

Psychische Symptome im Jugendalter als Ausdruck des Beziehungserlebens

Ein Vortrag für Jugendarbeiter und interessierte Laien von lic.phil. Alba Polo gehalten an der Jugendseelsorge Zürich im Juli 2007

1. Grundgedanken zur Entwicklung der Persönlichkeit

Um die Bedeutung des Beziehungserlebens im Jugendalter verstehen zu können, ist es wichtig, zunächst an den Ursprung dieser Beziehungen zurückzukehren, nämlich ins Säuglingsalter. Ich möchte mit diesem kleinen Umweg beginnen und kurz die Entstehung der allerersten Beziehungen betrachten.

Vor nicht allzu langer Zeit hatte man angenommen, dass Säuglinge in den ersten Lebensmonaten passive Wesen seien, die nicht viel von ihrer Umwelt wahrnehmen und ausser essen und schlafen keine weiteren Bedürfnisse haben. Dank der modernen Säuglingsforschung hat sich diese Meinung heute radikal geändert. Säuglinge verfügen von Anfang an über bemerkenswerte Fähigkeiten, was ihre Wahrnehmung, ihre Lernfähigkeit und ihr Vorstellungsvermögen betrifft. Besonders aber sind sie für den Aufbau zwischenmenschlicher Kontakte und Beziehungen emotional und geistig ausgerüstet. Die Säuglingsforschung hat dargelegt, dass Säuglinge ins Besondere Gesichter erkennen und verschiedene Emotionsausdrücke voneinander unterscheiden können. Auch können Babys schon eine Reihe von Emotionen wie Freude, Ärger, Furcht, Kummer, Ekel und Überraschung mimisch ausdrücken.

Niemand stellt heute mehr in Frage, dass Emotionsausdrücke hauptsächlich der zwischenmenschlichen Kommunikation und Verständigung dienen. Emotionen teilen mit, wie es in einem drin aussieht, in welchem psychischen Zustand man sich befindet. Da er ja noch nicht sprechen kann und vollkommen auf die Betreuungspersonen angewiesen ist, ist diese Kommunikation für den Säugling überlebenswichtig. Das Gegenüber wiederum prägt mit seinen emotionalen Reaktionen auf den Säugling diesen ebenfalls von Anfang an. Ich werde im Folgenden der Einfachheit halber von der Mutter sprechen, meine damit aber auch alle anderen wichtigen Bezugspersonen des Babys.

Versuchen wir uns nun vorzustellen, was genau bei dieser Kommunikation zwischen Mutter und Säugling vor sich geht. Wir alle haben schon beobachtet, wie Mütter die Gesichtsmimik und die Laute des Babys nachahmen. Sie wiederholen, verstärken oder verändern gewisse Ausdrücke des Babys, sie spielen damit und geben sie ihm wieder zurück. Diese werden vom Baby wiederum aufgenommen, betont, verstärkt oder verändert, neues kommt hinzu und anderes wird weggelassen. Durch diesen so genannten *Babytalk* können sich Mutter und Baby lange „unterhalten“. Wichtig dabei ist die *Wechselseitigkeit* dieses Prozesses. Mutter und Kind können sich gegenseitig nachahmen und sich auf einander abstimmen.

Die Mutter imitiert aber nicht nur das Baby, sie präsentiert ihm auch eigene Reaktionen und Gefühlsausdrücke. Diese teilen dem Säugling mit, welche emotionale Bedeutung ein Ereignis für die Mutter hat. Wenn das Baby z.B. etwas Schmutziges in den Mund nimmt, verzieht die Mutter das Gesicht zu einem Ausdruck des Ekels. Sie gibt dem Säugling dadurch zu verstehen, dass diese Handlung nicht gut für ihn ist und von der Mutter nicht geschätzt wird. Wenn im Gegenteil der Säugling etwas Erfreuliches tut, schätzt die Mutter die Handlung durch eine emotional positive Rückmeldung.

Diese emotionalen Rückmeldungen der Mutter werden als *Spiegeln* bezeichnet und sind von zentraler Bedeutung für die psychische Entwicklung des Säuglings. Indem die Mutter den

Säugling nachahmt, *spiegelt* sie ihm seine Reaktionen und Ausdrücke wieder, der Säugling kann sich im Verhalten der Mutter wieder erkennen und merken, dass sie ihn wahrnimmt. Das Spiegeln ermöglicht dem Baby zu sehen, *wie* es von ihr wahrgenommen wird. Das Baby nimmt die emotionale Reaktion der Mutter in sich auf. Auf diese Weise lernt das Baby, sich selbst wahrzunehmen und sich ein Bild von sich selbst zu machen.

