

DIE EGO-FAKTOREN BEI DER KAPITULATION VOR DEM ALKOHOLISMUS; Harry M. Tiebout, M. D.

Einleitung:

In den letzten 15 Jahren wurde mein Verständnis der Natur des Alkoholismus in hohem Maße durch die Anonymen Alkoholikern beeinflusst. Die Einsicht in die dort wirkenden Mechanismen der Genesung revolutionierten mein Verständnis der Psychologie dieser Erkrankung. Vor einigen Jahren stellte ich fest, dass AA, um erfolgreich zu sein, eine Kapitulation im Einzelnen hervorrufen muss. In jüngerer Zeit habe ich die Idee der Fügsamkeit als eine Art der „vorrübergehenden Hinnahme“ als Hindernis für die wahre Akzeptanz, welche mit dem Kapitulationsprozess einhergeht, erörtert. In diesem Diskurs beabsichtige ich meine Beobachtungen zu erweitern, indem ich (a) darstelle, welche Faktoren im Einzelnen aufgegeben werden müssen, und (b) wie diese Aufgabereaktion das Innere psychische Bild verändert. Die erste Frage, welche Faktoren der Einzelne aufgeben muss, wurde im Artikel zum Vorgang der Fügsamkeit indirekt beantwortet. Dort bemerkte ich in Bezug auf die Schwierigkeit der Kapitulation, dass "das Vorhandensein eines anscheinend unbesiegbaren Egos offensichtlich wurde. Es war dieses Ego, das demütig werden musste." Der erste Teil der vorliegenden Arbeit befasst sich daher mit der Ausarbeitung des Wesens dieser Ego-Faktoren.

Die Verwendung des Wortes "Ego" beinhaltet immer die Gefahr einer begrifflichen Verwechslung. Daher habe ich eine Zeit lang über einen Ersatzbegriff nachgedacht. Diese Idee wurde jedoch verworfen, weil das Wort Ego in der Alltagssprache trotz möglicher Fehlinterpretation in genau dem Sinne gebraucht wird, in dem es in dieser Diskussion Anwendung findet. Die Bedeutung von „er hat ein aufgeblähtes Ego“ erklärt sich von selbst. Es erweckt das Bild eines pompösen, selbstherrlichen, sich brüstenden Individuums, dessen Minderwertigkeitsgefühl durch oberflächliches zur Schau stellen von Selbstvertrauen überspielt wird. Solch eine Person erscheint dickhäutig, unsensibel und nahezu unfähig anderer wahrzunehmen; ein völlig selbstsüchtiges Individuum, welches gedankenlos und mit der einzigen Absicht, sich selbst jegliche verfügbare Befriedigung und Komfort abzuringen, durch das Leben geht. Man betrachtet diesen Menschen grundsätzlich als den Inbegriff der Eigensucht, und dabei belässt man es. Diese populäre Ansicht über das Ego hat, obwohl sie möglicherweise über keine wissenschaftliche Grundlage verfügt, einen wesentlichen Vorteil: Sie

hat eine anwendbare Bedeutung und kann ein Konzept vermitteln, das der Durchschnittsmensch verstehen kann. Dieses Konzept des aufgeblasenen Egos erkennt die Gemeinsamkeit einer ganzen Reihe von Merkmalen an, die alle Manifestationen eines zugrunde liegenden Gefühlszustands sind, in dem persönliche Belange an erster Stelle stehen.

Die Existenz dieser Form des Egos ist seit langem anerkannt, aber eine Schwierigkeit in der Terminologie bleibt bestehen. Ein Teil der Schwierigkeit ergibt sich aus der Verwendung des Wortes Ego in psychiatrischen und psychologischen Kreisen, um jene Elemente der Psyche zu bezeichnen, die mentale Prozesse beherrschen sollen. Freud teilte das geistige Leben in drei Hauptgebiete ein: das Es, das Ich und das Über-Ich. Das erste, erklärte er, verkörpert die Gefühle auf einer tiefen, instinktiven Ebene; das dritte ist vom Gewissen besetzt, dessen Aufgabe es ist, die Impulse zu bremsen, die innerhalb des Es entstehen. Das Ego sollte als Vermittler zwischen den Forderungen des Es und den Beschränkungen des Über-Ichs fungieren, die sowohl übermäßig eifrig, als auch bigott sein könnten. Freuds eigene Forschung befasste sich hauptsächlich mit den Aktivitäten des Es und des Über-Ichs. Die Lücke, die er in Bezug auf die Rolle des Egos hinterlassen hat, ist ein wenig erforschter Bereich, mit dem sich viele seiner Anhänger wissenschaftlich beschäftigen. Jedoch sind bisher lediglich allgemeine Schlussfolgerungen bekannt.

