

ÜBERSICHT

0) AUSGANGSPUNKT: PROBLEM

1. objektiv gesagt: ein lebenswichtiges Problem (z. B. eine körperliche Behinderung) oder eine lange Kette von Problemen.
2. subjektiv: psychischer Leidensdruck (hier entscheidend)
ein schwer erträgliches Leidensgefühl: Schmerz, Angst, (ohnmächtiger) Zorn.
3. Lösung ist notwendig wegen dem großen Leidensdruck.

1) LÖSUNGS-VERSUCHE

1. reale Lösung (z. B. medizinische Behandlung)
2. psychische Abwehr, z. B. Verdrängung / Positives Denken / Ablenkung usw.
3. Lösungs-Versuch scheitert
Das Problem kann nicht real gelöst und nicht psychisch abgewehrt werden.
Und durch das (ohnmächtige) psychische Wehren wird der Leidensdruck immer schlimmer.

2) LÖSUNGS-VERSUCH: AUFGEBEN

1. Aufgeben heißt zunächst: sich nicht mehr gegen das Problem / Leiden wehren, es hinnehmen.
2. Vorteile des Aufgebens: Entspannung, Erleichterung, Gleichmut.
3. Paradoxe Abwehr: Aufgeben als eine andere Form des Wehrens.
4. Totalität: Weil das Problem so entscheidend ist gilt: wenn man das Wehren aufgibt, muss man *alle* seine Wünsche, Ziele, Überzeugungen usw. aufgeben.
5. Gleichgültigkeit ist das Ziel: nichts mehr hoffen, nichts mehr fürchten und somit gleichmütig, unverwundbar zu sein.
6. Einstellung auf den Tod: Insofern bedeutet Aufgeben auch eine Einstellung auf den Tod. Man sieht den Tod bzw. Suizid als Möglichkeit der Flucht bzw. der Verweigerung.
7. Formen des Aufgebens: Aufgeben kann verschiedene Tönungen haben: Ich will nicht mehr / Ich kann nicht mehr / Ich hoffe nicht mehr.
8. Narzissmus: die wichtigste Form des Aufgebens: ich bin zu gekränkt, ich will nicht mehr
9. Depression: eine andere Art des Aufgebens, man sieht sich als Versager: ich kann nicht mehr
10. Scheitern: Das Aufgeben scheitert meistens.
 - entweder kann man diesen Gleichmut, das Loslassen aller Wünsche nicht erreichen
 - oder, wenn man es (annähernd) erreicht, wird das Leben sinnlos, freudlos.
11. Das Aufgeber-Dilemma: Wenn man gegen ein unlösbares Problem kämpft, wird es nur noch schlimmer; wenn man aber versucht aufzugeben, versinkt man in Sinnlosigkeit.

3) LÖSUNGEN DES AUFGEBER-DILEMMAS

1. Emotionaler Ansatz
2. Gelassenheit
3. Narzisstische Strategie
4. Kognitiv
5. Suizid

4) NARZISSTISCHE THERAPIE

1. Die Haltung des narzisstischen Aufgebers
2. Folgen der Aufgeber-Haltung
3. Würde durch Widerstand
4. Spaltung der Welt
5. Spaltung der Innen-Welt
6. Zusammenfassung: Narzissmus-Strategien gegen destruktives Aufgeben

TEXT

Ich habe schon sehr viel zum *Problem bzw. Dilemma des Aufgebens* geschrieben, erstmals 1979, ausführlich auch in meinem Buch „Die Kunst, sich richtig zu ärgern“ (hier auf der Homepage einzusehen). Denn das *Aufgeber-Problem* ist zentrales Problem des Menschen, des psychisch gestörten, aber auch des gesunden Menschen.

Allerdings möchte ich hier nicht auf die früheren Analysen eingehen oder hinweisen, sondern setze – auf dieser Basis – noch einmal neu und systematisch an.

0) AUSGANGSPUNKT: PROBLEM

1. objektiv gesagt: Ein Mensch ist mit einem existentiellen Problem konfrontiert
 - ein gravierendes Problem (z. B. eine körperliche Behinderung, Verlust eines geliebten Menschen, eine demütigende Blamage u.a.).
 - es kann auch eine Geschichte von Problemen sein, die dann nicht alle schwer sein müssen, aber sich eben summieren oder potenzieren
 - schließlich kann das gesamte Leben bzw. die Welt als eine Kette von Problemen erlebt werden
 - das Problem kann von außen kommen (z. B. das Verlassenwerden von einem Partner), es kann durch den eigenen Körper bedingt sein (Krankheit), aber auch in der eigenen Seele liegen (z. B. chronische Angst)
 - von Wichtigkeit ist die Unterscheidung: ist das Problem / Leiden normal oder neurotisch?
2. subjektiv gesagt (dabei ist die subjektive Erfahrung letztlich entscheidend): Ein Mensch empfindet einen sehr großen psychischen Leidensdruck, ein schwer erträgliches oder unerträgliches Leidensgefühl, vor allem:

Psychisch:

- Schmerz / Verzweiflung
- Angst / Panik
- Wut / ohnmächtiger Zorn

Dabei kann subjektiv ein Leiden bestehen ohne objektives Problem, wenn jemand z. B. bei einer Angstneurose ständig unbegründete Angst hat.

Körperlich: Schmerzen oder anderes Leiden (z. B. Hunger, Frieren, Verletzung usw.)

Ob es auch ein eigenständiges *geistiges* Leiden gibt, möchte ich hier nicht diskutieren.

3. Das Leiden ist so stark, dass es nicht einfach angenommen werden kann. Sondern es sind Lösungs-Versuche notwendig.

1) ERSTE LÖSUNGS-VERSUCHE

Normalerweise bemüht sich ein Mensch erst einmal um eine Lösung des Problems bzw. eine Bewältigung des Leidens.

1. objektiv: reale Lösung (z. B. medizinische Behandlung einer Krankheit)
 - Kampf - etwas u. U. mit Gewalt zu ändern suchen
 - Flucht - sich einer Gefahr entziehen, durch Weglaufen, Verstecken, Verschanzen usw.
 - Verhandlung - eine Gefahr durch Gespräche etc. zu lösen suchen

2. subjektiv: psychische Lösung
 - A. Verarbeitung (Überwindung des Leidens durch Integration)
 - B. Abwehr - Wegdrängen des Leidens, z. B.
 - Verdrängung
 - Positives Denken
 - Ablenkung usw.