Durch die mütterliche Reaktion gewinnen das Umfeld, die Reaktionen und das Handeln des Säuglings an *Bedeutung*. Die Mutter misst dem Verhalten des Säuglings eine Bedeutung zu, indem sie auf ganz bestimmte Weise darauf eingeht und reagiert. Wenn z.B. der Säugling den Zeigefinger ausstreckt, wird die Mutter das so verstehen, dass er etwas zeigen will. Sie wird versuchen einen Gegenstand ausfindig zu machen, der vom Säugling gemeint sein könnte. Vielleicht war aber die Geste des Säuglings eher zufällig, durch die Reaktion der Mutter hat sie aber eine Bedeutung erlangt. Der Säugling lernt aber so, dass er der Mutter mit seiner Geste etwas zeigen kann. Beim nächsten Mal, wird er die Geste gewollt dazu einsetzen.

So wird praktisch nichts für den Säugling bedeutungslos bleiben. Der englische Psychoanalytiker Winnicott hat betont, dass die Mutter durch die beschriebenen Handlungen für den Säugling die Dinge, ja die Welt wie neu erschafft. Indem sie ihnen eine Bedeutung gibt, präsentiert sie dem Baby Dinge, die vorher für das Baby nicht existierten, da sie keine Bedeutung hatten. Folglich können wir sagen, dass die Welt für das Baby erst entsteht, wenn sie ihm von einem Gegenüber angeboten und mit einer Bedeutung versehen wurde.

Auf diese Weise entsteht für das Baby aber nicht nur die Welt, sondern auch seine Persönlichkeit, sein *Selbst*, das Gefühl jemand zu sein. Indem die Mutter das Baby wahrnimmt, zeigt sie ihm, dass es existiert. Es ist, wie wenn sie zu ihm sagen würde: „Du bist jemand, du bist so und so, du hast dies und das getan und fühlst dich so und so und ich nehme das wahr“. Nur durch diese Spiegelung kann sich der Säugling selbst als eigenständiges psychisches Wesen erleben, welches getrennt ist von der Mutter, aber mit ihr kommunizieren und sie beeinflussen kann. Sie erkennen nun die zentrale Bedeutung der primären Bezugspersonen für die Entstehung des Selbst und der Persönlichkeit des Säuglings: Die Art und Weise, wie sie dem Baby die Welt und sein eigenes Verhalten spiegeln, wird die Art, wie es die Welt und sich selbst erlebt, enorm prägen.

Eine spezielle Funktion der mütterlichen Spiegelung ist die so genannte *Affektregulierung*. Die Mutter kann, indem sie die Emotionen des Babys spiegelt, diese auch in ihrer Intensität und Qualität beeinflussen. Wenn das Baby z. B. weint, weil es müde ist, wird die Mutter nicht auch anfangen in der gleichen Intensität zu weinen, damit wäre dem Baby ja überhaupt nicht geholfen. Es würde im Gegenteil stark verunsichert und verängstigt werden, weil es meinen würde, die Mutter wäre der Situation auch nicht gewachsen. Die Mutter wird das Weinen des Kindes aber auch nicht ignorieren, dadurch würde sich das Kind verlassen und hilflos fühlen. Sie wird auf das Baby eingehen, vielleicht seinen traurigen Gesichtsausdruck und mit ihrer Stimme sein Weinen nachahmen.

Dies alles wird die Mutter jedoch auf eine viel sanftere Art und Weise tun, als es das Baby selber tut. Die Mutter imitiert nicht einfach eins zu eins die Emotionen des Kindes, sondern kann sie regulieren, das heißt steuern. Dadurch, dass sie sein Weinen auf eine abgeschwächte Art wiedergibt, kann sie sich in das Baby einfühlen und es beruhigen, wie wenn sie ihm sagen würde: „Ich habe wahrgenommen, dass es dir nicht gut geht, aber so schlimm ist es nicht. Es wird wieder vorbei gehen.“ Auf diese Weise gibt sie der Situation und der Emotion des Kindes eine leicht abgeänderte Bedeutung. Indem das Baby die mütterliche Reaktion auf sein Weinen aufnimmt, kann es sich dadurch beruhigen.

Der Säugling ist in diesem Alter noch stark auf diese *Regulation* durch die Mutter angewiesen, da er sonst von den eigenen Emotionen überschwemmt würde. Alleine kann der Säugling seine Gefühlszustände noch nicht so steuern, dass er sich selbst z.B. beruhigen oder sonst angemessen reagieren kann. Er kann Situationen noch nicht selbst einschätzen und ihre Bedeutung erkennen. Nur dank der Regulierung durch die Mutter erhält das Baby, wenn es

sich in einem Zustand von Hilflosigkeit und Verzweiflung befindet, psychischen Halt und innere Sicherheit.

