

# Die Kunst des „Nicht-Wissens“

Oder: Wie „falsche“ Experten in uns ein „fremdes Selbst“ generieren

**Nach jedem der schlimmen Terror-Anschläge der letzten Jahre in Deutschland bot sich uns in unerträglich langen Brennpunkt-Sendungen dasselbe Szenario:**

Noch während die Verletzten am Tatort versorgt werden, dokumentieren so genannte Teroexperten in Echtzeit, was auf dem Bildschirm zu sehen ist. Professionalität und Geschäftigkeit statt Mitgefühl und Anteilnahme ausstrahlend, demonstrierten sie den absoluten Nullpunkt unserer Informationsgesellschaft: Wir trauen dem mehr, was ein „Experte“ uns mitteilt, als dem, was wir mit den eigenen Augen sehen und in Schweigen und Ratlosigkeit nicht aushalten können.

„The fear of not knowing“ (deutsch: „Die Angst vor dem Nicht-Wissen“) ist ein psychoanalytischer Artikel des Londoners

Thomas Ogden betitelt. Darin wird beschrieben, wie eine Mutter, welche die starken Gefühle ihres Kindes wie Trauer oder Wut nicht aushalten kann, diese automatisch und ohne Einfühlung benennt, bevor ein gemeinsames Erforschen und Erfahren im direkten Kontakt mit dem Kind erfolgen kann. Das Kind akzeptiert die „Expertise“ der Mutter, obgleich sie im Widerspruch zu seinem eigenen Erleben steht, und baut dabei etwas auf, das der englische Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott als „false self“ („falsches Selbst“) bezeichnet.

Eltern, die so auf die Gefühle ihres Kindes reagieren, säen unwissentlich den Samen aus, dass das Kind in seinem späteren Leben, seine eigenen Gefühle niemals als richtig oder angemessen erleben kann. Ähnlich wie „Teroexperten“ in den Fern-

sehzuschauern eine gefühlshemmende Haltung zu den schrecklichen Ereignissen entstehen lassen, generieren sie eine Persönlichkeit, welche die eigenen Gefühle und damit einen Teil ihres „Selbst“ als fremd erlebt.

Glücklicherweise gibt es keinen zwingenden Zusammenhang zwischen einer gestörten Entwicklungsgeschichte und dem Auftreten psychischer Erkrankungen (es gibt ja auch Schutz-Faktoren, etwa eine bestimmte genetische Ausstattung oder das Finden von Bezugspersonen außerhalb der Eltern). Aber man kann davon ausgehen, dass Menschen mit diesen Schwierigkeiten bei allem, was sie im Leben angehen, einen zusätzlichen Widerstand überwinden müssen. Ein Patient hat dies wie folgt beschrieben: „Als wenn ich, dort wo andere Menschen einfach gerade stehen können, immer wieder auf einer Schräge bin und ständig weiter laufe, um nicht abzurutschen.“

**Wenn man aber seine eigene Gefühle nicht als zu sich gehörig erleben und richtig benennen kann, so hat man dieses Problem auch mit den Gefühlen und Gedanken anderer Menschen:**

Wie bei einem Übersetzungsprogramm kann die Sprache des Anderen dann nicht verstanden werden, da das Programm für die eigene Sprache fehlerhaft ist. Man redet in diesem Zusammenhang von einem „Mentalisierungs-Defizit“.

Viele, wenn nicht sogar die meisten psychisch kranken Menschen, starten ihr Leben unter diesen erschwerten Bedingungen – und auch nicht wenige Experten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, dieses Leiden zu lindern, haben zuvor in ihrer Eigen-Therapie (Selbsterfahrung) eine vergleichbare Problematik überwinden müssen, was sie ebenfalls verletzlich, aber auch besonders einfühlsam für die Problematik ihrer Patienten, macht.