Das Ego: Nach zwei Definitionen

Das Wort Ego wird von den Psychiatern und Psychologen bevorzugt, obwohl sie sich nicht immer darüber einig sind, welche Bedeutung es haben soll. Die daraus resultierende Verwirrung ist umso bedauerlicher, als das fast jeder, ob Laie oder Wissenschaftler, dem Konzept des aufgeblähten Egos zustimmen würde. Es wäre sehr hilfreich, wenn andere Begriffe für die Ich-Konzepte gefunden würden, zu denen es unterschiedliche Ansichten gibt. Die Lösung für dieses Dilemma wird darin bestehen, das eigentliche Ego mit einem Großbuchstaben zu kennzeichnen und für jenes ohne Großbuchstaben den Persönlichkeitsaspekt zu identifizieren, den Freud im Sinn hatte, als er das Ego zwischen Ich und Über-Ich setzte. So ist es möglich, das erste Thema zu betrachten, nämlich die Ego-Faktoren des Alkoholikers, die durch den Prozess der Kapitulation demütig werden sollen. Dem Konzept des inflatierten Egos steht, wie bereits erwähnt, eine gemeinsame Beobachtung zur Verfügung. Wer es an sich nicht erkennt, sieht es immer in einem Familienmitglied oder bei Freunden und Bekannten - ganz zu schweigen von Patienten. Jeder kennt egoistische Menschen und hat eine klare Vorstellung davon, was das Wort bedeutet. Neben egoistisch und den anderen bereits erwähnten Wörtern sind Adjektive, die das Porträt der egoistischen Person abrunden, stolz, arrogant, aufdringlich, dominierend,

aufmerksamkeitssüchtig, aggressiv, eigensinnig, sturköpfig und ungeduldig.

All diese Begriffe sind jedoch unzureichend, weil sie nur Oberflächenmerkmale beschreiben, ohne ein Gefühl für das innere Wesen zu vermitteln, aus dem das Ego entspringt. Wird die Quelle des Egos nicht richtig erkannt, geht das Verständnis für seine Dynamik verloren, und der Begriff scheint nur eine Form der Begriffszuordnung zu sein. Es ist leicht zu sagen, dass jemand ein großes Ego hat, ohne sein Ego wahrzunehmen und ohne zu wissen, was wirklich in den tieferen Schichten des Geistes dieser Person vor sich geht. Es geht dabei nicht um Intellekt. Hier sollen die inneren Gefühlselemente erfasst werden, auf denen die Funktionsweise des Egos beruhen. Nur wenn diese Elemente klar erkannt werden, kann auch die fundamentale Grundstruktur des Egos verstanden werden. Es ist zweckmäßig, zur Aufdeckung der inneren Mechanismen die übliche Reihenfolge umzukehren und vor dem Nachweis der Grundlagen, auf denen es beruht, eine Schlussfolgerung zu ziehen. Diese wäre, kurz gesagt, dass das Ego in der erwachsenen Psyche aus den fortbestehenden Elementen der ursprünglichen Natur des Kindes besteht. Wesentliche Aspekte der Psyche des Kindes können für diese Betrachtung sinnvoll herangezogen werden. Es gibt drei Faktoren, die erwähnt werden sollten. Der erste ist, wie Freud in seiner unvergessenen Redewendung "Seine Majestät, das Baby" feststellte, dass der Säugling als natürlicher Herrscher von dem geboren wird, was er wahrnimmt. Er kommt aus dem Nirvana des Mutterleibs, von dem er normalerweise der einzige Bewohner ist, und er klammert sich mit einer Unschuld und dennoch Entschlossenheit an seine Allmacht, die für Eltern seit jeher verblüffend ist. Zweitens, und ebenfalls direkt vom Wesen eines inneren Monarchen herrührend ist, dass der Säugling Frustration schlecht toleriert und die Welt dies sofort wissen lässt. Der dritte wichtige Aspekt der ursprünglichen Psyche des Kindes ist seine Tendenz, alles in Eile zu tun. Beobachten Sie Kinder am Strand: Sie rennen, anstatt zu laufen. Beobachten Sie sie bei einem Besuch: Die Jüngeren springen aus dem Auto, während ihre älteren Geschwister wesentlich gemächlicher aussteigen. Die Dreijährigen und vor allem die Zweijährigen können sich nicht in einem Spiel engagieren, welches eine längere Periode der Aufmerksamkeit erforderte. Wenn jedoch die gleichen Kinder älter werden, können sie nach und nach länger an einer Aktivität festhalten.

So nimmt die Psyche zu Beginn ihres Lebens (1) ihre eigene Allmacht an, (2) kann Frustrationen nicht akzeptieren und (3) arbeitet in einem Tempo-Allegretto mit viel Stakkato und Lebenskraft darin. Nun ist die Frage: „Falls die kindliche Psyche im Erwachsenenleben bestehen bleibt, wie wird sich ihre Anwesenheit manifestieren?“. Im Allgemeinen wird die Person, sofern die kindlichen Merkmale bis ins Erwachsenenalter anhalten, als unreif bezeichnet, ein Etikett, das häufig mit wenig Verständnis für den Ursprung seiner Richtigkeit angebracht wird. Es ist notwendig, diese drei Merkmale der ursprünglichen infantilen Psyche mit der Eigenschaft von Unreife zu verknüpfen und gleichzeitig zu zeigen, wie sie sich auf die erwachsene Psyche auswirken. Wenn dies getan wird, wird nicht nur die Richtigkeit der Bezeichnung "unreif" offensichtlich, sondern darüber hinaus ein Gefühl für die Natur der unbewussten

Grundstrukturen des Egos ersichtlich.