Dieser Lernprozess ist auch für den späteren Umgang des Kindes mit den eigenen Emotionen ausschlaggebend. Mit der Zeit entwickelt das Baby selbst die Fähigkeit, bei sich Halt und Zuversicht zu finden und benötigt dazu immer weniger die Spiegelung durch die Mutter. Das Kind wird mit der Zeit emotional selbstständiger und ist zur Wiederherstellung seines inneren Gleichgewichtes weniger auf die Bezugspersonen angewiesen. Die Entwicklung einer eigenen Affektregulierung beim Kind geschieht aber nicht einmalig, sondern wird tagtäglich durchgespielt und dauert über Jahre bis in die späte Adoleszenz hinein.

Sie können sich nun vorstellen, dass es so viele individuelle Arten der Affektregulierung gibt, wie es Mütter und Säuglinge gibt. Jedes dieser Paare tritt auf seine ganz individuell gefärbte Art miteinander in Beziehung. Eine Bezugsperson wird je nach ihrem Wesen auf eine andere Art auf den Säugling reagieren als jemand anders, wiederum wird das Baby je nach seinem Wesen auf die eine oder die andere Art auf eine Situation oder eine Bezugsperson reagieren, was wiederum eine spezifische Reaktion auslöst und so weiter. Auf diese Weise wird die Persönlichkeit des Kindes und die Art, wie es lernt seine Affekte zu regulieren, ganz individuell geprägt.

Das Selbstbild eines Kindes entsteht demnach dadurch, dass es das Bild, welches eine Bezugsperson ihm von ihm selbst widerspiegelt *verinnerlicht*. Es verinnerlicht aber auch spezifische Beziehungsmuster und andere Vorstellungen, die mit den Bezugspersonen entstanden sind. Auf diese Art entsteht das Innenleben eines Menschen, seine Psyche, welche seinen ganzen Innenraum von Bildern, Vorstellungen, Gefühlen und Emotionen ausmacht, kurz, seinen Charakter. Dieser Prozess der Verinnerlichung wird *Mentalisierung* genannt. Im Säugling entsteht ein *mentales* Leben, ein geistiges, psychisches Leben. Die moderne Psychologie betont, dass das Innenleben eines Säuglings nicht schon von Anfang an gegeben ist, sondern dass es sich, nebst einer schon bestehenden emotionalen Grundausrüstung, in der Interaktion mit dem Gegenüber formt.

2. psychische Symptome im Jugendalter

2.1. Anhand oben genannter Überlegungen können wir nun versuchen, einige psychische Vorgänge in der Adoleszenz zu verstehen.

Damit das Kind an Sicherheit, Beständigkeit und Selbstständigkeit gewinnt, müssen die erwähnten Austauschprozesse auf einer sicheren und vertrauensvollen Beziehungsgrundlage stattfinden. Nur auf diese Weise ist das Kind mit der Zeit fähig, ein Gefühl der Sicherheit zu verinnerlichen, ohne dazu ständig ein Gegenüber zu brauchen. Durch diese neu errungene Selbstständigkeit kann es wiederum anderen gegenüber unabhängiger entgegentreten.

Was aber geschieht, wenn das Kind nicht genug Sicherheit vermittelt bekommt? Wenn der Säugling die Erfahrung macht, dass die Mutter plötzlich verschwinden oder sich emotional abwenden kann? Wenn sich das Gegenüber auf unberechenbare Weise verhält und keine Beständigkeit vermitteln kann? In diesem Fall kann das Baby keine Sicherheit und Beständigkeit verinnerlichen, sondern ist immer auf die physische Gegenwart der Anderen angewiesen. Auch in späteren Jahren klammern sich diese Kinder an ihre Bezugspersonen und sind real von ihnen abhängig.

Diese Kinder entwickeln ein starkes Bedürfnis, die Mutter durch Wahrnehmung und Bewegung zu kontrollieren. Die *Kontrolle des Gegenübers* wird in dem Moment für das Kind überlebenswichtig, da es sich nur auf diese Weise sicher fühlen kann. Ein Kind, dessen Mutter beim verlassen des Raumes nicht die Sicherheit hat, dass sie bald zurückkommt, kann die Mutter nicht gehen lassen. Um die Bezugsperson besser kontrollieren zu können, versucht ein solches Kind alles, um die Bezugsperson von *ihm* abhängig zu machen. Es kann durch

schreien, weinen oder durch einen Wutanfall verhindern, dass die Mutter sich anderen Personen oder Tätigkeiten zuwendet. Auf diese Weise hat das Kind erreicht, dass die Mutter bei ihm bleibt und sich stärker mit ihm beschäftigt.

Tritt das Kind einmal in die Adoleszenz, können oben genannte Umstände schwerwiegende Folgen haben. Eine zentrale Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz stellt die Ablösung dar d. h. die innere Trennung und Distanzierung von den Eltern. Der Jugendliche hegt einen starken Wunsch nach mehr Freiheit und mehr Selbstständigkeit. Ein unsicheres Selbstwertgefühl und ein Kontrollbedürfnis über das Gegenüber beeinträchtigen aber diese Wünsche stark. Wie das Kind, wird auch ein Jugendlicher, der kein genügendes inneres Gleichgewicht entwickeln konnte, verstärkt seine Bezugspersonen in Anspruch nehmen. Er wird versuchen durch sie, sein inneres Gleichgewicht herzustellen und zu sichern.

