

**Diana Pflighofer**  
Trennungen

Viele Begriffe, die wir aus der Psychoanalyse kennen, blicken auf eine lange Geschichte zurück und waren zum Teil schon vor Freuds Zeit ein Thema. Einige Begriffe haben längst den Weg aus der Fachwelt hinaus in die Umgangssprache gefunden. Alle diese Begriffe stellen heute nicht nur für die Psychoanalyse, sondern auch für andere Therapieschulen zentrale Bezugspunkte dar.

Die Reihe »Analyse der Psyche und Psychotherapie« greift grundlegende Konzepte und Begrifflichkeiten der Psychoanalyse auf und thematisiert deren jeweilige Bedeutung für und ihre Verwendung in der Therapie. Jeder Band vermittelt in knapper und kompetenter Form das Basiswissen zu einem zentralen Gegenstand, indem seine historische Entwicklung nachgezeichnet und er auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Diskussion erläutert wird.

Alle Autorinnen und Autoren sind ausgewiesene Fachleute auf ihrem Gebiet und können aus ihren langjährigen Erfahrungen in Klinik, Forschung und Lehre schöpfen. Die Reihe richtet sich in erster Linie an Psychotherapeutinnen und -therapeuten aller Schulen, aber auch an Studierende in Universität und Therapieausbildung.

Bereits erschienen sind:

- BAND 1 Mathias Hirsch: Trauma. 2011.
- BAND 2 Günter Götde, Michael B. Buchholz: Unbewusstes. 2011.
- BAND 3 Wolfgang Berner: Perversion. 2011.
- BAND 4 Hans Sohni: Geschwisterdynamik. 2011.
- BAND 5 Joachim Küchenhoff: Psychose. 2012.
- BAND 6 Benigna Gerisch: Suizidalität. 2012.
- BAND 7 Jens L. Tiedemann: Scham. 2013.
- BAND 8 Ilka Quindeau: Sexualität. 2014.
- BAND 9 Angelika Ebrecht-Laermann: Angst. 2014.
- BAND 10 Hans-Dieter König: Affekte. 2014.
- BAND 11 Bernhard Strauß: Bindung. 2014.
- BAND 12 Ludwig Janus: Geburt. 2015.
- BAND 13 Jürgen Grieser: Triangulierung. 2015.
- BAND 14 Bernd Nissen: Hypochondrie. 2015.
- BAND 15 Roland Voigtel: Sucht. 2015.
- BAND 16 Joachim Küchenhoff: Depression. 2017.

Diana Pflichthofer

# ***Trennungen***

**Psychosozial-Verlag**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2017 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig,  
Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

[www.me-ti.de](http://www.me-ti.de)

ISBN 978-3-8379-2604-0

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Der Entstehungskontext des Begriffs »Trennung« und seine soziokulturellen Implikationen</b> .....	12
Formen der Trennung .....	12
Trennungsgeschichte I – der konflikthafte Wunsch nach Autonomie .....	16
Die Metamorphose von »Hänschen klein« .....	16
<b>Zur Entstehung psychoanalytischer Trennungskonzepte</b> .....	22
»Fort – Da« – Sigmund Freud .....	22
Trennungsgeschichte II – traumatische Trennungserlebnisse .....	27
Ernest W. Freud – ein Leben voller Objektverluste .....	27
Separation und Individuation – Margaret S. Mahler .....	31
Differenzierung – erste Subphase (4./5. bis 12. Monat) .....	33
Übungsphase – zweite Subphase (12. bis 18. Monat) .....	37
Wiederannäherung – dritte Subphase (18. bis 24. Monat) .....	39
Konsolidierung – vierte Subphase (24. bis 36. Monat) .....	41
Philobathie und Oknophilie – Michael Balint .....	43
Die Philobaten – scheinbar unabhängig und heroisch .....	44
Philobatische Szenen – Kinder am Kilimandscharo .....	48
Die Oknophilen – anklammernd und scheinbar hilflos .....	51
Oknophile Szenen – Hänschen klein mit Tracking-App .....	54
Die Fähigkeit zum Alleinsein – Donald W. Winnicott .....	57
<b>Trennungskonflikte im Alltag</b> .....	64
Der übervolle Schrank – nichts weggeben können .....	65
Überlastung – immer Ja sagen müssen .....	69
Mit dem Strom schwimmen – »mitmachen müssen« .....	71

<b>Trennungskonflikte in der klinischen Praxis</b> .....	75
Indikatoren und Symptome .....	75
Schwellensituationen .....	75
Leitaffekte von Trennungskonflikten .....	83
Trennungsgängste und Trennungswünsche .....	93
Trennungstraumata .....	95
Übergangsobjekte und Symbole .....	98
Introjekte .....	102
Trennung als Abwehr .....	113
<b>Trennungskonflikte in der Psychotherapie</b> .....	115
Trennungskonflikte von Therapeutinnen und Therapeuten .....	115
Trennungskonflikte in Übertragung und Gegenübertragung .....	118
Rahmen und Setting als Übertragungsauslöser –	
Trennungsverbot und Unterwerfung .....	119
»Ausklammern« des Objekts .....	123
Trennungsgangst und Objektsicherung .....	125
Therapeutische Aspekte bei Patienten	
mit traumatischen Trennungserfahrungen .....	128
<b>Beendigung von Psychotherapien – gehen können</b> .....	133
<b>Literatur</b> .....	142