Während bei akuten und schweren psychotischen Störungen und Depressionen das Eigenerleben und damit auch das Erleben für das Denken und Fühlen der Anderen schwer verzerrt ist und sich in der Regel erst nach intensiver medikamentöser Behandlung und Psychotherapie normali-

## Ambulante und teilstationäre Behandlung

### Standort Lippstadt (Am Nordbahnhof 15-16)

Station	Geb.	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
AMBL1		Institutsambulanz	Ambulante Behandlung
ALT01		Tagesklinik	Teilstationäre Behandlung

### Standort Soest (Widumgasse 3)

Station	Geb.	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
ALT02		Tagesklinik	Teilstationäre Behandlung

### Standort Warstein

Station	Geb.	Merkmale	Behandlungsschwerpunkt
AMBW1	51	Institutsambulanz	Ambulante Behandlung
AWT01	11	Tagesklinik	Teilstationäre Behandlung

### Ansprechpartner Institutsambulanzen und Tagesklinik Warstein

	Dr. Ewald Rahn Ärztlicher Direktor (komm.), Chefarzt Telefon 02902 82-1004 02945 981-1004		Hubert Lücke Leiter des Pflegedienstes Telefon 02902 82-1335 02945 981-1004		Petra Spiekermann Verantwortliche Bereichsleitung Telefon 02945 981-1015
--	---	---	---	---	---

### Ansprechpartner Tageskliniken Lippstadt und Soest

	Dr. Petra Hunold Chefärztin Telefon 02945 981-1681 02902 82-1990		Hubert Lücke Leiter des Pflegedienstes Telefon 02902 82-1335 02945 981-1004		Petra Spiekermann Verantwortliche Bereichsleitung Telefon 02945 981-1015
--	--	---	---	---	---



„Echo and Narcissus“ (Gemälde von John William Waterhouse)

sieren oder bessern kann, so verhält es sich bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen bzw. rigiden Persönlichkeitsstilen anders: Hier liegt eine leichte, aber dauerhafte Verzerrung vor, also ein „Webfehler“, der insbesondere dann zu Tage tritt, wenn eine bestimmte, für diesen Störungsstil besonders schwer zu bewältigende Lebensanforderung an den Menschen herangetragen wird.

Im schon 1959 von Fritz Riemann veröffentlichten Klassiker „Grundformen der Angst“ wird allen Menschen ein gleichzeitiges Bedürfnis nach Nähe einerseits und Abgrenzung zu anderen Menschen andererseits zugeordnet, ebenso ein gleichzeitiges Bedürfnis nach Kontinuität im Alltag und eine Lust zur Veränderung.

Während etwa der Borderline-Patient ständig von einer Lebenssituation in die andere springt (sprunghafter Persönlichkeitsstil) und somit keine Kontinuität oder Sicherheit in seinem Leben herstellen kann, ist der Patient mit einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung (unflexibler Persönlichkeitsstil) für die Bewältigung seines Alltags auf absolute Routine und Verlässlichkeit bei sich und anderen angewiesen. Während es für den Menschen mit einer Borderline-Störung schon eine schwere Lebenskrise auslösen kann, einen dauerhaften Job anzunehmen oder eine feste Beziehung einzugehen, so kann es für den Menschen mit einer zwanghaften Persön-

lichkeit schon eine persönliche Katastrophe bedeuten, wenn das jedes Jahr zu einer bestimmten Zeit von ihm aufgesuchte Urlaubshotel auf Mallorca ausgebucht ist oder nach vielen Jahren in einem stabilen Team ein Kollege wechselt. Wie bei Pflanzen, die alle Licht und Wasser brauchen, aber in unterschiedlicher Ausprägung, kann das, was für den einen Menschen notwendig ist, um sich in seinem Alltag stabil und sicher zu fühlen, für den anderen das genaue Gegenteil bewirken.

Ähnliches gilt für die Pole zwischen Nähe und Abgrenzung: Während es bei dem einen Menschen eine Krise auslöst, auch nur einen Tag von seinem Partner getrennt zu sein, ist es für den anderen nur denkbar, eine Fernbeziehung zu führen. Oder auch am Arbeitsplatz: Für den einen ist es nicht vorstellbar, ohne ständigen Austausch mit Kollegen alleine in einem Büro zu sitzen, während es für den anderen die Höchststrafe bedeutet, in einem Großraum-Büro arbeiten zu müssen.

**Wir Psychiater unterscheiden zwischen verschiedenen Persönlichkeitsstilen:**

Menschen, die auf andere und von ihnen als stärker erlebte Personen angewiesen sind, haben einen ängstlich-selbstunsicheren oder abhängigen Persönlichkeitsstil; diejenigen, welche nur selten persönliche Bindungen eingehen, einen schizoidalen; bei Menschen, die Bindungen nur einge-



Hospitalstr. 3-7, 59581 Warstein, Tel.: 02902/891-0  
[www.krankenhaus-warstein.de](http://www.krankenhaus-warstein.de)

hen können, wenn sie vom Partner / Gegenüber bewundert werden und die sich selbst als grandios betrachten, spricht man von einem narzisstischen Persönlichkeitsstil.