Dies muss aber nicht nur ein pathologischer Vorgang sein, denn jeder gesunde Jugendliche ist noch real auf der Wertschätzung durch die Bezugspersonen angewiesen. Der Wunsch nach Selbstständigkeit einerseits und das Bedürfnis sich Anzuklammern andererseits können im Jugendlichen selbst einen enormen Konflikt auslösen. Dies ist besonders im widersprüchlichen Verhalten vieler Jugendlicher zu beobachten, die sich abwechslungsweise an die Bezugsperson klammern, um sich im nächsten Augenblick wieder von ihr abzuwenden. So sind zugleich Konflikte mit den Bezugspersonen wie Sie gut wissen, in diesem Alter, an der Tagesordnung.

So können wir in vielen Fällen das Handeln eines Jugendlichen als Ausdruck innerer Vorgänge verstehen, die er noch nicht reflektieren und in Worte fassen kann. Der Jugendliche möchte uns durch sein *Handeln* etwas über sein Befinden mitteilen.

2.2. Durch die körperlichen und psychischen Veränderungen und durch die neuen sozialen Anforderungen, die an sie gestellt werden, sind Jugendliche nach einer emotional relativ stabilen Phase der späten Kindheit, wieder verstärkt emotional instabil. In dieser Phase der Entwicklung brauchen Jugendliche erneut einen Erwachsenen, der ihnen spiegelt, was in ihnen vorgeht. Da sie ihre inneren Vorgänge noch nicht in Worte fassen können, ist es an der erwachsenen Person, dafür Bilder und Worte zu finden, die sie dem Jugendlichen anbieten kann, welche von diesem wiederum *verinnerlicht* werden können. Die Aufgabe der Bezugsperson ist es so zu sagen, *die Bedürfnisse, Wünsche und das Handeln des Jugendlichen in Worte zu übersetzen*. Nur so kann der Jugendliche sich selber besser wahrnehmen und sich selber besser denken.

Wie beim Säugling ist der Vorgang des Spiegeln auch zentral für Festigung der Identität und der Persönlichkeit des Jugendlichen. Dieser Prozess hat auch in der Psychotherapie mit Jugendlichen einen zentralen Stellenwert. Das Denken ist ein notwendiger Prozess der Verinnerlichung, der neue Handlungs- und Entscheidungsfreiheiten ermöglicht. Wenn dem Jugendlichen dieser Mentalisierungsprozess nicht ermöglicht wird, kann er auf der Ebene des Handelns blockiert bleiben. Ich möchte euch dies anhand eines kurzen Beispiels aus einer Beratung erläutern.

In der ersten Stunde erzählt mir ein 21-jähriger Jugendlicher, dass er den Tod des Vaters, der an Magenkrebs gestorben ist, als er 18 war, noch nicht verkraftet habe. Damals sei es ihm so schlecht gegangen, dass er Suizidgedanken gehabt habe. Der Vater habe sich aber schon 2 Jahre vor seinem Tod von der Mutter getrennt und er selber sei mit der jüngeren Schwester bei der Mutter geblieben. In dieser Zeit sei er der Mutter sehr nahe gestanden und habe sie über die Trennung hinweggetröstet. Der Vater habe bald darauf eine neue Freundin gehabt. Auf meine Frage, ob dies für ihn verwirrend gewesen sei, erzählt er eine für ihn gefühlsmässig verwirrende Episode. Die Mutter habe ihn immer wieder wegen Kleinigkeiten kritisiert und alles kontrolliert, was er mache und ihm keine Ruhe gelassen. Einmal habe er

die Schuhe geputzt und die Mutter habe ihm gesagt: „Aber so kannst du das doch nicht machen.“. Da sei er ausgerastet und habe die Mutter mit einem Messer bedroht. Nach diesem Ereignis sei er ausgezogen, da er es zu Hause nicht mehr ausgehalten habe.

In derselben Stunde erzählt der Jugendliche, dass sein Vater, als der Magenkrebs diagnostiziert worden sei, sich stark habe gehen lassen und sich schliesslich durch Exit das Leben genommen habe. Der Jugendliche habe dies damals als feige empfunden. Er sei enttäuscht gewesen, dass der Vater egoistisch gehandelt und nicht an seine Familie gedacht habe. Daraufhin entgegne ich ihm, dass sein Vater vielleicht seinen Tod beschleunigt habe, weil er selber bestimmen wollte, wann er gehen wollte. Der Jugendliche hat auf diese Bemerkung mit Erstaunen und Erleichterung reagiert. Im weiteren Gespräch ging es darum, dass auch er selbstständig über sein Leben bestimmen und etwas Eigenes haben wolle, was ihm Spass mache.