3. Der Lösungs-Versuch scheitert

Das Problem (bzw. die Vielzahl von Problemen) kann nicht real gelöst und nicht psychisch verarbeitet oder abgewehrt werden.

Und durch das (ohnmächtige) psychische Wehren wird der Leidensdruck immer schlimmer, man gerät in Panik, Verzweiflung o.ä.

Man ist in einer Falle. Vielleicht gibt es sogar eine Problemlösung, aber die ist genau so schlimm (wie wenn man z. B. Todesangst durch Suizid zu bekämpfen sucht).

So kommt es zu einem neuen Lösungs-Versuch, dem *Aufgeben*. Das kann sich mehr unbewusst, automatisch oder mehr gezielt ergeben.

2) LÖSUNGS-VERSUCH: AUFGEBEN

1. Nicht mehr wehren

Aufgeben heißt zunächst: sich nicht mehr gegen das Problem / das Leiden wehren.

Weil

 - man zu erschöpft ist, um weiter zu kämpfen
 - man keine Hoffnung mehr hat, das Leiden zu besiegen
 - das (ohnmächtige) Wehren das Leiden immer weiter verschlimmert.

Also heißt Aufgeben: Kampf, Flucht, Positives Denken, Ablenkung u.ä. einstellen.

2. Vorteile des Aufgebens
 - Obwohl das Aufgeben natürlich ein Scheitern, eine (endgültige) Niederlage und damit einen absoluten Tiefpunkt bedeutet, hat es auch Vorteile.
 - In gewisser Weise gibt es Erleichterung, Entspannung, Entlastung.
 - Man braucht sich nicht mehr abzumühen, um ein Problem zu lösen bzw. um sich zu schützen oder zu retten.
 - Man braucht nicht mehr zu kämpfen, zu fliehen, zu hetzen, zu grübeln, man lässt einfach alles über sich zusammenbrechen. Man will sich nicht mehr schützen oder retten.
 - Die Haltung ist: „Was soll’s. Es ist egal. Es interessiert mich nicht mehr.“

3. Paradoxe Abwehr

Nun ist hier aber eine Paradoxie gegeben. Denn Aufgeben heißt letztlich eine andere Form des Wehrens: ein völliges inneres Zumachen und Einfrieren. Man wehrt sich

zwar nicht mehr aktiv gegen das konkrete Problem, aber geht in eine Art psychischer Starre.

Es gäbe auch die Möglichkeit: Aufgeben als völliges Aufmachen, als wirkliches Nicht-Wehren. Das ist hier aber nicht gemeint, es wird später noch zur Sprache kommen.

4. Totalität

Das Problem / Leiden ist so gravierend, existentiell, dass gilt: wenn ich das hinnehme, bricht meine Welt zusammen. Wenn ich ein Wehren gegen das Problem / Leiden aufgebe, dann muss ich alles aufgeben:

- meine Wünsche, Pläne, Ziele
- meine Freude, letztlich alle meine Gefühle
- meine Überzeugungen.

Noch einmal das Beispiel einer schweren Krankheit oder Behinderung: Der Betroffene sagt: „Wenn ich die Hoffnung und den Kampf aufgebe, dieses Leiden zu überwinden, dann hat nichts mehr Sinn. Die Gesundung wäre eine notwendige Bedingung für ein lebenswertes Leben. Ohne diese Hoffnung ist alles egal.“

Der Aufgeber sagt gewissermaßen: Gut, ich wehere mein Problem / Leiden nicht mehr ab, aber dafür ziehe ich mich auch ganz vom Leben zurück, ich mache bei dem „Spiel des Lebens“ nicht mehr mit.

Das bedeutet dann normalerweise: Der Aufgeber wehrt sich auch nicht mehr gegen andere Probleme. Er mag zwar kleine konkrete Probleme noch zu lösen versuchen, aber ohne Engagement. Die Grundhaltung ist: „Soll doch alles kaputt gehen.“

So gesehen bedeutet das Aufgeben eine *Generalisierung*: Die Haltung des Aufgebens einem essentiellen Problem gegenüber überträgt sich meist auf die ganze Welt. Wie gesagt ist in manchen Fällen auch von vorneherein das Aufgeben auf eine Vielzahl von Problemen bzw. die Gesamtwelt bezogen, wenn gewissermaßen das ganze Leben ein Trauma ist.

5. Ziel Gleichgültigkeit

Ziel ist: nichts mehr wollen, nichts mehr fürchten. Indem man nichts mehr hofft, kann man auch nicht mehr enttäuscht werden. Das konkrete Problem (z. B. eine körperliche Behinderung) wird zwar nicht beseitigt, aber es soll einem egal sein, man leidet nicht mehr darunter.

Das Ziel ist also eigentlich eine totale *Gleichgültigkeit*, aber die erreicht man selten. Es kann eine aggressive Gestimmtheit (*Bitterkeit*) oder traurige Gestimmtheit (*Resignation*) zurückbleiben, aber gewissermaßen eingefroren. So leidet man nicht wirklich darunter. Man lehnt zwar die Welt oder das Problem ab, kämpft aber nicht.

6. Einstellung auf den Tod

Letztlich führt das Aufgeben oft zu einer Einstellung auf den Tod, denn es bedeutet einen *Rückzug vom Leben*, eine Art *innerer Kündigung dem Leben gegenüber*, in verschiedener Weise.

- Phantasien: Man stellt sich vor, dass man sterben oder sich umbringen würde (das gibt Erleichterung, ein Ausweg ist gegeben)
- Man wird psychosomatisch schwer krank, so dass man stirbt
- Man macht einen Suizidversuch oder bringt sich wirklich um

7. Formen des Aufgebens

Das Aufgeben kommt einerseits in der Grundform der *Erschöpfung* vor:

- „ich kann nicht mehr“.
- Konkret: „ich kann mich nicht mehr wehren“
- Vielleicht „ich kann mich nicht mehr freuen“
- Oder „ich kann nicht mehr leben“.

Neben der Erschöpfung ist die *Hoffnungslosigkeit* ein Grundmerkmal des Aufgebens. Man glaubt nicht mehr an einen Ausweg: „Die Hoffnung stirbt zuletzt.“

Andererseits gibt es ausgeprägte besondere Formen des Aufgebens, vor allem:

Narzissmus und *Depression*.