Interessanterweise fühlen sich häufig Menschen zueinander hingezogen, die jeweils auf extrem entgegengesetzten Positionen stehen. So als wenn man angezogen ist von der Andersartigkeit des anderen Menschen und gleichzeitig hofft, dass dieser die eigenen nicht vollzogenen Entwicklungsschritte in der Persönlichkeit ausgleichen kann.

Dass dies aber nicht immer gut geht, kann man in dem Mythos „**Echo und Narziss**“ nach Orvid erkennen: Die Nymphe Echo verliebt sich hier unsterblich in den Jüngling Narziss, der als direkter Sohn einer Wassernymphe und dem Gott des Wassers wunderschön ist. Echo – selbst wunderschön und liebreizend – hat jedoch einen Webfehler: Sie hat den Gott Jupiter beim Schäferstündchen mit anderen Nymphen erwischt, dieses aber nicht an dessen eifersüchtige Gattin Luno weitergegeben. Die Strafe hierauf ist so schrecklich wie konsequent: Echo kann keine eigenen Worte, auch keine eigenen Gedanken, mehr hervorbringen, sondern nur die letzten Worte wiederholen, die ihr im Gespräch gesagt werden. Sie verliert damit die Fähigkeit, eine eigene Meinung zu äußern und somit auch, sie selbst zu sein.

Und wie es der grausame Mythos will, verliebt sich ausgerechnet dieses Geschöpf, dem es verwehrt wird, es selbst zu sein, in den selbstverliebten und eitlen, aber wunderschönen Narziss. Anfänglich findet dieser noch Gefallen darin, im Gespräch mit ihr seine letzten eigenen Worte wiederholt zu bekommen, aber irgendwann langweilt ihn dieser „wenig attraktive Gesprächspartner“ und er wendet sich rasch anderen, spannenderen Bewunderern zu.

### Das Drama nimmt seinen Lauf:

Je mehr Narziss vor der anhänglich-verzweifelten Echo flieht, desto hartnäckiger folgt sie ihm; je mehr sie ihm folgt, desto stärker wird seine Zurückweisung: Er spricht nicht mehr mit ihr, so dass auch sie sprachlos bleiben muss. In ihrer letzten Verzweiflung wirft sie sich stumm auf den Geliebten – der sie dann aber für immer von sich stößt. Innerlich gebrochen wandert sie ohne zu essen und zu trinken durch das Gebirge, bis von ihrem Körper nichts mehr übrig bleibt als das Echo ihrer

Stimme, welches der Wanderer in den Bergen vernimmt.

Aber auch Narziss geht es in dieser Beziehung nicht besser: Von der Liebe bedrängt, die ihn zunehmend erstickt, wendet er sich von allen anderen Menschen ab und nur noch sich selbst, also seinem Spiegelbild, zu. Dieses erblickt er in einem See und scheint damit seinen perfekten Partner gefunden zu haben. Doch während er in den Augen von Echo die Liebe spüren konnte, die er selbst nicht aufzubringen vermochte, also ein bewunderndes Gegenüber hatte, bleibt das eigene Spie-



Abb.: © Berzini/pixabay.com

Aus der Oper „Carmen“ von Georges Bizet

gelbild der perfekten Schönheit nur eine Illusion, eben eine Spiegelung. Je mehr er versucht, diese zu fassen und sich ihr anzunähern, desto mehr verschwindet sie in dem sich kräuselnden Wasser. Da er kein Bild von sich selbst in sich trägt, ist er auf die Bewunderung in den Augen der anderen angewiesen.

Gibt es keine Gegenüber, so bleibt nur der Blick auf die Illusion seines Selbst, welches er nicht erreichen und nicht fassen kann. Während Echo nun in der Zurückweisung darben im Stein verschwindet, so wird der verzweifelte Narziss von wilder Raserei erfasst, weil er sich nicht mit seinem Ideal vereinen kann. In narzisstischer Wut und Verzweiflung bricht er leblos zu-

sammen und sein vollendeter Körper verschwindet, so als wäre auch dieser nur eine Illusion gewesen. An dessen Stelle tritt die Idee von Schönheit in der Natur in Gestalt der Blume Narzisse.