In der zweiten Stunde teilt mir der Jugendliche mit, dass es ihm gut gehe und dass er etwas Eigenes gefunden habe, er wolle nämlich eine Band gründen. Auch habe er zum ersten Mal ein berufliches Ziel vor Augen, nach der Lehre als Elektroniker wolle er an einer Fachhochschule Elektrotechnik studieren. Als ich ihn am Ende der Stunde frage, wie wir verbleiben wollen sagt er, „Ich möchte eher nicht kommen in der nächsten Zeit, will meinen eigenen Weg gehen, aber es war angenehm.“ Zwei Wochen später meldet er sich für einen neuen Termin.

Die Episode, in der der Jugendliche seine Mutter mit einem Messer bedroht zeigt uns, wie es dazu kommen kann, dass ein Jugendlicher aggressiv werden und sogar zur Gewalt schreiten kann, was der Junge aus meiner Beratung zum Glück nicht getan hat. Wenn wir versuchen das Handeln dieses Jugendlichen in Denken zu übersetzen, müssen wir annehmen, dass er sich selber von der Mutter, von ihrer Kontrolle und ihrer Dominanz bedroht fühlen musste. Dies hat er so umgesetzt, dass *er* schliesslich die Mutter bedrohte. Vermutlich hat des Verhalten der Mutter, die ihm nicht einmal die Freiheit liess, die Schuhe so zu putzen, wie er es für richtig hielt, die Selbstständigkeit und damit auch die Identität des Jugendlichen derart bedroht, dass er sich nicht anders zu helfen wusste.

Die Mutter hat, natürlich nicht absichtlich, in Frage gestellt, ob der Jugendliche fähig sei, selbst und auf seine Weise etwas zu tun. Sie hat ihm zu verstehen gegeben, dass er sie noch braucht und nicht ohne sie handeln kann. Natürlich stellt es kein Problem dar, wenn so etwas ab und zu vorkommt und der Jugendliche auf anderen Gebieten selbstständiger handeln kann. In unserem Beispiel aber müssen wir vermuten, dass der Jugendliche sich in allem was er tat ständig von der Mutter eingeschränkt fühlte, was so weit ging, dass er überhaupt keine Handlungsfreiheit mehr empfand und sich innerlich gelähmt und blockiert fühlen musste. Der Jugendliche fühlte sich somit in seiner Existenz grundlegend in Frage gestellt. Das Aggressive Verhalten war für den Jugendlichen eine Verteidigungsmassnahme gegen die Bedrohung seines Selbst und eine Reaktion auf Hilflosigkeits- und Ohnmachtgefühle.

2.3. Wir können nun die Symptome in der Adoleszenz als Bewältigungs- und Schutzmechanismus verstehen, gegen eine Bedrohung des noch schwachen Selbst des Jugendlichen. Durch *Kontrolle* und defensives Verhalten erstrebt der Jugendliche eine Bewältigung der Abhängigkeit. Das Ich des Jugendlichen ist jedoch noch zu unsicher und schwach und braucht die Bezugspersonen noch, um sein inneres Gleichgewicht zu regulieren. Philippe Jeammet, ein französischer Psychoanalytiker, betont, wie verletzlich und instabil der Jugendliche ist: „Das Ich des Jugendlichen befindet sich in einem Zustand besonderer Vulnerabilität [*Verletzlichkeit*]. Es ist bereits hinreichend gut organisiert, um seiner Autonomie und seiner Fähigkeiten gewahr zu sein; es ist aber auch gelähmt durch seine

mangelnde Reife und das Fehlen der beiden Säulen des erwachsenen Ich: der verfügbaren affektiven Beziehungen und des stabilen sozialen Status.“

Jeammet beschreibt, dass bestimmte Störungen in der Adoleszenz nach einem Mechanismus funktionieren, der *Wendung gegen das Selbst* genannt wird. Besonders bei Selbstverletzungen und Essstörungen findet dieser Mechanismus statt, der wie folgt funktioniert. Der Jugendliche strebt Selbstständigkeit an, ist aber noch auf die Bezugspersonen zur Erhaltung seines Selbstwertgefühls angewiesen. So erlebt er seine Sehnsucht nach ihnen als unerträgliche Abhängigkeit. Er erlebt die Bezugspersonen als sehr mächtig, denn sie haben noch einen grossen Einfluss auf ihn. Sich selber erlebt der Jugendliche im Gegensatz dazu als hilflos, ohnmächtig und passiv ausgeliefert. Da die Bezugsperson ein von ihm getrenntes Wesen mit eigenem Willen ist, kann der Jugendliche ihr Handeln nur beschränkt kontrollieren.

