zu unserer Sitzung, sondern vielleicht sogar durch ihr bisheriges Leben.

»Vielleicht überrascht es Sie, dass Sie es so weit gebracht haben – eine funktionierende Erwachsene mit einer erfolgreichen Karriere zu werden, mit einem Mann, der Sie liebt, und zwei Kindern –, vielleicht kommt Ihnen das wie ein Wunder vor«, sage ich.

Sie lächelt. »Manchmal kann ich mir in der Tat selbst nicht erklären, wie das passieren konnte. Ich kann nicht glauben, dass das hier tatsächlich mein Leben ist. Ich weiß, es klingt jetzt vielleicht oberflächlich, aber selbst mein Aussehen erstaunt mich manchmal«, sagt sie. »Ich war ein hässliches Kind, sah ›seltsam‹ aus, wie meine Eltern immer meinten.« Sie schaut mich an und fügt hinzu: »Aber die Wahrheit ist, dass ich jetzt gar nichts mehr weiß. Ich habe das Gefühl, mich in das Mädchen zurückzuverwandeln, das ich einmal war, das nichts und niemanden hatte. Ich habe das Gefühl, alles kaputt gemacht zu haben, was ich mir aufgebaut habe, und dass ich keine zweite Chance bekommen werde. Diesmal werde ich es nicht schaffen.«

Eve hat nicht viele Erinnerungen an ihre Kindheit. Sie weiß noch, dass sie oft allein war, wie sie unter dem Schreibtisch in dem Zimmer spielte, das sie mit ihren drei jüngeren Brüdern teilte. Sie bastelte kleine Papierfiguren und spielte mit ihnen Familie. Es war die große Familie, die sie eines Tages zu haben hoffte, eine Familie mit vielen Kindern, die sie und einander lieben und beschützen würden. Der Bereich unter dem Schreibtisch war ihr Heim, und sie legte eine Decke darüber, um sich darunter verstecken zu können und beim Spielen nicht gestört zu werden.

»Eine Szene habe ich wieder und wieder gespielt«, erzählt sie mir.

»Das Mädchen hatte Geburtstag, aber niemand aus der Familie wünschte ihm alles Gute. Sie ignorierten die Kleine, beschimpf-

ten sie und griffen sie an. Das war der schlimmste Tag in ihrem Leben, und sie hockte weinend in einer Ecke.«

Die Szene endete jedes Mal mit einer Verwandlung: Von einer Sekunde auf die andere war alles anders. Das zurückgewiesene Mädchen fand heraus, dass es eine Farce gewesen war, dass die Familie alles nur gespielt hatte, um es am Ende mit einer riesigen Geburtstagsparty zu überraschen.

»Ihr wird klar, dass es nur ein Scherz war«, sagt Eve in kindlichem Ton, und ich weiß, was sie mir eigentlich erzählen will: wie sie als Kind hoffte, alles würde sich als ein einziges großes Missverständnis entpuppen und ihr Leben sich eines Tages schlagartig ändern. Der Verwandlungswunsch war ein wichtiger Teil ihrer Fantasie als Kind. Sie träumte davon, dass sich ihre Hässlichkeit in Schönheit verwandeln würde, ihre Verzweiflung in Hoffnung, ihre Hilflosigkeit in Macht, Hass in Liebe und alles, was sich tot anfühlte, in Leben. Und so kam es. Das kleine Mädchen verwandelte sich in eine schöne, starke, erfolgreiche Frau. Sie gründete die Familie, die sie sich immer gewünscht hatte. Doch als ihre Tochter zwölf wurde, fühlte sie sich mit einem Mal leer, als würde ihr Inneres absterben.