(Man könnte darüber diskutieren, ob auch eine Art Schock, *psychischer Lähmung*, „Totstellen“ eine besondere Art des Aufgebens ist oder sogar in jedem Aufgeben enthalten ist, das will ich hier aber außer Acht lassen.)

Der *narzisstische* Aufgeber denkt im Grunde: Ich bin zu gut für diese Welt. Er fühlt sich durch die Welt bzw. einzelne Personen oder Ereignisse unerträglich gekränkt.

Für ihn ergibt sich (je nach Ausprägung):

- ich will nicht mehr
- ich will mich nicht mehr wehren
- ich will mich nicht mehr freuen
- ich will nicht mehr leben

Der *depressive* Aufgeber fühlt sich zu schlecht (oder jedenfalls zu schwach) für diese Welt. Er denkt, ich habe versagt, ich bin selbst schuld an meinem Leiden, oder sogar ich habe kein Recht zu leben. Konkret:

- ich darf nicht mehr
- ich darf mich nicht mehr wehren
- ich darf mich nicht mehr freuen
- ich darf nicht mehr leben

Der Narzissmus kann in die Depression umkippen bzw. umgekehrt, und es gibt Zwischenmöglichkeiten und Kombinationen. Es gibt einen quasi *narzisstisch-depressiven Aufgeber*. Er lehnt alles ab, sich selbst und die Welt. Er sieht sich selbst als negativ an, aber auch alles andere.

Ich werde die beide Richtungen *Narzissmus* und *Depression* jetzt genauer beschreiben.

8. Narzissmus

Dies ist die wohl wichtigste Form des Aufgebens.

- Der Narzisst erlebt das belastende Problem oder aber die ganze Welt als eine Art *persönlichen Gegner*, der ihn demütigen oder zerstören will (manchmal ist es allerdings wirklich so, dass man gerade unter *einem* Menschen leidet, der einem übel will, z. B. ein sadistischer Partner, aber das ist nicht typisch für Narzissmus). Der Narzisst generalisiert also, er neigt zu einer *Alles-oder-nichts-Haltung*.
- Der Narzisst leidet nicht nur an einem Problem oder vielen Problemen, sondern eben zusätzlich an dem Gefühl der *Niederlage*, der *Kränkung*, weil er mit dem Problem nicht fertig wird. Er ist also doppelt belastet. Wobei die narzisstische Kränkung meist zur Hauptbelastung wird.
- Je mehr der Narzisst gekränkt ist, desto mehr neigt er dazu, eigentlich harmlose Erfahrungen als Kränkungen zu erleben und einzuschätzen (geringe Frustrationstoleranz)

- Vor allem, wenn der Narzisst die ganze Welt als Gegner sieht, ist es sehr problematisch. Denn im Grunde ist dann alles eine Kränkung für ihn, denn es gibt ja nichts außerhalb der Welt.
- Während der erschöpfte Mensch sich vielleicht wieder erholen kann und dem Leben wieder zuwenden kann, kann es für den Narzissten einen „Punkt of no return“ geben. Auch wenn jetzt alles gut würde, kann er dem Leben nicht mehr verzeihen. Es ist zu spät.
- Normalerweise sieht der Narzisst sich im Recht und als positiv, dagegen die Welt als ungerecht, böse, gemein. Seine Machtlosigkeit kann aber dazu führen, dass er auch sich selbst negativ sieht. Vor allem, wenn das Problem quasi in ihm selbst ist, z. B. seine Angst, lehnt der Narzisst sich u. U. auch ab, allerdings meistens nur als schwach, nicht als schlecht oder böse.
- Die Frage ist: Wenn der narzisstische Aufgeber meint, selbst schwere Fehler gemacht zu haben, sich aus eigenem Verschulden Kränkungen zugezogen zu haben, sieht er sich dann auch als böse, schuldig? Oder verweist diese Verhaltensweise auf den depressiven Aufgeber? (Das wird an anderer Stelle genauer diskutiert werden.)
- Der Narzisst erreicht selten eine Gleichgültigkeit, eher eine Verbitterung, einen eingefrorenen Zorn (und Schmerz).
- Der narzisstische Aufgeber will sich nicht mehr freuen. Er muss der Welt permanent seine Verachtung und sein nicht-Verzeihen demonstrieren, sich zu freuen, wäre Unterwerfung gegenüber der Welt und Verrat an sich selbst.
- Aber auch einfach zu leben, teilzunehmen an der Welt, ist für den Narzissten ggf. schon eine Kränkung.
- Für den Narzissten kann es schließlich einen *Drang zum Suizid* geben. Er hat das Gefühl, nur durch den Suizid sich noch irgendwie wehren zu können; indem er aus dem Leben aussteigt, kann er sich an dem Leben rächen.

9. Depression

- Der depressive Aufgeber sieht die Schuld für das Scheitern bei sich selbst.
- Erstens sieht er sich als schwach, als inkompetent, vielleicht als dumm, jedenfalls als Versager, als „Loser“.
- Zweitens sieht er sich aber oft auch als (moralisch) schlecht, als böse, schuldig, sündig.
- Von daher hat er gar kein Recht darauf, eine Lösung seines Problems zu erwarten. Verstärkt: er hat gar kein Recht, sich noch zu freuen oder überhaupt weiterzuleben.
- Zwar ist es denkbar, dass ein guter, starker Mensch oder eine solche Macht ihm hilft, quasi als Gnade. Verdient hat er es aber nicht.
- Er zieht sich zurück, will andere nicht mehr stören durch seine Anwesenheit.

10. Scheitern

Der Versuch, durch Aufgeben eine paradoxe Lösung zu erreichen, scheitert aber normalerweise. Zwar kann es kurzfristig zu einem Erfolg kommen, aber langfristig selten. Aus folgenden Gründen:

a) das Aufgeben gelingt nicht

- Meistens kann man keine völlige Gleichgültigkeit erreichen. Sondern die Gefühle werden eher eingefroren, gefrorene Wut (Verbitterung), gefrorene Traurigkeit (Depression), d. h. man fühlt schon eine gewisse negative Gefühlsfärbung, auch wenn diese gefrorenen, chronischen Gefühle nicht so leidvoll sind wie akute.
- Manchmal dringen aber auch akute Angst, Wut oder Schmerz doch wieder durch.