Erkennen der Unreife

Zwei Schritte können dazu beitragen, den Zusammenhang zwischen Unreife und dem Fortbestand der kindlichen Ego-Elemente zu erkennen. Der erste ist, diese ursprünglichen Merkmale durch einen Akt der Einbildung im Erwachsenen unbewusstes zu machen. Die Gültigkeit dieses Verfahrens beruht auf dem neueren Verständnis der Natur der Kräfte, die im Unterbewusstsein von Menschen im fortgeschrittenen Alter wirken. Der zweite Schritt besteht darin, den Effekt abzuschätzen, den der Fortbestand dieser kindlichen Eigenschaften auf das erwachsene Individuum haben wird. Dieser Versuch sollte die Vorstellungskraft nicht stark beanspruchen. Nehmen wir zum Beispiel die dritte der Eigenschaften, die dem ursprünglichen psychischen Zustand gemeinsam sind, nämlich die Tendenz, hastig zu handeln. Wenn diese Tendenz im Unbewussten vorherrscht, was muss das Ergebnis sein? Der Einzelne wird sicherlich alles in Eile tun. Er wird schnell denken, schnell sprechen und schnell leben, oder er wird übermäßig viel Zeit und Energie aufwenden, um seine hastigen Neigungen in Schach zu halten. Oft ist das Nettoergebnis eine Schwankung zwischen Zeiten des Vorwärtsdrängens, gefolgt von Zeiträumen, in denen die Richtung der Kraft umgekehrt wird, wobei die Bremsen (Über-Ich) in gleich starker Weise betätigt werden. Die Parallele dazu im Verhalten des Alkoholikers wird für diejenigen, die Erfahrung mit dieser Klasse von Patienten hatten, nicht verborgen bleiben. Nehmen wir das gleiche Merkmal, alles in Eile zu tun, und wenden Sie es auf das Wort "unreif" an. Nur wenige werden es leugnen, dass das schnelle Schlussfolgern, die schnellstmögliche Ausführung der Dinge, Anzeichen für Unreife sind. Es ist die Jugend, die schnell fährt, schnell denkt, sich schnell fühlt, sich schnell bewegt und in den meisten Situationen hastig handelt. Es kann kaum in Frage gestellt werden, dass das Kennzeichen des Unreifen die Neigung ist, unter innerem Leistungsdruck zu stehen. Große Pläne, große Vorhaben, große Hoffnungen gibt es zuhauf, leider in kindlicher Qualität, um alles in weniger als ausreichender Zeit zu erledigen. Dieses Merkmal im Erwachsenen ist sicherlich die überlebende ursprüngliche Psyche des Kindes. Die beiden anderen überlebenden Eigenschaften der infantilen Psyche tragen in ähnlicher Weise zum Bild der Unreife bei und wirken mit, das Wesen des Ego mit großem "E" zu klären. Das erste davon, das Gefühl der Allmacht, wirkt sich, wenn es auf das Erwachsenenleben übertragen wird, auf die Person in leicht vorhersehbarer Weise aus. Allmacht ist natürlich mit Herrschertum assoziiert, wenn nicht mit Göttlichkeit. Das unbewusste Ergebnis des Fortbestehens dieses vorherrschenden Merkmals im Erwachsenen ist, dass sein Träger einen Glauben an seine eigene besondere Rolle bzw. an seine eigenen Fähigkeit, sowie an außergewöhnlicher ihm zustehenden Rechte in sich birgt. Solch eine Person findet es nahezu unmöglich, in einem normalen Bereich seines Lebens, welcher als durchschnittlich gilt, glücklich

zu sein.

Von göttlicher Inspiration besessen, ist ihm der Gedanke, in den einfachen und bescheidenen Bereichen des Lebens tätig zu sein, am schmerzlichsten. Die bloße Vorstellung, dass eine gewöhnliche Stellung alles ist, was man erreichen kann, ist an sich schon ein Schlag für sein Ego, welches insbesondere dann mit einem starken Gefühl der Minderwertigkeit reagiert, wenn es nicht in der Lage ist, eine herausragende Position zu erfüllen. Jeder Erfolg wird zu reinen Ego-Futter, welcher die Selbstwahrnehmung des Individuums in zunehmend unrealistischen Proportionen steigert, besondere Werte, welche der Regent eifrig in sich aufnimmt. Die Fähigkeit, sowohl große als auch kleine „Staatsangelegenheiten“ zu verwalten, wird als selbstverständlich vorausgesetzt. Der Glaube, dass er eine natürliche Führungskraft ist, die in den falschen Job versetzt wurde, bestätigt nur seine Überzeugung, dass er bestenfalls Opfer mangelnder Wertschätzung und schlimmstenfalls der Sabotage durch ihn beneidende Menschen ist, die ihm den Weg in die Zukunft versperren wollen. Die Welt wird in seiner Wahrnehmung von selbstsüchtigen Menschen bewohnt, welche lediglich die Absicht haben ihren eigenen Fortschritt voranzutreiben.