»Und dann begegnete ich Josh«, sagt sie. Sie dreht sich um und schaut einen Moment lang schweigend aus dem Fenster. »Er umsorgt mich, als wäre ich ein kleines Mädchen«, sagt sie leise, wie zu sich selbst. »Er kümmert sich um mich, wie sich noch nie jemand um mich gekümmert hat, so wie ich mir vorstelle, dass sich meine Mutter um ihre Mutter gekümmert hat.«

Ich folge Eves Assoziationen und begeben mich mit ihr in ihre Familiengeschichte hinein, in das Schlafzimmer, wo ihre kranke Großmutter lag und wo Eves Mutter Sara, die damals zwölf war, neben ihrer Mutter schlief. Mir fällt auf, dass das genau das Alter ist, in dem Eves Tochter war, als sie ihre Affäre mit Josh begann.

Eves Großmutter kämpfte zwei Jahre lang mit Leberkrebs. Sie unterzog sich einer Strahlen- und Chemotherapie, und nach einer kurzen Remission kehrte der Krebs zurück. Sie musste weitere Chemotherapie-Runden über sich ergehen lassen, wurde aber zusehends kränker. Sara war vierzehn, als ihre Mutter schließlich starb.

»Meine Mutter war genau wie ich das älteste von vier Kindern und das einzige Mädchen. Sie war praktisch die Fürsorgeperson ihrer Mutter und eine verantwortungsvolle, hingebungsvolle Tochter. Sie erzählte mir, wie ihre Mutter monatelang mit hohem Fieber im Bett lag und sie mit einem feuchten Tuch und Eiswürfeln ihr Fieber zu kontrollieren versuchte. Aber nichts half. Das Fieber setzte mit jedem weiteren Tag ein bisschen früher ein und dauerte die ganze Nacht an. Mein Großvater war inzwischen ins Wohnzimmer umgezogen; meine Mutter hingegen wachte nachts auf, um nach ihrer Mutter zu sehen, und lief nach der Schule sofort nach Hause, um sich um sie zu kümmern.

In den letzten Wochen öffnete ihre Mutter kaum mehr die Augen. Und wenn, dann war es, als starrte sie in eine unbestimmte Ferne, unfähig, etwas wahrzunehmen. Meine Mutter wusste nicht, ob sie überhaupt merkte, dass sie neben ihr lag. Ihre Haut wurde gelb, und ihr Mund war die ganze Zeit über ein wenig geöffnet, als könnte sie ihn nicht mehr geschlossen halten. Als die Gifte aus der Leber langsam ins Gehirn wanderten, wurde sie zunehmend verwirrter und flüsterte hin und wieder etwas, das keinen Sinn ergab, zum Beispiel, dass sie die Hunde füttern müssten, obwohl sie nie Hunde hatten. Meine Mutter fragte sich, ob sie in ihrer Kindheit einen Hund gehabt hatte, konnte es aber nie herausfinden.

Ich glaube, sie ist nie über den Tod ihrer Mutter hinweggekommen«, sagt Eve. »Sie hat mir oftmals von den letzten Lebenstagen meiner Großmutter erzählt, als könnte sie ihren Tod durch das wiederholte Erzählen besser verarbeiten oder als wollte sie, dass ich

jedes Detail wüsste, damit sie mit diesem Wissen nicht so allein war.«

In den letzten Tagen vor dem Tod ihrer Mutter ging Sara nicht zur Schule. Sie legte sich zu ihrer Mutter ins Bett und lauschte ihrem Atem. Es tröstete sie, zu wissen, dass ihre Mutter noch am Leben war, dass sie sie hören konnte. Aber berühren durfte Sara sie nicht mehr; ihr Körper war so empfindlich geworden, dass selbst eine noch so sanfte Berührung ihr wehtat.

Jeden Tag kam eine Krankenschwester zu ihnen nach Hause, und eines Tages rief sie Sara in das Zimmer nebenan, um ihr zu sagen, dass ihre Mutter bald sterben würde – in ein paar Wochen oder schon in wenigen Tagen. Sie gab ihr ein kleines grünes Buch, in dem sie nachlesen konnte, worauf sie gefasst sein musste. Aber Sara glaubte ihr nicht wirklich. Sie dachte, dass sie, wenn sie neben ihrer Mutter im Bett liegen bliebe, sie am Leben erhalten könnte; dass sie, wenn es ihr gelänge, synchron mit ihrer Mutter zu atmen, für immer zusammen würden atmen können.