- Man kann seine Wünsche, Pläne usw. nicht wirklich aufgeben, und dadurch wird man auch immer wieder neu enttäuscht und verletzt.
- Die Phantasie von Tod oder Suizid nutzt sich auch ab, genügt eines Tages nicht mehr.

b) das Aufgeben gelingt zu gut

- Zwar ist der Zustand der Gleichgültigkeit (ggf. auch der Verbitterung) zunächst weniger leidvoll als akute Angst, Ärger oder Schmerz.
- Wenn es einem aber (zu) gut gelingt, gleichgültig zu werden, dann wird das Leben sinnlos und freudlos. Es gibt zwar keine Angst und Schmerz mehr, aber auch keine Befriedigung. Wozu soll man überhaupt weiterleben?
- Wenn der Aufgeber alles ablehnt, sich selbst aber positiv empfindet, könnte er theoretisch an sich selbst noch Freude haben. Aber er lebt ja in der verhassten Welt, so dass er eben bei dem unvermeidlichen Kontakt mit der Welt keine Freude hat. Manchmal wird jemand oder etwas in den narzisstischen Kreis miteinbezogen, z. B. eine Partnerin oder auch eine Arbeit. Aber auch das kann kaum ankommen gegen die als feindlich erlebte Gesamt-Welt. Und wenn die Partnerschaft in eine Krise gerät, bricht das auch noch weg.

11. Das Aufgeber-Dilemma

Bringen wir das Aufgeber-Dilemma zusammenfassend noch einmal auf den Punkt:

- Man leidet unter einem unerträglichen Problem.
- Das Problem lässt sich nicht lösen.
- Ein Wehren gegen das Problem führt zu einer Verschlimmerung.
- Man hört auf, sich gegen das Problem zu wehren.
- Aber dadurch wird das Leben sinnlos und in anderer Weise unerträglich.

Das kann einen dazu bringen, doch wieder zu versuchen, gegen das Problem anzukämpfen. Und der Kreislauf geht von vorne los, der typische Teufelskreis (circulus vitiosus).

Ein Beispiel:

- Jemand leidet unter einer Angstneurose, so dass er in vielen harmlosen Situationen (z. B. Fahrstuhlfahren) Todesangst empfindet und sein Leben immer unerträglicher wird.
- Problemlösungsversuche führten zu keinem Erfolg. Z. B: Positives Denken („Es geht schon gut“) oder kognitive Therapie („Die Angst ist unbegründet“) blieben ohne Wirkung.
- Je mehr er sich gegen die Angst wehrt, desto schlimmer wird es. Denn er vermeidet immer mehr Situationen, so dass er sich kaum mehr aus dem Haus wagt. Ein Versuch mit Psychopharmaka führte zusätzlich zu einer Tablettenabhängigkeit und beim Absetzen der Tabletten zu noch mehr Angst.
- So gibt er auf, gibt auf, sich konkret gegen die Angst zu wehren. D. h. hier konkret: Er sagt in der Angstsituation: „Also dann sterbe ich eben.“ Er bereitet sich auf den Tod vor, schreibt sein Testament usw. Das ist natürlich ein existentieller Schritt. Er ist verbunden, dass der Betreffende in eine Gleichgültigkeit, eine Gefühlsstarre geht.
- Wenn ihm das glückt, die Angst somit weitgehend zu stoppen, so ist doch sein Leben weitgehend trostlos. Es ist jetzt auf den Tod ausgerichtet, er hat gewissermaßen sein Lebens-Erhaltungs-Trieb ausgeschaltet. In anderer Weise leidet er genauso wie vorher. (Wenn er narzisstisch ist, dann bedeuten die Angst und das Kapitulieren überdies noch eine schwere Kränkung.)

3) LÖSUNGEN DES AUFGEBER-DILEMMAS

Es geht hier um die Frage, wie sich das Aufgeber-Dilemma lösen lässt bzw. wie man den Aufgeber therapieren kann. Ich konzentriere mich dabei auf den Typ des *narzisstischen* Aufgebers.

A. Prinzipielle Lösungsmöglichkeiten

Wie kann man sich prinzipiell eine Lösung vorstellen?

- Reale Problembeseitigung

Das Aufgeber-Dilemma könnte (im konkreten Fall) gelöst werden, wenn es doch noch gelänge, real das Problem zu lösen, welches die Aufgeber-Haltung auslöste, also z. B. eine körperliche Krankheit zu heilen.

Das soll hier nicht im einzelnen diskutiert werden, es fällt nur partiell unter die psychologische Betrachtung. Zu bedenken ist dabei, dass man eben manchmal – aus psychischen Gründen – immer wieder eine falsche Lösungsstrategie verwendet. Aber bei einer ausgeprägten und chronifizierten Aufgeber-Haltung genügt es ohnehin sicher nicht, das auslösende Problem zu lösen. Meistens geht es um ein komplexes Geschehen, das der Aufgeber die ganze Welt ablehnt.

- Neue Einstellung zur Welt bzw. zum Problem

Es geht hier darum, dass der Aufgeber lernt, mit dem auslösenden Problem psychisch anders umzugehen (also das Aufgeben zu überwinden) oder seine Aufgeber-Haltung zu modifizieren.

Dabei geht es nicht um Strategien wie positives Denken usw., die haben sich ja bereits im Vorfeld des Aufgebens als unwirksam erwiesen. Sie mögen bei kleineren Problemen helfen, aber nicht bei den existentiellen Problemen des Aufgebers. Aber es gibt verschiedene andere Möglichkeiten.

B. „Normales oder neurotisches Aufgeben?“

Diese Frage stellt sich hier. Ich habe das Aufgeben als eine Form der *generalisierten Abwehr* bezeichnet, ein *Einfrieren*. Es gibt psychotherapeutische Schulen, die jede Abwehr als krankhaft ansehen. Diesen Standpunkt teile ich nicht. Dennoch kann man sagen, dass das Aufgeben eine besonders problematische Abwehr ist, die eben normalerweise zu dem Aufgeber-Dilemma führt.

Aber es mag Lebenssituationen bzw. psychische Belastungen geben, bei denen nur das Aufgeben jemanden vor einem Zusammenbruch bewahren kann. Das führt uns zur nächsten Frage.