Die Entstehung all dessen ist jenseits seiner Wahrnehmung. Ihm zu sagen, dass seine Reaktionen den Forderungen eines inneren Königs entspringen, würde lediglich Zweifel und Unglaube hervorbringen, so weit vom Bewusstsein entfernt sind solche Gedanken und Gefühle für ihn. Menschen, die weiterhin offen an ihren Ansprüchen des göttlichen Vorrechts festhalten, geraten gewöhnlich in eine Welt, die speziell für ihre Zufriedenstellung konstruiert wurde. In anderen Fällen ist der Druck der Allmacht ihrer unbewussten Triebe besser versteckt. Der Einzelne mag zugeben, dass er sich in vielerlei Hinsicht wie ein verwöhntes Kind verhält, aber er ist sich weder des Ausmaßes dieser Tendenzen bewusst, noch ist er in der Lage zu begreifen, wie tief verwurzelt diese Anlagen in ihm sind. Er vermeidet, wie die meisten Menschen, entschlossen einen sorgfältigen Blick nach innen, da das Erkennen solcher Einstellungen höchst beunruhigend ist. Das unbewusste Vertrauen in die besonderen Vorrechte eines Menschen ruft zu viel Gefühle der Selbstsucht hervor, als dass man offen darüber nachdenken könnte. Und so bleiben die Menschen sich ihrer sie herumschubsenden Triebe zum größten Teil glücklich unbewusst. Sie wundern sich vielleicht, warum sie dazu neigen, innerlich zu kochen, und wünschen sich, sie könnten sich von dem ständigen Gefühl der Unruhe und Unsicherheit befreien. Sie mögen erkennen, dass sie nervös und leicht aufgeregt zu sein scheinen und sich nach der Zeit sehnen, in der sie dem Leben mit Ruhe und Reife begegnen könnten. Sie mögen es hassen, wenn sie dazu neigen, durcheinander zu sein. Aber ihre Fähigkeit zur Einsicht in den Ursprung all dessen ist, wenn überhaupt, so gut wie nicht vorhanden. Der König liegt tief unter der Oberfläche, weit außer Sichtweite und weit entfernt vom Bewusstsein.

Die Unfähigkeit, Frustration zu akzeptieren

Das letzte Merkmal, das sich aus der Kindheit ergibt, ist die Unfähigkeit, Frustration zu akzeptieren. In einem offensichtlichen Sinne ist diese Unfähigkeit ein weiterer Aspekt des inneren Königs, da eines seiner Vorrechte darin besteht, ohne Unterbrechung vorzugehen. Ihn in seinem royalen Rang warten zu lassen ist dem König zuwider, es ist ein Schlag gegen seine Autorität. Die Folgen dieser Unfähigkeit, Frustration zu ertragen, sind so weit verbreitet, und die Bedeutung für das Verhalten des Alkoholikers derart weitreichend, dass es ratsam erscheint, dieses Merkmal unter einer eigenen Überschrift zu diskutieren. Wie bereits angedeutet, ist die Unfähigkeit des Königs, Frustrationen zu akzeptieren, absolut logisch. Der Wunsch des Königs ist Gesetz, insbesondere im Land der Kindheit. Jede Enttäuschung ist eindeutig eine direkte Bedrohung für seinen majestätischen Status, deren gesamtes Wesen durch die unerwünschte Unterbrechung in Frage gestellt wird. Noch wichtiger ist ein weiterer Aspekt dieser inneren Herrschaft. Dahinter steckt die Annahme, dass der Einzelne nicht aufgehalten werden sollte. Auch dies ist logisch, wenn man bedenkt, wie ein absoluter Monarch arbeitet. Er erwartet einfach nicht, aufgehalten zu werden; sein Wille wird geschehen. Diese Eigenschaft, die im Unterbewusstsein anhält, übt einen konstanten Druck aus, der das Individuum ständig vorwärts treibt. Im Wesentlichen heißt es: "Ich bin nicht aufzuhalten!"

Das Unbewusste, das nicht gestoppt werden kann, betrachtet das Leben gänzlich unter dem Gesichtspunkt, ob gestoppt zu werden wahrscheinlich ist, bevorsteht oder überhaupt nicht zu erwarten ist. Wenn ein Aufhalten wahrscheinlich ist, entstehen Sorgen oder sogar Depressionen. Wenn es unmittelbar bevorsteht, herrscht Angst, die an Panik grenzt und wenn die Bedrohung schließlich aufgehoben wird, Fröhlichkeit und Erleichterung. Gesundheit wird gleichgesetzt mit einem Gefühl von Auftrieb und dem sanften und mühelosen vor sich hingleiten, ganz im Sinne von "Ich fühle mich wunderbar!". Krankheit, im Gegensatz dazu, ist gekennzeichnet von mangelnder Vitalität und dem Gefühl von "nirgendwohin zu gelangen". Das Bedürfnis, "irgendwohin zu gelangen", um "unterwegs zu sein", und das daraus resultierende Leiden an ewiger Unruhe, ist ein weiterer direkter Effekt einer inneren Unfähigkeit, an- oder innezuhalten oder, anders ausgedrückt, die Tatsache zu akzeptieren, dass man begrenzt ist. Der König kann die normalen Frustrationen des Lebens nicht akzeptieren, sondern erzeugt aufgrund seines übermäßigen Vorwärtsdrangs ständig unnötige Blockaden, weil er darauf besteht, voranzukommen, was ihm zusätzliche Probleme bereitet.