Was nun geschieht ist eben eine Wendung gegen das Selbst, das heisst, der Jugendliche wendet das enorme Kontrollbedürfnis gegen sich Selbst. Bei Selbstverletzungen und Essstörungen wird eine starke Kontrolle über den *eigenen Körper* ausgeübt. Dieser ist dann nicht mehr der „Willkür“ der anderen ausgeliefert, sondern einzig dem Willen des Jugendlichen unterstellt. Eine Jugendliche mit einer magersüchtigen Essstörung lässt sich von niemandem vorschreiben, wann, was und wie viel sie essen soll. Sie kontrolliert dies auf zwanghafte Weise selber. Die Waage bestätigt ihr jedes Mal den Sieg über die Bezugsperson, die verzweifelt möchte, dass sie zunimmt. Dies gibt der Jugendlichen das Gefühl von Macht, Kontrolle und Sicherheit. „Ich mach was ich will, auch wenn es mir schadet.“

Dieser erbitterte Autonomiekampf ist ein Abwehrversuch gegen die bedrohliche Abhängigkeit. Bei der Bulimie verhält es sich ähnlich, wobei die Essattacken als das unkontrollierbare Gegenüber verstanden werden können, das die Jugendliche überwältigen und beherrschen möchte. Bei der Bulimie kommt der Aspekt des Ausgeliefert-seins stärker zum Ausdruck. Durch das Erbrechen gewinnt die Jugendliche ebenfalls wieder die Kontrolle über das Bedrohliche: Sie bestimmt selbst, was und wie viel in ihrem Körper bleibt. Mit wachsender innerer Sicherheit und sozialer Selbstständigkeit ist dieser Mechanismus der Wendung gegen das Selbst meistens nicht mehr notwendig und das Symptom klingt von alleine ab.

Beim der Selbstverletzung kommt ein stark aggressives Element hinzu, welches aber auch bei den Essstörungen vorhanden ist. Die Abhängigkeit löst beim Jugendlichen starke Aggressionsgefühle gegen die Bezugspersonen aus. Wir wissen, dass Frauen solche Gefühle vermehrt gegen sich selbst wenden, während Männer, wie der Jugendliche aus meiner Beratung, diese eher auf andere richten. Bei diesem Mechanismus wird der eigene Körper vom Jugendlichen so behandelt, wie er eigentlich das Gegenüber behandeln möchte, dies aber nicht kann. Das Gegenüber selbst, aber auch die starken Affekte, die ganze emotionale Aufruhr, die das Gegenüber im Jugendlichen auslöst, werden auf diese Weise kontrolliert. Das starke Bedürfnis, das Gegenüber zu kontrollieren wird auf sich selbst, in diesem Falle den eigenen Körper verschoben.

Ich zitiere Jeammet: „...die Wendung gegen das Selbst ... bietet dem Ich immer die Möglichkeit oder die Illusion, sich aus der Kontrolle des Objektes [des Gegenübers] zu befreien und eine aktive Position der Beherrschung zurückzuerlangen, wenn es sich der Gefahr ausgesetzt sieht, überwältigt zu werden oder sich dem Objekt [dem Gegenüber] passiv zu unterwerfen...“. Auch ein Suizidversuch kann paradoxerweise ein letzter Versuch sein, diese so ersehnte Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen. Sie verstehen nun wie sehr die Beziehung zu den Bezugspersonen das Selbst des Jugendlichen beeinflussen kann. Sie bestimmt aber auch in grossem Ausmass wie der Jugendliche mit sich selbst und seinem Körper umgeht.

In meinem Fallbeispiel wird deutlich, wie wichtig es dem Jugendlichen war, etwas Eigenes zu wählen und entscheiden zu können, wie z.B. eine Band zu gründen, oder die Berufswahl. Er wollte aber auch selber entscheiden können ob und wann er zu mir kommt. Der Vater, der

selbst entschieden hat, wann er aus dem Leben scheiden wollte, diente ihm dabei als Identifikationsfigur. So traurig das auch war.

Auf diese Weise können wir auch ein weiteres Symptom verstehen, nämlich die *Angst*. Laut Jeammet besteht für den Jugendlichen die grösste Angst darin, von Affekten (Wut, Verlangen, Hilflosigkeit etc.), die das Gegenüber in ihm auslöst, überwältigt zu werden. Der Jugendliche hat Angst die Kontrolle über die eigenen Affekte zu verlieren. Diese Angst kann verschiedene Ausdrucksformen annehmen. Sie kann sich wie oben erwähnt zu gewalttätigem Handeln entwickeln, oder aber auch zu depressivem Rückzug. Bei letzterem macht sich der Jugendliche durch seine Hilflosigkeit vollkommen von der Umwelt abhängig, von der er dann erwartet, dass sie ihn von diesen Ängsten befreit.