C. „Normales“ oder neurotisches Leiden?

Dies ist eine wesentliche Frage für das Aufgeben:

Erstens, das Leiden, um das es geht, ist *primär neurotisch*. Z. B. leidet jemand so sehr unter Phobien, dass er zur Aufgeber-Haltung gekommen ist. Dann ist das Aufgeben eine auch eine neurotische Abwehr und es muss möglichst das Ziel sein, das Leiden, also hier die Phobie zu überwinden und damit das Aufgeben überflüssig zu machen.

Zweitens, wenn das Leiden nicht oder *wenig neurotisch* bedingt ist, z. B. eine schwere körperliche Krankheit, dann kann das Aufgeben u. U. berechtigt sein. Es muss dann primär darum gehen, das Aufgeber-Dilemma zu verhindern, die destruktiven Seiten des Aufgebens auszuschalten.

Man mag sagen, das ist alles vielleicht unnötig kompliziert. Man gibt dem Aufgeber einfach Psychopharmaka, am besten Antidepressiva, und die Symptomatik verschwindet. Kurzfristig mag das funktionieren, wenn auch nicht in jedem Fall, aber kaum dauerhaft.

Ich will daher folgende psychologischen Ansätze diskutieren:

1. Emotionaler Ansatz (Fühlen)
2. Spiritueller Ansatz (Gelassenheit)
3. Kognitiver Ansatz
4. Suizid
5. Narzisstische Therapie

1. Emotionaler Ansatz

Hier geht es um zweierlei:

Erstens, wenn es sich um ein (primär) neurotisches Leiden handelt, will dieser Ansatz das Grundleiden beheben. Angenommen, jemand leidet unter Phobien, also einer Angstneurose. Dann wird der emotionale Ansatz versuchen, durch Wiedererleben und Integration der (verdrängten) Traumata die Angst zu heilen.

Zweitens geht es um eine Überwindung des Aufgebens, auch bei nicht neurotischen Grundleiden. Hier ist zu unterscheiden: Das Problem / Leiden mag neurotisch sein oder nicht, aber das (nicht-fühlende) Aufgeben gilt in jedem Fall als neurotisch.

Als Beispiel der Angstneurotiker. Wenn er aufgibt, sich gegen die Angst zu wehren, muss er ja nicht in die Gleichgültigkeit gehen, sondern kann sich auch in die Angst hineinfallen lassen. Er erfühlt und erkennt im Idealfall die Traumata, die seine Angst verursacht hatten (z. B. ein Geburtstrauma) und kann sie auflösen. Ebenso kann er fühlend aufarbeiten, warum er mit narzisstischer Gekränktheit reagiert, z. B. weil er oft als Feigling gekränkt wurde. Diese emotionale Auflösung gelingt aber nicht immer, und unter schlechten Bedingungen kann sie die Traumatisierung und die Angst noch verstärken.

Betrachten wir hier vor allem noch einmal den Aspekt des Narzissmus. Der eine Mensch mag trotz einer schweren Krankheit seinen Lebensmut behalten, der andere resigniert, ist narzisstisch gekränkt. Belastungen sind also nicht nur objektiv, sondern auch subjektiv.

Und nur der eine Mensch entwickelt eine Aufgeber-Haltung. - Warum?

Jemand, der als Kind viel unterdrückt wird, entwickelt eine Haltung, dass er normale Ereignisse als gegen sich gerichtete Kränkungen begreift. Also nicht nur das Verhalten eines Menschen, sondern schlechtes Wetter, einen Börsencrash, eine Krankheit empfindet er nicht nur als unerfreuliche Ereignisse, sondern als beabsichtigte Kränkungen der Welt.

Vor allem ist Folgendes zu berücksichtigen: Für das Kleinkind ist seine Mutter das Tor zur Welt, da *die Mutter ist die ganze Welt*. Wenn es diese Mutter sich nun unterdrückend und kränkend verhält, erhält das Kind die Grundprägung: die Welt will mich unterdrücken und kränken. Und so erlebt dieser Mensch später oft die ganz Welt als Kränkung, ohne sich davon lösen zu können.

Bei der emotionalen Therapie geht es darum, diese Kränkung zurückzuführen und zu spezifizieren. Also zu verstehen, dass dieses Gefühl der Gekränktheit aus der Vergangenheit herrührt, eben zum Beispiel von der Beziehung zur Mutter. Wenn der narzisstische Mensch z. B. eine Krankheit erleidet, so soll er diese nicht emotional als Bestrafung durch die Mutter aufzufassen, gegen die er sich (narzisstisch) wehren muss.

Der Patient muss seine Alles-oder-nichts-Haltung überwinden. Wenn nicht alles gut ist, heißt das noch nicht, dass nichts gut ist. Indem der Patient seine Grundtraumata

aufgearbeitet hat, gelingt ihm das leichter. Denn er ist dann nicht mehr so leicht kränkbar, er wird folglich auch nicht dauernd neu gekränkt und frustriert.

In diesem Kontext kann man unter „Aufgeben“ auch etwas ganz anderes verstehen, nämlich gerade *die Abwehr aufgeben*, sein neurotisches Selbst loslassen, seine Illusionen aufgeben. Dies läuft normalerweise darauf hinaus, dass man gerade seine Gefühle intensiv fühlt (und eben nicht in eine Gleichgültigkeit ausweicht).

Eine solche Therapie ist allerdings aufwendig, schwierig, sie erfordert einen guten Therapeuten, genügend Zeit, Finanzen usw. Sie ist also nicht immer durchzuführen.

2. Gelassenheit

Gelassenheit ist schwer gegen die Aufgeber-Haltung abzugrenzen. Echte Gelassenheit bedeutet, dass man die Dinge so akzeptiert, wie sie sind. Man ist mit allem einverstanden. Die *Geichmut* darf nicht mit einer *stumpfen Gleichgültigkeit* verwechselt werden. Vielleicht lebt der gelassene Mensch auch in einer Heiterkeit. Im Extrem bedeutet Gelassenheit, dass man alles bejaht. Man verspannt sich somit nicht, lässt los und bleibt so gelassen. Nur leider ist diese Gelassenheit für die wenigsten Menschen erreichbar, wenn sie denn überhaupt eine realistische Möglichkeit darstellt (dazu Genaueres in meinem Buch „Die Kunst, sich richtig zu ärgern“).