Natürlich wird der König manchmal zum Einhalten gezwungen und gestoppt. Krankheit, Verhaftung, oder manchmal einfach nur die Regeln und Vorschriften des Lebens werden ihn aufhalten. Dann zählt er die Zeit, fügt sich im Bedarfsfall und wartet auf die Rückkehr der

Freiheit, die er als Alkoholiker auf die altehrwürdige Weise feiert: Er betrinkt sich und leitet erneut eine Phase ein, in der er unaufhaltsam ist. Die Unreife einer solchen Person ist leicht zu erkennen: sie ist ungeduldig, kann niemals zulassen, dass sich die Dinge entwickeln; sie muss stets einen genauen Plan haben, um sich den Weg durch den Dschungel des Lebens klar zu skizzieren. Jegliche Wahrheit des Zeitgeists ist lediglich eine Fesselung der Tradition, die der Frische, der Unbedarftheit der Jugend Platz machen sollte. Zu verbleiben wo man ist und sein Schicksal im Hier und Jetzt zu bewerkstelligen wird keine Bedeutung beigemessen.

Das 24-Stunden-Prinzip würde für jemanden beschränkend erscheinen, dessen inneres Leben keine Beschränkung zulässt. Der unaufhaltsame Mensch sucht Leben, Spaß, Abenteuer, Aufregung und entdeckt, dass er sich in einem ewigen Wirbel befindet, der ihn kontinuierlich voranbringt, aber natürlich nur in einem Kreis. Der unaufhaltsame Mensch hat keine Zeit für Wachstum. Er wird sich innerlich immer unreif fühlen. Doch die Übertragung von kindlichen Merkmalen auf den Erwachsenen wirkt sich nicht nur auf die Weise aus, dass der Einzelne von einem inneren König besessen ist, der die Dinge stets in Eile erledigen muss, sondern es versetzt ihn auch außerstande, Frustration in Kauf zu nehmen. Er sucht ein Leben, das ihn nicht aufhält und findet sich in einem unaufhörlichen Wettkampf wieder. All dies ist ein wesentlicher Bestandteil des großen Ego. Der Einzelne hat keine Wahl. Er kann nicht ein Merkmal auswählen und es beibehalten, während er unerwünschte Eigenschaften loslässt. Es ist entweder ganz oder gar nicht. Zum Beispiel hat die getriebene Person normalerweise viel Energie, Ausstrahlung und Lebhaftigkeit als äußerst attraktive Merkmale. Wird jedoch an diesen Eigenschaften festgehalten, wird lediglich das Fortbestehen von exzessivem Antrieb und Ego mit allen dazugehörigen Schmerzen sichergestellt, die mit einem Leben verbunden sind das auf diesen Qualitäten beruht. Das Opfer der Ego-Elemente muss total sein oder es gewinnt bald seine Macht zurück.

Lernen zu leben

Wer die Aussicht auf ein Leben ohne übermäßigen Antrieb als unaussprechlich öde und langweilig ansieht, sollte das Leben von Angehörigen der Anonymen Alkoholiker die das A.A. Programm wahrhaft praktizieren, näher betrachten. Sie werden Menschen sehen, die innehalten - und deshalb nirgendwo hingelangen müssen -, und diese Menschen lernen zum ersten Mal in ihrem Leben, wirklich zu leben. Sie sind weder langweilig noch oberflächlich. Ganz im Gegenteil, sie sind am Leben und der Wahrheit über sich selbst interessiert. Sie sehen die Dinge global, sind tolerant, aufgeschlossen und in keiner Weise eindimensional fokussiert. Sie sind empfänglich für die Wunder dieser Welt, einschließlich der möglichen Gegenwart eines Gottes, der all diese ermöglicht. Sie sind diejenigen, die wahrhaft leben. Das Erreichen einer solchen Lebensweise ist keine einfache Leistung. Zu Beginn dieser Diskussion wurde festgestellt,

dass das Ego als Überrest des ursprünglichen Gefühlslebens des Kindes zu betrachten ist. Es sollte nun offensichtlich sein, dass die Unreife, die ein charakteristisches Persönlichkeitsmerkmal des Alkoholikers ist, ein Fortbestehen des ursprünglichen emotionalen Zustands des Kindes ist. Im Zusammenhang mit der Beschreibung der Manifestationen eines großen und aktiven Egos sollte daran erinnert werden, dass die Anwesenheit von solchen Ego-Kräften im Unbewussten für eine bewusste Beobachtung völlig unzugänglich sein kann. Nur durch ein entsprechendes Handeln und Fühlen des Individuums kann es seine Existenz erahnen.