An Saras vierzehntem Geburtstag atmete ihre Mutter sieben Mal tief durch, und jeder Atemzug klang wie ein Seufzer, ehe sie den letzten tat. Sie hatte ein leises Lächeln auf den Lippen, lebte aber nicht mehr.

All das erzählt mir Eve, als handelte es sich um ihre eigene Mutter. Ich habe Tränen in den Augen, sie jedoch nicht. Sie sieht mich an und atmet ebenfalls tief durch. Will sie sich vergewissern, dass sie noch am Leben ist?

Sie verändert ihre Sitzposition. »Sie haben vorhin bemerkt, dass meine Mutter zwölf war, als ihre Mutter erkrankte, und meine Tochter zwölf war, als ich die Affäre mit Josh begann. Diese Verbindung hatte ich bislang nicht hergestellt. Wenn wir miteinander schlafen, muss ich immer weinen. Und hin und wieder bitte ich ihn, mein Lebensretter zu sein, mich irgendwohin mitzunehmen, mich an einen weit entfernten Ort zu bringen.«

»Es ist gar nicht ungewöhnlich, dass Sex als verzweifelter Versuch dient, die Verletzungen unserer Eltern oder unsere eigenen zu heilen«, sage ich, und sofort kommen Eve die Tränen.

»Es ist so schrecklich«, flüstert sie. »Sicher, wenn Mütter krank würden, wenn ihre Töchter zwölf Jahre alt sind, und dann sterben würden, müsste ich vielleicht tatsächlich um mein Leben kämpfen«, sagt sie. Ich frage sie, ob sie Erinnerungen an dieses Alter habe, an die Zeit, als sie ungefähr zwölf gewesen sei.

Eve sieht mich überrascht an. Sie hat nicht viele Kindheitserinnerungen.

»Wie seltsam«, sagt sie. »Schließlich war meine Mutter diejenige, die mich großgezogen hat, die bei uns Kindern zu Hause war, und doch kann ich mich nicht an Situationen erinnern, in denen ich mit ihr zusammen war.« Sie verstummt und sieht aus dem Fenster. Ich habe das Gefühl, dass sie plötzlich wieder abwesend ist, und warte schweigend, bis sie sich erneut einklinkt. In diesem Augenblick wird mir die Verbindung zwischen ihren Momenten der gedanklichen Abwesenheit, dem Tod ihrer Großmutter und der Auswirkung, die dieser auf ihre Mutter hatte, klar.

Ich höre mich fragen: »Lebt Ihre Mutter noch?«

Eve erschrickt. Wir wissen beide, dass ich es mitbekommen hätte, falls Sara, ihre Mutter, gestorben wäre – sie hätte mir davon erzählt –, und doch habe ich gefragt. Meine Frage impliziert, dass ihre Mutter in gewisser Weise tot ist, dass sie damals zusammen mit ihrer Mutter in diesem Schlafzimmer starb und selbst nie eine funktionierende Mutter sein konnte.

»Mir ist gerade wieder etwas eingefallen«, sagt Eve. »Als Sie mich eben gefragt haben, ob meine Mutter noch lebt, ist mir eine überaus verstörende Erinnerung an eine Kindheitsszene in den Sinn gekommen. Aber ich weiß nicht, was sie mit dem Ganzen zu tun hat. Ich hatte plötzlich einen toten Hund vor Augen.