Wir können auch die Funktion von Alkohol und Drogen auf ähnliche Weise verstehen. Diese können ebenfalls dazu dienen, Ängste und andere unerträgliche innere Zustände zu kontrollieren, abzuschwächen oder zu vernichten. Für den Drogensüchtigen ist es viel erträglicher von einer Substanz abhängig zu sein, als von einer Person, da er die Erfahrung machen musste, dass er sich nicht auf seine Bezugspersonen verlassen konnte. Ein Alkohol- oder Drogenabhängiger hat mit grosser Wahrscheinlichkeit eben nicht jene grundlegende psychische Erfahrung des Gehalten- und Wahrgenommenwerdens machen können, so dass er auch keine Sicherheit und Zuversicht verinnerlichen konnte. Dadurch muss er sich zur Regulierung seines inneren Zustandes die Personen oder eben die Substanzen ständig von Aussen holen und zuführen und bleibt somit von ihnen abhängig.

3. Konsequenzen für das Beziehungsangebot an Jugendliche

Aus vorhergehenden Überlegungen geht hervor, wie wichtig die Beziehungen zu den Bezugspersonen für die weitere Entwicklung im Jugendalter sind. Je nach Beziehungserleben des Jugendlichen kann in dieser Lebensphase die Waage entweder auf die Seite der Pathologie oder auf die Seite der gesunden Integration ausschlagen. Der Jugendliche kann je nach dem einen befriedigenden Austausch mit anderen finden, oder in ein negatives Sozialverhalten abgleiten. Es stellt sich die Frage, ob der Jugendliche fähig sein wird, sich mit den Personen seiner inneren und äusseren Auseinandersetzung zu versöhnen, sie zu akzeptieren und sich mit ihnen zu identifizieren, oder ob er sie weiterhin innerlich und äusserlich bekämpfen und ständig in einem Prozess des Angriffs, der Verteidigung und Distanzierung gefangen bleiben muss, um Abhängigkeit abzuwehren.

Das Beziehungsumfeld des Jugendlichen spielt in diesem Prozess eine wichtige Rolle, denn es kann die jugendliche Psyche stärken oder angreifen. Eltern und andere Bezugspersonen können ihnen einen angenehmen Umgang mit der Welt näher bringen, oder aber dazu beitragen, dass der Jugendliche die Welt als feindlich erleben und sich vor ihr verschliessen muss. Wie für den Säugling sind es (wieder) die Bezugspersonen, die in dieser schwierigen Lebensphase dem Jugendlichen die Welt *vermitteln* können. Sie können durch ihre konkrete Haltung die jugendlichen Ängste besänftigen und somit dem Jugendlichen zu einem angepassteren und weniger verzerrten Umgang mit der Realität verhelfen.

Ideologische, kulturelle und soziale Einrichtungen müssen zusammen mit Vermittler wie Eltern, Lehrer, Jugendarbeiter und Freunde für den Jugendlichen eine Brücke bauen können. Diese Brücke erstreckt sich zwischen seiner innern fragilen Welt, welche von Ängsten und Unsicherheiten erfüllt ist, und der äusseren Welt, die Welt "der Erwachsenen", zu der er einen Zugang finden muss. Sie müssen ihm diese äussere Welt jedoch auf eine Weise vermitteln, die für den Jugendlichen, erträglich, aber auch mit seinem Selbstwert und mit seinem Selbstbild vereinbar ist. Ebenso müssen sie auf seine *innere* Welt so reagieren, dass sie für ihn und seine Umwelt annehmbar ist.

Aggressive Gefühle müssen anerkannt und ernst genommen werden, sodass der Jugendliche sich nicht unverstanden und mit diesen beängstigenden Gefühlen alleine gelassen fühlt. Geht die Umwelt nicht auf solche Gefühle ein, entsteht beim Jugendlichen der Eindruck von der Realität abgeschnitten und der inneren Aufruhr haltlos ausgeliefert zu sein. Aggressive Gefühle müssen aber auch adäquat eingegrenzt und in erträglichen Schranken gehalten werden, damit beim Jugendlichen nicht das Gefühl entsteht, dass er damit die Umwelt vollkommen beherrschen und zerstören kann. Letzteres wäre mit einem positiven Selbstbild des Jugendlichen nicht vereinbar, da er sich als nur feindlich und destruktiv erleben würde und somit nicht fähig zu befriedigenden und erfüllenden Beziehungen. Er würde sich als nicht liebeswürdig und nicht liebesfähig erleben.

Aus eben diesen Gründen sucht der Jugendliche zur Regulierung seines Selbstwertgefühls und inneren Gleichgewichtes Halt und Orientierung an verschiedenen Einrichtungen und Vermittlungsfiguren. Dies ist auch ein Grund, weshalb junge Menschen besonders in diesem Alter stark auf Ideologien und Sekten ansprechen. Ohne ein positives Gelingen dieser Vermittlung ist der Jugendliche seinen Ängsten und inneren Zwängen ausgeliefert. Im schlimmsten Falle entwickelt er Aggression und Hass gegen die Welt und kann ihr nur destruktiv begegnen. Oder aber er entwickelt andere Symptome wie Depression, Selbstverletzung, Essstörungen u. a. um sich der feindlich erlebten Welt entziehen zu können.