Das Leben ohne Ego ist keine neue Konzeption. Vor zweitausend Jahren predigte Jesus Christus die Notwendigkeit, erst sein Leben verlieren zu müssen um es wiederzufinden. Zwar sprach er nicht vom Ego, aber das war es, was er dabei im Sinn hatte. Die Analytiker unserer Zeit erkennen die gleiche Wahrheit an; auch sie sprechen über Ego-Reduktion. Freud sah die Therapie als einen fortlaufenden Kampf zwischen dem ursprünglichen Narzissmus des Kindes (seiner Bezeichnung für das Ego) und dem Therapeuten, dessen Aufgabe es war, diesen ursprünglichen Zustand auf ein überschaubares Maß zu reduzieren. Er löste jedoch nie das Rätsel, wie Zufriedenheit im Leben erreicht werden kann. Da Freud nicht explizit behaupten konnte, dass das Ego dem Prozess der Reduktion folgen muss, war für ihn der Mensch bis zum Ende zu Streit und Unglück verurteilt, und sein innigster Wunsch war es, von einer unfreundlichen Welt enttäuscht zu werden.

In seinen Studien über die Sucht spricht Rado³ explizit von der Notwendigkeit das Ego zu reduzieren. Zunächst porträtiert er das Ego wie folgt: "Einst war es ein Baby, strahlend und voll des Glaubens an die Allmacht seiner Wünsche, seiner Gedanken, Gesten und Worte." Dann, auf dem Weg der Ego-Reduktion: "Aber der Größenwahn des Kindes verschwand unter dem unaufhaltsamen Druck der Erfahrung. Sein Gefühl der eigenen Souveränität musste Raum für eine bescheidenere Selbsteinschätzung schaffen. Dieser Prozess, der zuerst von Freud beschrieben wurde, kann als Verkleinerung des ursprünglichen Ichs bezeichnet werden. Es ist eine schmerzhafteste Prozedur und eine, die möglicherweise nie vollständig abgeschlossen sein wird."

Kein Kompromiss mit dem Ego

Wie Freud denkt Rado nur in Form von Reduktion. Die Notwendigkeit der vollständigen Eliminierung des Ego ist ein Standpunkt, den beide nicht selbst vertreten können. Daher befürworten sie indirekt die Beibehaltung einiger kindlicher Merkmale, ohne das klare Bewusstsein dafür, dass dies einem Handel mit dem Teufel gleichkommt, da das Ego, ganz gleich wie sorgfältig verborgen, am Leben erhalten wird, so dass es wahrscheinlich bei erstbestener Gelegenheit mit voller Kraft zurückkehren wird. Es kann keinen erfolgreichen Kompromiss mit

dem Ego geben, eine Tatsache, die von vielen, wenn nicht den meisten Therapeuten nur unzureichend beachtet wird. Das Dilemma der Ego-Reduktion lässt sich also am besten lösen, indem man erkennt, dass das alte Ich verschwinden muss damit ein neues an seine Stelle treten kann. Damit wäre auch die Diskussion darüber hinfällig, wie viele der ursprünglichen Elemente beibehalten werden können. Die theoretische Antwort ist null. Der Mensch kann tatsächlich nur in Richtung seiner vollständigen Beseitigung wachsen. Die völlige Vertreibung des Urzustandes ist ein Ziel, auf das wir nur hoffen können.

Die zweite eingangs aufgeworfene Frage lautet: "Wie verändert die Aufgabereaktion das innere psychische Bild?" Diese Frage basiert auf einer Voraussetzung, nämlich dass die Kapitulation ein emotionaler Schritt ist, in dem das Ego zumindest vorerst anerkennt, dass es nicht länger die höchste Instanz ist. Diese Anerkennung ist wertlos, wenn sie auf das Bewusstsein beschränkt ist, sie muss von ähnlichen Gefühlen im Unbewussten begleitet werden. Für den Alkoholiker ist die Kapitulation durch das Eingeständnis gekennzeichnet, gegenüber Alkohol machtlos zu sein. Seine Nüchternheit hat nur dann die Qualität von Frieden und Ruhe, die für eine dauerhafte innere Ausgeglichenheit Bedingung ist, wenn die bedingungslose Hingabe auch im Unterbewusstsein auf Dauer wirksam ist. Die Auswirkungen der Aufgabereaktion auf die Psyche sind äußerst logisch: Die Merkmale, die als charakteristisch für den Ego-Einfluss aufgeführt sind, werden aufgehoben. Das Gegenteil eines Königs ist der Bürger. Entsprechend betonen die Anonyme Alkoholiker die Demut. Das Gegenteil der Ungeduld ist die Fähigkeit, den Dingen seinen Lauf zu lassen und den Slogan "Easy does it" in die Realität umzusetzen. Das Gegenteil von getrieben sein ist, in einer Situation zu verbleiben, in der man aufgeschlossen, empfänglich und reaktiv sein kann. Dieses Bild des Nicht-Ego-Typs einer Person könnte in viele Richtungen erweitert werden aber dies würde hier keinem unmittelbaren Zweck dienen. Es reicht aus, die Auswirkung des Egos auf das Verhalten erörtert und darauf hingewiesen zu haben, was passieren kann, wenn das Ego zumindest vorübergehend außer Kraft gesetzt wird und genau das soll der Hauptzweck dieser Darstellung sein. Das Ego ist der Hauptfeind der Nüchternheit, und es ist das Ego, dass beseitigt werden muss, wenn der Einzelne eine neue Lebensweise erlangen will.