Als ich zwölf war, fand ich einen kleinen Welpen auf der Stra-

ße, in der Nähe unseres Hauses. Ich nahm ihn auf den Arm und streichelte ihn, und nachdem ich ihn wieder abgesetzt hatte, um heimzugehen, lief er mir nach. Ich weiß noch, wie glücklich ich in dem Moment war. Ich hatte das Gefühl, dass der Welpen mich liebte, und ich hob ihn wieder hoch und beschloss, die Gelegenheit beim Schopf zu packen und ihn mit nach Hause zu nehmen. Ich wusste, dass meine Mutter alles andere als erfreut sein würde – sie wollte keine Haustiere –, aber ich nahm mir vor, sie irgendwie dazu zu überreden, dass ich diesen Welpen behalten durfte.

Ich weiß noch, wie ich das Haus betrat, dem Hündchen ein bisschen Wasser aus einem Glas zu trinken gab und dann meine Mutter suchte. Sie lag im Bett. Nun, da ich darüber nachdenke, scheint sie immer im Bett gelegen zu haben«, fährt Eve fort. »Komisch, dass ich mir nie Gedanken darüber gemacht habe«, fügt sie hinzu. »Ich setzte mich neben sie aufs Bett und wisperte: ›Mom, ich habe einen Welpen gefunden.««

Während ich Eve zuhöre, fallen mir die Hunde wieder ein, die ihre Großmutter auf dem Sterbebett erwähnte.

Eve erzählt weiter. »Ohne die Augen zu öffnen, murmelte meine Mutter: ›Was meinst du damit, du hast ihn gefunden?«

Ich sagte: ›Er ist mir auf der Straße nachgelaufen, und ich hab's nicht übers Herz gebracht, ihn da allein zurückzulassen. Ich dachte, wir könnten uns doch um den Welpen kümmern und ...«

Meine Mutter fiel mir ins Wort; sie hatte die Augen noch immer geschlossen. ›Nein, werden wir nicht«, sagte sie bestimmt. ›Bring ihn dorthin zurück, wo du ihn gefunden hast.«

›Aber Mom« – ich fing an zu weinen –, ›das kann ich nicht. Der Welpen hat keine Eltern; er hat niemanden, der sich um ihn kümmert. Du brauchst gar nichts zu tun, ich verspreche es. Ich mache alles. Ich versorge ihn. Bitte, Mom, bitte.«

Meine Mutter schlug die Augen auf.

›Mach mich nicht wütend, Eve«, sagte sie. ›Hast du mich ver-

standen? Los, bring ihn zurück. Es kommen mir keine Hunde ins Haus.«

Eve wirkt völlig erschüttert. Sie beginnt zu schluchzen. »Mir blieb nichts anderes übrig, als den Hund auf der Straße auszusetzen. Am nächsten Tag entdeckte ich ihn auf der anderen Straßenseite gegenüber unserem Haus, er war tot. Jemand erzählte mir, er sei von einem Auto angefahren worden. Und ich dachte: Das ist nur passiert, weil er mir wieder nachlaufen wollte.«

Eve weint, und ich versuche, meine eigenen Tränen zurückzuhalten. Ich spüre ihre Wut und Hilflosigkeit, während sie sich mit dem verlassenen Welpen identifiziert, der genau wie ihre Mutter keine Mutter hatte, niemanden, der sich um ihn kümmerte. Diesem Hund, der erneut auf der Straße ausgesetzt wurde, erging es genau wie ihr selbst als Kind: wieder und wieder verlassen, ganz allein auf der Welt und darauf hoffend, dass eines Tages jemand sie adoptieren und ihr Leben besser machen würde.

Der tote Welpe repräsentierte das Gefühl der Abgestorbenheit, das Eve in sich trug: ihre tote Großmutter, ihre traumatisierte und emotional tote Mutter und ihr eigenes totes Selbst.