4. Abschliessende Gedanken

Eine zentrale Aufgabe der Erwachsenen ist es, dem Jugendlichen ein Instrumentarium, einen *Werkzeugkasten* mitzugeben, mit dem dieser dem Leben begegnen und Schwierigkeiten bewältigen kann. Dieser Werkzeugkasten beinhaltet unter anderem eine grundlegende emotionale Stabilität, welche sich das Kind und der Jugendliche im schwierigen Prozess der Affektregulierung aneignen müssen. Er beinhaltet auch die Fähigkeit, den eigenen Gefühlen und Handlungen, ja der eigenen Existenz eine Bedeutung zu geben.

Wie wir gesehen haben, unternehmen Jugendliche Handlungen, die sie selber nicht verstehen und unter denen sie oft leiden: Selbstverletzungen, Gewalt, Essstörungen, Rückzug, Drogenmissbrauch u. a. aus Verzweiflung und Überforderung im Umgang mit den eigenen Gefühlen, dem eigenen Körper, den Mitmenschen und dem Leben. Diese Handlungen haben aber die zentrale Funktion irgendwie, und seien sie schädlich, die *Kontrolle* über all dies wieder zu erlangen. Durch sein Handeln drückt der Jugendliche den zentralen Wunsch aus, *eigenmächtig* über sein Leben bestimmen zu können. Ein Jugendlicher macht lauter Dinge, die ihm nicht von Erwachsenen vorgeschrieben werden, sondern die er sich selber ausdenkt. Auf der Tasche einer Jugendlichen habe ich einmal folgende Aufschrift gelesen: „Ich bin auf die Welt gekommen, ohne es zu wollen, ich werde sterben, ohne es zu wollen, also lasst mich leben wie ich will.“

Durch ihr Handeln vermittelt die Mutter dem Säugling, dass sie seine Gefühle wahrnimmt und versteht, dass diese eine bestimmte Bedeutung haben und Sinn machen. Auf ähnliche Weise versucht der Jugendliche durch seine Handlungen seinen Gefühlen und seinem Leben eine Bedeutung, einen Sinn zu geben. Wer den eigenen Gedanken, Gefühlen und Handlungen eine Bedeutung gibt, der erlangt innere Sicherheit und ein Gefühl von Eigenmächtigkeit. Über die Dinge nachzudenken und ihnen einen Sinn geben, bedeutet auch, sie ein Stück weit zu kontrollieren. Die Bedeutungen, die ein Mensch seinem Denken, Fühlen und Tun zuschreibt ist schlussendlich das, was die ganz individuelle Persönlichkeit ausmacht, sie sind identitätsstiftend.

Die schwierige Aufgabe von Vermittlerpersonen ist es also, das Handeln der Jugendlichen nicht als sinnloses Handeln stehen zu lassen, ihre Gedanken und Gefühle nicht als unverstanden abzutun. Ihre Hilfestellung besteht darin, das Handeln des Jugendlichen ein

Stück weit in Denken zu übersetzen. Sie stehen dem Jugendlichen auf dem schwierigen Weg der Bedeutungsfindung bei, indem sie denken und aussprechen, was dem Jugendlichen noch schwer fällt, indem sie mit ihm zusammen seiner inneren und äusseren Welt eine Bedeutung geben. Somit vermitteln sie ihm die Fähigkeit, eigenmächtig über sein Leben bestimmen zu können.

Das Leben in den Griff zu bekommen heisst, es selbst gestalten zu können. Die Bezugspersonen helfen dem Jugendlichen seine Welt zu gestalten, genau so wie die Mutter anfangs die innere und äussere Welt des Säuglings gestaltet. Wenn dies gelingt, wenn der Jugendliche so Ordnung in sein Gefühlschaos bringen und den Gefühlen einen Sinn geben kann, wenn er Bedeutungen verinnerlichen und daraus Halt und Sicherheit schöpfen kann, nehmen meistens auch seine gefährlichen, selbstschädigenden Handlungen ab. Diese verlieren dann an Bedeutung. Indem die Bezugspersonen dem Jugendlichen helfen, der Welt eine Bedeutung geben, helfen sie ihm auch seiner ganz individuellen Existenz einen Sinn zu geben, in einer widersprüchlichen Welt, wo vieles unverstanden bleibt.

Literaturangaben

Dornes, Martin, 2001. Der kompetente Säugling. 10. Auflage, Frankfurt am Main: Fischer Verlag

Erikson, Erik, 1966. Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Surkhamp

Jeammet, Philippe, 2005. L'adolescence. Paris: J'ai lu, 2005

Winnicott, Donald W., 2002. Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Giessen: Psychosozial-Verlag.