**Ähnlich verzweifelt sind auch andere Versuche von Menschen mit rigiden Persönlichkeitszügen, die nicht dazu bereit sind, an der Flexibilität der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten, sondern diese durch kompensatorische Beziehungsgestaltung noch weiter einengen.**

Hier sei, ohne ähnlich ins Detail zu gehen, auf die Oper „**Carmen**“ von Georges Bizet hingewiesen, in der die borderlinig-sprunghafte Zigeunerin Carmen den braven, schnittigen Offizier Don Jose (welcher sie interessanter Weise zunächst gar nicht sieht) anziehend und stabilisieren findet, aber mit dessen „zwanghaft“ nach Vorstellungen und Regeln ausgerichtetem Lebensstil nichts anfangen kann. Umgekehrt ist es für Jose spannend, in das sprunghafte, von wilden Impulsen getriebene Leben Carmens einzutauchen; aber die Sicherheit seines bürgerlichen Lebensstiles zu verlassen, scheint für ihn auch zunächst keine wirkliche Option zu sein. So treiben sich beide gegenseitig in einer nicht gelösten Verstrickung vor sich her und beziehen immer mehr Personen ihres Umfeldes in diesen nicht auflösbaren Konflikt ein. Erst als beide einen riesigen Scherbenhaufen angerichtet haben, der in der Inhaftierung des braven Jose gipfelt und tatsächlichen Liebesgefühlen von Seiten Carmens, scheint kurzzeitig eine Annäherung möglich. Doch gerade dieser Moment tatsächlicher Beziehung ist für Carmen nicht auszuhalten.

Die Dramatik gleicht hier der Novelle „**Michael Kohlhaas**“ von Heinrich von Kleist: Ein minimaler Auslöser reicht aus, um die Katastrophe herbeizuführen. Bei Jose ist es die nach ihm geworfene Blume Carmens, bei Michael Kohlhaas der nicht gerechtfertigte Zoll eines Adligen. Die Protagonisten geraten in eine symmetrische Eskalation mit ihrem Umfeld, immer mehr von ihrem ursprünglichen, zwanghaft-geordneten Lebensstil abweichend

und von dem Wunsch getrieben, das alte Gleichgewicht wieder herzustellen. Bei Michael Kohlhaas führt dies dazu, dass er brennend und marodierend durch das Land zieht, um endlich „Gerechtigkeit zu erfahren“ – und bei Jose dazu, dass er Carmen tötet, „weil er sie liebt“.

Besonders trifft diese Dynamik des Vermeidens oder Falsch-Benennens eigener Gefühle also auf Menschen mit Persönlichkeitsstörungen zu. Hier hat das Aufwachsen in einem Umfeld, in dem der Mensch sich ständig verstellen musste, um Anerkennung und Akzeptanz seiner Bezugspersonen zu erhalten, dazu geführt, dass er bei allen anderen, die ihm später begegnen, das Verhalten seiner früheren Bezugspersonen als selbstverständlich voraussetzt. Wie ein routinierter Fußballspieler, der seinen eigenen Spielzug bei der Beobachtung des Gegners tausendfach erprobt hat, reagieren sie auf jeden Menschen, der ihnen im weiteren Leben begegnet, mit dem alten Verhaltensmuster – auch wenn dieses außerhalb der eigenen Herkunftsfamilie jedes Mal erfolglos bleibt. In ihrem Wiederholungszwang ähneln sie dabei Don Quijote, der gegen Windmühlen ankämpft, weil er in ihnen Riesen vermutet.

### **Doch wie kann man herausfinden aus diesem Teufelskreis, die eigenen Gedanken und Gefühle sowie die Absichten der Anderen ständig falsch zu benennen?**