3. Kognitiv

Die kognitive Therapie versucht, dem Patienten klarzumachen, dass das Aufgeben eine destruktive Haltung ist, die ihm nur schadet. Beziehungsweise setzt sie schon vorher, beim Narzissmus an, und zeigt dem Patienten, wie er sinnvoller – ohne narzisstische Gekränktheit – auf die Welt reagieren kann.

Z. B. kann die Therapie darauf hinweisen: „Es ist irrational, wütend auf die Welt als ganze zu sein, als sei sie ein Mensch, der einem schaden will. Die Welt hat keinen Willen, und bestimmte negative Ereignisse ergeben sich einfach aus Sachverhalten bzw. zufällig. Insofern ist es auch absurd, die Welt bestrafen zu wollen, indem man sich von ihr zurückzieht.“

Die Therapie könnte auch darauf hinweisen, dass der Patient sich selbst zwar als besonders verfolgt vom Schicksal empfindet, dass aber real viele Menschen ähnliche Belastungen erleiden, nur anders darauf reagieren.

Auch wenn die kognitive Therapie mit vielen Argumenten Recht haben mag, nützt sie meist nicht viel beim Aufgeber-Dilemma. Der typische Aufgeber ist viel zu tief verletzt, seine Problematik bzw. seine Aufgeber-Struktur ist viel zu tief emotional verankert, als dass Verstandesargumente sie wesentlich ändern könnten.

4. Suizid

Das ist – zynisch gesagt – die sauberste Lösung. Denn danach hat man wirklich keine Probleme mehr, kein Leiden mehr. Nur ist das eben eine wenig konstruktive Lösung. Sei noch angemerkt, dass aus religiöser Sicht mit dem Tod nicht alles vorbei ist, man seine Probleme durch den Suizid nicht los wird. Sondern dass der Suizid teilweise als Sünde gesehen wird oder dass man jedenfalls in einem neuen Leben (Wiedergeburt) wieder auf dieselben Probleme stößt.

Neben dem *physischen Tod* ist auch eine Art *psychischer Tod* möglich. Dies mag in Form einer wahnhaften Psychose sein, bei der man quasi aus der Realität aussteigt und so seine Problematik nicht mehr empfindet. Aber auch dass ist natürlich keine konstruktive Lösung, außerdem lässt sich eine solche Psychose normalerweise nicht willentlich ansteuern, allenfalls kann man sie durch Drogen herbeiführen.

Unter psychischen Tod könnte man auch eine völlige Apathie oder psychische Erstarrung verstehen.

4) NARZISSTISCHE THERAPIE

Ich beschreibe diesen Ansatz hier am ausführlichsten. Er ist wohl am ehesten durchführbar, wenn er auch nicht zu einer Heilung führt. Sondern es geht um eine *pragmatische* Therapie. Sie wendet sich vor allem an den *narzisstischen* Aufgeber, den wichtigsten Typ des Aufgebers, ließe sich aber auch auf den *depressiven* Aufgeber anwenden.

Es geht hier um eine – teils kognitive, teils emotionale - Therapie, die den Narzissmus nicht aufhebt, aber so flexibel gestaltet, dass es sich nicht zu destruktiv auswirkt. Anders als bei der üblichen kognitiven Therapie wird also nicht (meist vergeblich) versucht, dem Patienten seinen Narzissmus „auszureden“, sondern es wird ihm gezeigt, wie er seine (narzisstische) Selbstachtung erhalten kann, ohne in das Aufgeber-Dilemma zu geraten.

Die Therapie basiert vor allem auf 3 narzisstischen Themen bzw. Strategien

- Wahrung oder Steigerung der eigenen Ehre, Würde, Selbstachtung
- Spaltung der Welt, um eine positive Welt von einer negativen abzugrenzen
- Spaltung der Innenwelt

1. Die Haltung des narzisstischen Aufgebers

Ich will zunächst den narzisstischen Aufgeber noch einmal genauer beschreiben.

Der Narzisst sagt vor allem:

- Ich will nicht mehr leben
- Ich will mich nicht mehr freuen
- Ich will nichts mehr hoffen oder wünschen

Oder ausführlicher:

- Ich will nicht mehr leben,
weil das Leben eine unerträgliche Kränkung ist. Ich darf mir das Leben nicht mehr gefallen lassen. Ich muss mich umbringen, um mich der Welt zu entziehen. Dann kann sie mich nicht mehr quälen. So besiege ich die Welt durch meinen Tod. Wenn ich die Demütigungen der Welt weiter ertrage, verliere ich meine Würde, Ehre und Selbstachtung.

- Ich will mich nicht mehr freuen,
weil ich dem feindlichen Leben ständig zeigen muss, dass ich es ablehne und verachte. Ich muss der Welt ein unfreundliches Gesicht zeigen. Der Welt ein freundliches Gesicht zu zeigen, die Welt noch zu lieben, hieße, sich völlig zu unterwerfen. der sadistischen Welt auch noch Sympathie zu schenken. Wenn ich noch weiterlebe, muss ich wenigstens der Welt demonstrieren, dass ich sie hasse und ihr nie vergeben werde. Dies kann sogar wirkungsvoller sein als mich umzubringen. Aber mich noch zu freuen oder zu lachen, das wäre Verrat an meinem Leiden, wäre Verrat an mir selbst.

- Ich will nichts mehr wünschen,
weil ich nicht wieder enttäuscht werden will. Weil ich das böse Spiel des Lebens nicht mehr mitmache, dass ich stets von neuem hoffe und mich engagiere und stets von neuem frustriert werde. Ich will mich nicht mehr anstrengen, nicht mehr um einen Erfolg oder eine Überwindung des Leids kämpfen. Ich will dem tückischen Leben nicht mehr die Gelegenheit geben, mich zu peinigen. Indem ich nichts mehr wünsche und erwarte, werde ich quasi unverwundbar und triumphiere so über das Leben.

Bzw. sagt einem Stimme im Inneren zu ihm:

- Du darfst nicht mehr leben (du musst dich umbringen), weil ...
- Du darfst dich nicht mehr freuen (du musst ständig ablehnend sein), weil...
- Du darfst nichts mehr wünschen (du musst ganz gleichgültig bleiben), weil...