Der französische Psychoanalytiker André Green prägte die Metapher der »toten Mutter« und bezog sich damit auf nicht verfügbare, in der Regel depressive und emotional abwesende Mütter. Green beschrieb eine traumatisierte Mutter, die distanziert und emotional tot ist. Er erklärte, dass es in der Regel ein Verlust sei, der zum Phänomen der »toten Mutter« führe, mit der Folge, dass das Kind sein Leben lang versuche, eine Beziehung zur Mutter herzustellen, sie wiederzubeleben und ins Leben zurückzuholen. Jedes Kind, das sich vor nichts so fürchtet wie davor, verlassen zu werden, wird alles daransetzen, einen Kontakt zur Mutter zu knüpfen und sich ihr nahe zu fühlen, auch wenn es sich dabei zum Teil selbst schadet. Wenn es den Versuch, sie ins Leben zurückzuholen, aufgibt, wird es als Nächstes versuchen, eine Verbindung durch

den Verzicht auf das eigene Lebendigsein herzustellen. Es wird der Mutter in ihrer Abgestorbenheit begegnen und ebenfalls eine emotionale Leblosigkeit entwickeln.

Der intergenerationelle Aspekt von Leblosigkeit ist in Eves Psyche allgegenwärtig. Dieses emotionale Erbe trägt sie in sich und identifiziert sich mit ihrer »toten Mutter«. Tief in ihrem Inneren fühlt auch sie sich gebrochen, abgestorben, beschämt. Als Kind versuchte sie, dieses Gefühl abzuwandeln – in den Momenten, in denen sie davon träumte, Leben zu erschaffen, selbst Mutter zu werden und hundert Kinder zu haben. Sie stellte sich vor, dass, wenn sie zehn Mal gebären und jedes Mal Zehnlinge zur Welt bringen würde, hundert Kinder eine ziemlich realistische Anzahl von Kindern wäre. Sie würden wie eine große Welpenfamilie sein und sich aneinanderkuscheln. Während sie in mehrerer Hinsicht mit dem Tod kämpfte, fantasierte sie von einem Leben voller Liebe.

Der Wunsch nach Wiedergutmachung färbte auch Eves sexuelles Begehren. Sex diente ihr als Möglichkeit, sich selbst aktiv mitten ins familiäre Trauma hineinzusetzen. Durch den sexuellen Akt können wir mit dem Abgrund, unserem Kummer, unserer Verzweiflung in Berührung kommen.

»Ich möchte, dass sich Josh mit seinem ganzen Gewicht auf mich legt. Und dann möchte ich, dass er mich überall ganz sanft berührt«, erzählt Eve mir. »Ich möchte, dass er mich so fest hält, wie er kann, mich ans Bett fesselt, sodass ich mich nicht bewegen kann und er die volle Macht über mich hat und mir nichts anderes übrig bleibt, als ihm zu vertrauen, dass er meine Seele behutsam behandelt. Er soll dafür sorgen, dass ich mich besser fühle.«

Eve hatte Sex mit Josh, sah dem Tod ins Auge und bekämpfte ihn. Sie beharrte darauf, dass sie diesmal gewinnen würde; diesmal würde sie all den Schaden und die Demütigung beheben und die Leblosigkeit in ihrem Inneren auflösen, jene der Vergangenheit, der Gegenwart und ganz bestimmt die zukünftige. Als ihre

Tochter zwölf wurde, fantasierte sie unbewusst davon, dass alles reparabel und verzeihbar sei und sie diesen Teufelskreis durchbrechen könne und unversehrt überleben würde.

Wiedergutmachung ist ein Trieb, der zu Eros, zum Leben gehört. Er ist das stärkste Element der Kreativität und beruht auf dem Wunsch, den Schaden zu beheben und die Menschen, die wir lieben, zu heilen. Daher sorgt er für Hoffnung und hilft uns, uns lebendiger zu fühlen und unsere Verluste zu betrauern. »Manische Wiedergutmachung« ist eine Form der Wiedergutmachung, die eher defensiv als produktiv ist. Sie ist handlungsorientiert und wird endlos wiederholt, ohne je ihr Ziel zu erreichen, weil sie auf Triumph und absolute Aufarbeitung ausgerichtet ist. Sie lässt die Tatsache außer Acht, dass es keinen kompletten Neuanfang gibt und dass Verzeihen und Genesung immer mit Schmerz einhergehen.