Bis zu diesem Zeitpunkt liegen keine klinischen Daten vor, um die hier präsentierten Ideen zu bestätigen. Ihre allgemeine Gültigkeit wird dennoch für viele Therapeuten offensichtlich sein. Ein kurzes Zitat aus der klinischen Erfahrung soll jedoch im Folgenden dargestellt werden, in der Hoffnung, dass es als konkretes Beispiel für diese Ideen dienen kann. Der Patient, ein Mann in den späten 30ern, hatte eine lange Leidensgeschichte geprägt von Alkoholismus, unterbrochen von unzähligen Einlieferungen in Entgiftungsstationen, hinter sich und versuchte seit sieben Jahren vergeblich, mittels des Programms der Anonymen Alkoholiker zu genesen. Dann entschloss er sich aus unklaren Gründen zu einem drastischen Schritt: Er beschloss, ein

Sanatorium aufzusuchen und sich in die Hände eines Psychiaters zu begeben, ein für ihn bisher völlig unbekanntes Unterfangen. Er rief mich an, um für einen begrenzten Zeitraum die Unterbringung in eine Klinik zu arrangieren, in der er regelmäßig mit mir sprechen konnte. Es war ihm zweifellos von Anfang an ernst, obwohl er erst nach dem ersten Interview wirklich loslassen und frei über sich selbst und die Dinge sprechen konnte, die in ihm vor sich gingen. Nach den üblichen Vorbereitungen begann das erste Interview mit einer Diskussion seiner Gefühle und ihren Auswirkungen. Der Patient wurde nach der Bedeutung des Wortes Ego befragt, wie es auch in A.A. Sitzungen Verwendung findet. Er gestand seine Unwissenheit über die wahre Bedeutung des Wortes ein und hörte mit Interesse einer kurzen Beschreibung über dessen Funktionsweise zu. Es dauerte nicht lange, bis er einige der Ego-Kräfte in sich entdecken konnte, die er bisher aus Eitelkeit und Selbstsucht energisch verleugnet hatte. Mit dieser Erkenntnis machte der Patient eine aufschlussreiche Bemerkung. In aller Aufrichtigkeit sagte er: "Meine Güte, das habe ich nicht gewusst. Man denkt nicht hiermit nach (zeigte auf seinen Kopf), man denkt hier unten, dort wo man fühlt", und verdeutlichte dies, indem er seine Hände auf seinen Bauch legte. Er lernte, dass seine Gefühle einen eigenen "Verstand" hatten und dass seine Unwissenheit darüber ihm Probleme bereitete. Er wurde sich der Realität der Gefühlselemente seines Egos in seinem Leben bewusst, ein Schritt, den er machen konnte, weil sein Ego nicht länger mit Volldampf vorausfuhr. Seine Entscheidung, sich einer Behandlung zu unterziehen, eine Art der Kapitulation in sich, hatte ihn ruhig und empfänglich gemacht und ihn in die Lage versetzt, zu beobachten was in ihm vorging. Dies war der Beginn einer wahren Bestandsaufnahme.

Die nächste Erkenntnis die er machte war noch bemerkenswerter. Er wurde gebeten, routinemäßig von seinen Träumen zu berichten, welche zu seiner großen Überraschung regelmäßig während der ersten Kontaktphase auftauchten. In seinem fünften Traum befand sich der Patient wegen seines Trinkens in einer Anstalt. Die naheliegendste auf etablierter Methodik basierende Interpretation deutete darauf hin, dass der Patient jede Art des Aufhörens mit dem eingesperrt sein gleichsetzte und dass seine wirkliche Schwierigkeit in der Tatsache lag, dass er es nicht ertragen konnte, im Drang nach seiner Ego-Befriedigung aufgehalten zu werden. Dem Alkohol zu entsagen war nur ein weiteres Innehalten das er nicht ertragen konnte. Die Reaktion des Patienten auf die Interpretation seines Traumes war bemerkenswert. Er schwieg eine kleine Weile, dann fing er an zu reden und sagte: "Ich sage Ihnen, Doc, es war so: Ich fing an zu trinken, und zechte vielleicht 2 oder 3 Tage durch. Dann ging ich zum Ausnüchtern in eine Entziehungsklinik und würde dort für 5 oder 6 Tage bleiben. Ich hätte in dieser Zeit alles daran gesetzt, etwas zu trinken. Dann kam ich heraus und würde vielleicht für eine Woche, vielleicht auch für einen Monat nüchtern bleiben aber ziemlich bald würde mir der Gedanke kommen, dass ich etwas trinken könnte. Dann würde ich vielleicht direkt in eine Kneipe gehen oder vielleicht auch nicht, aber früher oder später würde ich irgendwo ein Getränk bestellen. Doch