2. Folgen der Aufgeber-Haltung

(oben genauer beschrieben)

- Suizid-Impulse
- Freudlosigkeit, Langeweile, Sinnlosigkeit des Lebens
- Antriebsschwäche, Apathie
- Angestrengtheit (durch Aufrechterhaltung der Aufgeber-Abwehr)
- Durchbruch von nicht wirklich abgewehrten Gefühlen, z. B. Angst und Schmerz, so dass das Leiden also nicht wirklich unterbunden wird.

Ich werde im folgenden die 3 narzisstische Strategien im Einzelnen beschreiben. Dabei wird der *narzisstischen Aussage* immer eine *Gegen-Rede* gegenübergestellt, welche die narzisstische Aussage neutralisieren, schwächen, umdrehen oder aufheben soll.

A) Würde durch Widerstand

Narzisstische Aussagen und Gegen-Reden

1. Ich will (muss) mich umbringen,
weil ich mich nur so gegen das ungerechte Leben verteidigen und meine Würde bewahren kann.

Gegen-Rede

Gerade indem ich weiterlebe, zeige ich, dass ich mich nicht vom Leben unterkriegen lasse. Gerade so zeige ich Stärke, Würde und Ehre.

2. Ich will (muss) jegliche Freude vermeiden,
weil ich dem Leben permanent meine Ablehnung und Verachtung zeigen muss.

Gegen-Rede

Ich lasse mir vom Leben nicht vorschreiben, ob ich mich freue oder nicht. Gerade durch Freuen zeige ich meine Überlegenheit über die Welt.

3. Ich will (muss) alle meine Wünsche und Hoffnungen begraben,
damit mich die Welt nicht mehr enttäuschen und quälen kann.

Gegen-Rede

Ich lasse mich vom Leben nicht entmutigen. Ich behalte meine Wünsche und Träume, lasse sie mir nicht zerstören.

Bewertung:

Gerade bei Freude ist die Gegen-Rede nicht ganz überzeugend. Denn wann immer ich mich über etwas freue, freue ich mich über die Welt, da ja alles Welt ist. Da ich mich aber nicht mehr über irgendetwas in der Welt freuen will, ist das unbefriedigend. Eine weitergehende Lösung ist die *Spaltung der Welt*.

B) Spaltung der Welt: Zuwendung zur positiven Welt

Schon bei dem bisherigen Punkt ist implizit eine Aufspaltung enthalten. Nämlich zwischen *Welt* und dem *Ich*. Das *positive* Ich wird der *negativen* Welt gegenübergestellt.

Insofern könnte man sagen, man kann sich also über sich selbst freuen, ohne mit der Welt in Kontakt zu kommen.

Aber das ist unrealistisch. Um sich über Positives freuen zu können, muss man *mehr* Positives zulassen als nur sich selbst.

Und dazu muss man die Welt *spalten*, in eine *positive Welt* und eine *negative Welt*.

Die *positive Welt* ist freundlich zu einem. In der positiven Welt will man weiterleben, hat Wünsche und freut sich. Und man „darf“ sich freuen, weil diese Welt einen nicht kränkt.

Die *negative Welt* ist feindlich, aber der Aufgeber weiß eben, dass man oft nicht gegen die negative Welt ankämpfen kann. Es bleibt ihm hier nur Gleichgültigkeit, Verachtung, möglichst Ignorieren.

Normalerweise wird die positive Welt kleiner sein als die negative, im Extrem kann es heißen, dass es gar keine positive Welt gibt, dass alles negativ ist – dann versagt das Konzept. Wenn es für einen quasi nichts Positives gibt, macht die Aufspaltung keinen Sinn.

(Es kann sein, dass es zwar Positives gibt, dies aber durch permanentes Negatives – z. B. durch chronischen Schmerz – ständig belastet ist. Trotzdem bleibt es dann dabei, dass es Positives gibt.)

Diese Aufteilung birgt aber Probleme, denn viele Situationen sind ja gemischt, enthalten positive und negative Elemente, welcher Welt soll man sie zuordnen?

Daher scheint es besser, von einer *positiven* und *negativen Macht* auszugehen, das entspricht ganz gut der Religion, Mythologie usw. (wenn es auch wenig real ist): das Gute und das Böse, Gott und Teufel, Licht und Schatten usw. Anstatt von Macht lässt sich auch von *Kraft*, *Geist* o. a. sprechen (bzw. nimmt man – Plural - gute und böse Kräfte an). Man kann so auch eine *gemischte Situation* akzeptieren, wenn man sich nämlich auf ihre positive Seite konzentriert.

Narzisstische Aussagen und Gegen-Reden (bei Spaltung der Welt)

1. Ich will (muss) mich umbringen,
weil ich mich nur so gegen das ungerechte Leben verteidigen und meine Würde bewahren kann.

Gegen-Rede

In der positiven Welt darf ich weiterleben. Zwar kann ich mich der negativen Welt nicht wirklich entziehen, aber ich finde Unterstützung durch die positive Kraft und unterstütze meinerseits die positive Kraft.

2. Ich will (muss) jegliche Freude vermeiden,
weil ich dem Leben permanent meine Ablehnung und Verachtung zeigen muss.

Gegen-Rede

Ich darf mich weiterfreuen, denn meine Freude gilt der positiven Welt bzw. der Macht des Guten. Ereignissen der bösen Welt begegne ich mit Ablehnung und Verachtung, aber die Ablehnung bestimmt mich nicht ganz. Ich wende mich soweit wie möglich der positiven Welt zu, ignoriere die negative Welt möglichst.

3. Ich will (muss) alle meine Wünsche und Hoffnungen begraben,
damit mich die Welt nicht mehr enttäuschen und quälen kann.

Gegen-Rede

Ich darf weiter Wünsche haben und verfolgen. Aber nur Wünsche, die sich auf die positive Welt richten. Es hat normalerweise keinen Sinn, von der negativen Welt Besserung zu erwarten und dafür zu kämpfen.

C) Spaltung der Innen-Welt

So wie es eine gute und böse Welt gibt, so gibt es auch eine gute (positive) und „böse“ (negative) *Innen-Welt*, in mir. Man kann von - positiven bzw. negativen - Kräften oder Stimmen reden.