Josh konnte die Verluste in Eves Leben nicht wiedergutmachen. Tatsächlich fühlte sie sich bei jedem Abschied von ihm hilflos und durchlebte diese Verluste aufs Neue. In der Therapie wird Eve klar, dass der Kampf, den sie zu gewinnen glaubte, eine Form der Wiederholung der Vergangenheit war, deren Muster sie doch unbedingt vermeiden wollte. Ihr wurde bewusst, dass genau das, wovon sie glaubte, es würde ihr das Leben retten, sie in Wahrheit zu einer abwesenden und »toten« Mutter für ihre eigenen Kinder machte und dass sie ihre Geschichte nur wiederholte, statt sie wiedergutzumachen. Als sie erkannte, dass ihr Sohn hätte sterben können, musste sie den manischen Kreislauf unterbrechen und sich der Wirklichkeit stellen, der schmerzhaften Wahrheit, dass man das, was man getan hat, nicht ungeschehen machen kann; es kann nur verarbeitet und betrauert werden.

Am Ende unserer Sitzung zieht Eve die Schuhe wieder an, öffnet ihre Tasche und kramt ihren Schlüsselbund heraus, setzt aber nicht wie sonst die Sonnenbrille wieder auf. Stattdessen bleibt sie einen Moment lang schweigend sitzen und lächelt dann.

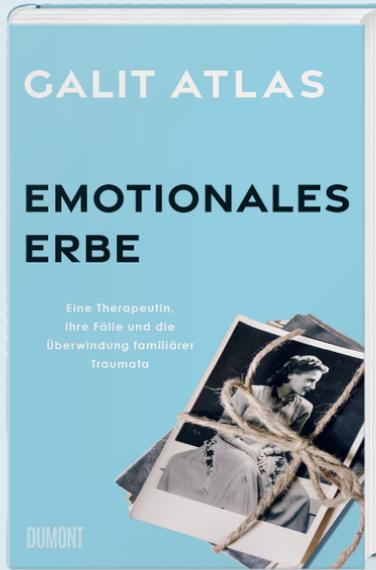
»Wissen Sie, was? Ich glaube fast, ich freue mich heute darauf, selbst zu fahren. Keine Ahnung, warum mir das bislang noch nie in den Sinn gekommen ist: dass ich, wenn ich selbst am Steuer sitze, fahren kann, wohin ich will. Ich kann nach Hause fahren. Oder auch nicht. Es bleibt allein mir überlassen.«

Als Eve die Praxis verlässt, blicke ich ihr hinterher und bin zum ersten Mal, seit wir uns begegnet sind, hoffnungsvoll gestimmt, was ihre Heilung anbelangt.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022
unter dem Titel ›Emotional Inheritance. A Therapist, Her Patients,
And The Legacy Of Trauma‹ bei Little, Brown Spark, New York City,
einem Imprint von Little, Brown and Company,
der zur Hachette Book Group, Inc. gehört.
Copyright © Galit Atlas 2022

© 2022 für die deutsche digitale Leseprobe: DuMont Buchverlag, Köln
Alle Rechte vorbehalten
Übersetzung: Monika Köpfer
Lektorat: Kerstin Thorwarth
Umschlaggestaltung: Lübbecke Naumann Thoben, Köln
Satz: Fagott, Ffm
Gesetzt aus der Gravesend und der Aldus Nova Pro

www.dumont-buchverlag.de



GALIT ATLAS EMOTIONALES ERBE

Eine Therapeutin, ihre Fälle und die
Überwindung familiärer Traumata

Aus dem Englischen von Monika Köpfer
Originaltitel: ›Emotional Inheritance: A Therapist,
Her Patients, and the Legacy of Trauma‹
Little, Brown Spark, 2022

Etwa 256 Seiten
Gebunden mit Schutzumschlag
und Lesebändchen
Auch als eBook
Ca. € 24,00 (D)
WG 1933
ISBN 978-3-8321-8125-3
Erscheint am 14. Februar 2023