ich würde es nicht gleich trinken. Ich würde es anschauen und nachdenken und dann würde ich nochmal schauen und zu mir sagen: König für einen Tag! " Die Verbindung zwischen seinem Ego und seinem eigenen Verhalten war für ihn ebenso erkennbar geworden, wie die Unfähigkeit aus eigenem Antrieb damit aufzuhören. Er sah deutlich, dass er, als er diesen ersten Drink nahm, wieder der Boss war. Jede frühere Reduzierung seines Egos war nur vorübergehend gewesen.

In der Behandlung besteht das Problem darin, die Reduktion des Egos dauerhaft zu erreichen. Die Therapie konzentriert sich im Wesentlichen auf die Mittel und Wege, die das Ego erstens auf den Boden der Tatsachen zurückholen und es zweitens, auch dort belassen. Die genaue Erörterung dieser Methodik wäre hier fehl am Platz, jedoch ist es wichtig, einen Punkt hervorzuheben: nämlich die erstaunliche Fähigkeit des Egos, aus dem Gesamtbild her auszutreten um dann, unbeirrt und völlig unversehrt wieder zurückzukehren. Der Traum eines Patienten zeigte diese Eigenschaft auf. Dieser Patient träumte, er sei auf dem Balkon eines New Yorker Hotels im zwölften Stock. Von dort warf er einen Gummiball auf den Bürgersteig und beobachtete, wie dieser auf die Höhe des Balkons zurücksprang. Zu seinem großen Erstaunen fiel der Ball erneut hinunter und prallte wieder auf dieselbe Höhe zurück. Dies wiederholte sich einige male, und als er zu einem benachbarten Kirchturm hinübersah, schlug dessen Uhr neun. Wie die Katze mit neun Leben hat auch das Ego die bemerkenswerte Fähigkeit, sich immer wieder zu überleben und in Sicherheit zu bringen, und so kehrt es, ein wenig durchgeschüttelt vielleicht, in all seinem früheren Glanze und überzeugt davon, dass es nun alle Ereignisse des Lebens meistern und voranschreiten kann, zurück. Die Fähigkeit des Egos, die Erfahrung zu umgehen ist erstaunlich und geradezu amüsant, wäre sie nicht so tragisch in ihrer Auswirkung. Das Individuum in seiner Größe zurechtzustutzen und das Ergebnisse dauerhaft beizubehalten, ist eine Aufgabe, die niemals ganz erreicht werden kann. Jeder Alkoholiker muss sich der Möglichkeit einer Rückkehr seines Egos gegenüberstellen. Wenn es zurückkehrt, wird er vielleicht nicht unbedingt wieder mit dem Trinken anfangen aber es werden sich bei ihm als eine Art "trockenem Trinker" wieder die altbekannten Gefühle und Einstellungen einschleichen, welche seine Nüchternheit zu einem einzigen Schlamassel von Unzufriedenheit und Rastlosigkeit werden lassen können. Erst wenn das Ego endgültig besiegt ist, kann wieder Ruhe und Frieden herrschen. Wenn man diesen Kampf im Gange sieht, wird zwingend die Notwendigkeit der helfenden Hand Gottes klar. Der Mensch allein scheint allzu oft machtlos zu sein, der Kraft seines Egos zu strotzen. Er braucht Hilfe und er braucht sie dringend.

Zusammenfassung

In dem Prozess der Kapitulation, den der Alkoholiker notwendigerweise durchmachen muss bevor er vom Alkoholismus genesen kann, ist der Teil der Persönlichkeit, der sich ergeben muss

das aufgeblasene Ego. Dieser Aspekt der Persönlichkeit wurde als die Übertragung der unreifen Merkmale vom Säuglingsalter bis zum Erwachsenenalter, insbesondere das Gefühl der Allmacht, die Unfähigkeit, Frustrationen zu ertragen, und der übermäßige Antrieb, sowie die Notwendigkeit, alle Dinge mit Eile zu tun, identifiziert. Die Art und Weise, in der sich die Kapitulation auf das Ego auswirkt, wurde anhand klinischer Erfahrung kurz erläutert. Ziel der Therapie ist es, das alte Ego dauerhaft zu ersetzen und dessen identifizierte Aktivität zu ersetzen.

Referenzen:

1. Tiebout, H.M. "The Act of Surrender in the Therapeutic Process." With special reference to alcoholism. *Quart. J. Stud. Aic.* 10: 48-58, 1949
2. Tiebout, H.M. "Surrender Versus Compliance in Therapy". With special reference to alcoholism. *Quart. J. Stud. Aic.* 14: 58-68, 1953
3. Rado, S. "The Psychoanalysis of Pharmachothymia (drug addiction). The clinical picture." *Psychoanal. Quart.* 2: 1-23, 1933.