Mit „inneren Stimmen“ soll nicht auf eine Psychose verwiesen werden. Auch der neurotische und selbst der gesunde Mensch hat innere Stimmen, Kräfte, Antriebe usw., die durchaus im Konflikt stehen können.

Das eine Problem ist: gibt es auch im *Selbst* böse „Stimmen“ bzw. Kräfte oder rechnet man diese prinzipiell nicht zum Selbst? Sondern vor allem zum *Über-Ich*, was einem die Eltern eingepflanzt haben, das aber nicht wirklich zum Selbst gehört. Es scheint mir (in diesem Rahmen) richtig, diese negativen Stimmen nicht zum Selbst zu zählen. Sondern zum *Über-Ich*. Hier sind vor allem Stimmen zu nennen wie Perfektionismus, Arbeitsdruck, schlechtes Gewissen, Unfähigkeit zur Freude.

Ein zusätzliches Problem ist, dass man sich manchmal mit diesen Stimmen identifiziert. Das ist wohl vor allem der Fall, wenn sie nicht zum *Über-Ich*, sondern zum *irrealen Selbst* gehören, zum Abwehr-Selbst. Aber bei genauer Selbstprüfung kann man feststellen, was zum echten Selbst gehört und was zum irrealen Selbst.

Das andere verwandte Problem ist: Was ist eine negative, „böse“ Stimme? Z. B. Angst. Angst ist einerseits ein notwendiger Schutz, aber es geht hier vor allem um die *neurotische* Angst. Auch diese kann die Funktion haben, einen zu schützen. Aber dieser Schutz ist destruktiv. Und eventuell ist die Angst sogar eine autoaggressive Methode der Selbstqual.

Aber muss man Angst nicht dennoch zum Selbst dazu rechnen - wenn auch nicht zum tiefsten Selbst -, kann man sie als nicht-Selbst abspalten? Doch, in diesem Rahmen muss ich – die pathologische - Angst als eine böse Kraft definieren, die ich nicht zu meinem eigentlichen Selbst dazu zähle. Das gilt auch für körperliche Krankheiten und Schmerzen (die allerdings ein Sonderfall sind).

Die böse Innen-Welt ist eine Art Spiegel der bösen Außenwelt. Gegen die böse Außen-Welt kann ich oft nichts unternehmen, das ist ja gerade die Erfahrung des Aufgebers.

Auch gegen die böse Innen-Welt ist man oft ziemlich machtlos, z. B. gegen Angst.

Aber gegen bestimmte „Stimmen“ bzw. Kräfte der bösen Innen-Welt kann man sich gut wehren, nämlich indem man ihnen nicht mehr folgt. „Sei immer fleißig! Sei immer pünktlich! Sei immer ordentlich! Sei immer höflich! Sei immer sparsam! Mache nie Fehler!“ usw.

Hier hat man eine gewisse Kraft, sich zu befreien und sich damit auch an den Stimmen zu rächen. Man macht einen *Vertragsbruch*. Man sagt den inneren Stimmen. „Ihr habt behauptet, es geht mir gut, wenn ich euch folge. Aber ich habe erkannt, dass das Lüge ist. Entweder ihr seid dumm oder ihr wollt mich ausnutzen. Damit ist Schluss. Ich tue jetzt das, was ich will. Ich wende mich den positiven inneren Stimmen zu.“ Auch wenn man die negativen inneren Kräfte nicht bezwingen kann, man kann sich von ihnen abgrenzen, wie von der negativen Außenwelt.

Narzisstische Aussagen und Gegen-Reden (bei Spaltung der Innen-Welt)

1. Ich will (muss) mich umbringen,
weil ich mich nur so gegen die negativen Kräfte in mir (Angst, Wut, Minderwertigkeitsgefühle usw.) verteidigen und meine Würde bewahren kann.

Gegen-Rede

Ihr negativen inneren Kräfte wollt mich wohl in den Tod treiben, aber ich triumphiere über euch, indem ich gerade weiterlebe.

2. Ich will (muss) jegliche Freude vermeiden,
weil ich den negativen Kräften in mir (Angst, Wut, Minderwertigkeitsgefühle, Schuldgefühle usw.) permanent meine Ablehnung und Verachtung zeigen muss.

Gegen-Rede

Ich darf mich weiterfreuen, denn meine Freude gilt nur den guten inneren Stimmen. Zugleich ärgere ich mit meiner Freude die negativen inneren Stimmen, die mich ärgern, ängstigen, deprimieren oder demütigen wollen, die mich letztlich fertig machen wollen.

3. Ich will (muss) alle meine Wünsche und Hoffnungen begraben,
damit mich die negativen Stimmen nicht mehr enttäuschen und quälen können.

Gegen-Rede

Ich darf weiter Wünsche haben und mich für deren Erfüllung engagieren.

Zusammenfassend:

Der narzisstisch gekränkte Mensch muss sich klarmachen:

- *Ablehnung*: „Auch wenn ich nicht gegen Kränkungen ankämpfe, kann ich meine Ablehnung der Kränkung, meinen Protest aufrechterhalten. Auch wenn ich mich nicht sinnlos wehre, stehe ich dazu, dass diese Kränkung ungerecht, sinnlos, gemein, unverschuldet, tragisch war.“

- *Stärke*: „Ich brauche nicht gegen die Kränkung anzukämpfen, um meine Stärke zu beweisen. Ich zeige gerade Stärke, weil ich das Leiden o. ä. zulassen kann. Ich lasse mich davon nicht unterkriegen, gebe nicht auf. Ich lasse mir nicht einmal die Laune verderben. Ich kann meine Stärke desto mehr zeigen, desto stärker ich leide. Ich halte mehr aus als andere. Ich bestimme selbst, ob ich kämpfe, sonst keiner.“

- *Würde*: „Ich brauche nicht zu kämpfen, um meine Würde (Selbstachtung, Größe, Ehre) zu bewahren. Vielmehr zeige ich Würde: Gerade, in dem ich das Leben dennoch liebe. Gerade, indem ich dennoch verzeihe. Gerade, indem ich mein Schicksal annehme. Gerade, indem ich meine Ohnmacht bekenne. Gerade, indem ich mein Leiden nicht verkläre. Gerade, indem ich die Ungerechtigkeit, Sinnlosigkeit, Tragik hinnehme.“