Die Antwort liegt in der eingangs erwähnten Haltung des „Nicht-Wissens“, welche in unserer Gesellschaft eher selten Anwendung findet, die aber der Schlüssel sein kann, das hier beschriebene „falsche Wissen“ über das eigene Mentalisieren und das Mentalisieren der Anderen durch neues, erfahrungsbasiertes Wissen

anzureichern. Dies ist auch der Grund, warum die mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) nach Fonagy bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen so erfolgreich ist. Die Wurzeln für dieses Verfahren liegen in der oben beschriebenen Interaktion zwischen dem Kind und seinen wichtigen Bezugspersonen: In der Regel wissen nämlich auch empathische Eltern nicht, was genau dem Kind fehlt, wenn es einen bestimmten Laut macht oder eine Geste – und auch das Kind weiß es häufig nur ansatzweise. Indem aber die Eltern durch verschiedenes Reagieren und Nachjustieren gemeinsam mit dem Kind dessen augenblickliches Bedürfnis erforschen, kann es (das Kind) seine Bedürfnisse

besser verstehen und beim nächsten Mal zielgerichteter äußern. In diesen Interaktionszyklen des Äußerns, Erforschens und Nachjustierens eigener Bedürfnisse entwickelt das Kind seine Sprache und sein psychisches Selbst.

### **Dieses Verfahren des Mentalisierens der eigenen Zustände sowie das Erforschen der Zustände der Anderen, werden in der MBT auf persönlichkeitsgestörte Erwachsene angewendet.**

Im Gegensatz zur Psychoanalyse, die als ein hoch komplexes Verfahren dasselbe versucht, gibt es in der MBT aber einfach erlernbare Instrumente, mit denen man „falsches Mentalisieren“ bei den Patienten identifizieren und in einem Prozess des „Nicht-wissenden-Nachfragens“ korrigieren kann.

Im Gruppenverfahren lernt der Patient auch, dass gerade Menschen mit verschiedenen Persönlichkeitsstörungen überrascht sein können von der Fremdheit und Andersartigkeit der Erfahrung und des Denkens verschiedener Personen. Gerade dadurch kann dieser lernen, das eigene

Denken und Fühlen erforschend zu hinterfragen und zu korrigieren, ohne es gleich automatisch als gegeben vorauszusetzen.

Die Haltung des „Nicht-Wissens“ in der MBT kann somit eine Methode sein, wie wir auch dem Fremden in uns und in unserer Gesellschaft empathisch begegnen können, bis wir in ihm stimmige Anteile von unserem Selbst wiederfinden. Der Raum des „Nicht-Wissens“ eröffnet den Raum des gemeinsamen Erforschens des augenblicklich Vorhandenen und damit auch den Raum der Phantasie und Kunst, den Winnicott als „potential space“ bezeichnet hat.

Neben dem DBT-Ansatz zur Behandlung von Borderline-Störungen in den Stationen AW04 und AW05 (Zentrum für Persönlichkeits- und Entwicklungsstörungen) soll daher auch in der Tagesklinik in Warstein, die künftig diesem Zentrum zugeordnet wird, der Ansatz der MBT als gruppentherapeutisches Angebot und als therapeutische Haltung implementiert werden.

**Wir hoffen, hierdurch vielleicht nicht alle Dramen verhindern zu können, wie sie sich bei Carmen oder Narziss und Echo abspielen, aber vielleicht dafür zu sorgen, dass diese Dramen im Theater oder auf der Opernbühne und weniger im Leben der bei uns behandelten Menschen gespielt und erlebt werden.**

**Dr. Volkmar Sippel**  
Ärztlicher Direktor

Quellen:  
Anthony Bateman, Peter Fonagy (Hg.): Handbuch Mentalisieren. Psychosozial Verlag, Gießen 2015  
Thomas Ogden: „Misrecognition and the fear of not knowing.“ The Psychoanalytic Quarterly 1988, Oct. 57, 643-666  
Fritz Riemann: Grundformen der Angst. Verlag Ernst Reinhardt, München 1961  
Donald Winnicott: Playing and Reality. Tavistock Publication, London 1971



**maiworm**  
GROSSKÜCHENTECHNIK

Weststraße 3      Telefon 02962 9708-0      info@maiworm-olsberg.de  
59939 Olsberg-Bigge      Telefax 02962 9708-88      www.maiworm-olsberg.de



**DIE INGENIEURE HEUEL-SCHAUERTE**   
Dipl.-Ing. Werner Schauerte GmbH & Co. KG

**... wir planen für Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden:**

- Sicherheitstechnik
- Lichtplanung
- Elektrotechnik
- Kommunikationstechnik
- Rufanlagen
- Gefahrenmeldeanlagen
- Fördertechnik
- Energietechnik

Auf m Brinke 21 ■ 59872 Meschede ■ Tel. 0291-9928-02 ■ info-schauerte@heuel-schauerte.de