## Einleitung

»Jeder von uns ist nur ein Mensch,  
nur ein Versuch, ein Unterwegs.«

*Hermann Hesse,  
Das Glasperlenspiel (1963, S. 87)*

Mit Trennungsanforderungen sind wir ein Leben lang konfrontiert: Wir müssen uns vielleicht von unserem Wohnort, unserer Wohnung oder von unserem Arbeitsplatz trennen oder auch von einem wichtigen Menschen, vorübergehend oder für immer. Es kann aber auch sein, dass wir eine lieb gewonnene Idee, eine Einstellung, eine Fantasie aufgeben, uns von einem selbst erstellten Produkt, einem Plan oder Vorhaben lösen oder dass wir uns von einem Selbstbild trennen. Oder aber wir bemühen uns um die Trennung von einem Introjekt oder einer Übertragung. Immer sind es Objekte, von denen wir uns trennen, äußere (konkrete) oder innere, gute oder schlechte.

Bis auf die allerletzte Trennung, bei der wir uns vom Leben selbst trennen müssen, gibt es ein »Danach« für das Ich, für das Selbst. Bei der Trennung vom Leben liegt es an jedem Menschen selbst, ob und in welcher Weise er an ein Danach glaubt. Doch es bleibt Glaubenssache, weil wir uns darüber nicht empirisch austauschen können.

Manche Trennungen sind erzwungen, manche geschehen freiwillig. Viele Trennungen sind schmerzhaft, aber es gibt auch solche, die Erleichterung mit sich bringen, oder beides.

Unübersehbar: Dem Begriff »Trennung« eilt in gewisser Weise ein schlechter Ruf voraus! Der Begriff ist oft negativ konnotiert. »Trennung« bewegt sich in einer Assoziationswolke der Unlust: Schmerz, Angst, Verlust, Einsamkeit. Im Register der Freud'schen Gesamtausgabe lesen wir »Trennung« verbunden mit den Begriffen »Gefahr«, »Schmerz« und »Trauer«, »Objektverlust« und »Trennungsangst«.

Joachim Küchenhoff (1999) bildet für die verschiedenen Assoziationen und Vorstellungen eine Metaphernreihe: Verlust, Katastrophe, Schnitt, Grenze, Hülle.

Ohne Zweifel ist dieses die eine wichtige Seite der Medaille, die zweite aber führt zu der Frage: Wie kommt es, dass Begriffe wie »Trennungswunsch« oder gar »Trennungslust« im psychoanalytischen Sprachgebrauch kaum zu finden sind, auch im alltäglichen eher selten?

Sind es doch gerade diese beiden Seiten zusammen, die zu *Trennungskonflikten* führen, wobei häufig eine der beiden mehr oder weniger unbewusst bleiben kann. Bekanntermaßen entstehen Konflikte aus einem (unbewussten) Wunsch und der (unbewussten) Abwehr gegen diesen. Häufig erscheint die Abwehr an der Oberfläche.

Es wäre also kaum überraschend, wenn die Betonung des Unlustvollen an der Trennung in der psychoanalytischen Theorie und Praxis nicht auch Auswirkungen auf die Behandlungen und damit auf unsere Patientinnen und Patienten hätte. Ein gewichtiges Beispiel dafür wäre etwa die Konzeptualisierung (oder auch die häufige Nichtkonzeptualisierung) des Endes einer Psychoanalyse, einer Psychotherapie – in der Regel geschildert als schwer, düster, gar todesgleich, schmerzhaft, während die Sicht des Balint'schen »lachenden Auges« häufig nicht zu finden ist. Die psychoanalytische Betonung der schmerzhaften, der unlustvollen Aspekte und Affekte, die am Begriff der »Trennung« haften, könnte mitunter die symbolische Wirkung der depressiv gestimmten Hänschenklein-Mutter auf uns alle haben, die vor den Gefahren der Welt warnt. So wäre das »Wohlgemute« des Aufbruchs in uns und in unseren Patienten gelähmt, wenn nicht gar zum Erliegen gebracht.

Es gilt also, dem Begriff der Trennung eine dialektische Qualität zuzuerkennen.

»Trennung« steht im Schnittpunkt von Verlust und Gewinn, Zurücklassen und Aufbruch, von Trauer und Freude, Einsamkeit und Zweisamkeit, Hass und Liebe, von Abhängigkeit und Autonomie, Stagnation und Entwicklung, von Subjekt und Objekt, von Lösung und Bindung. Mal überwiegt im Leben die eine, mal die andere Seite. Trennung ist mithin auch nicht als statisch, als ein Zustand zu verstehen, sondern als ein immer wiederkehrender Prozess, innerhalb dessen man sich an verschiedenen Punkten befinden kann. Der Begriff ist zudem, wie andere subjektbezogene auch, gefüllt mit unseren sehr persönlichen Erlebnissen, Erfahrungen und Fantasien, bewussten wie unbewussten.



»Trennung« ist, wie Joachim Küchenhoff festgestellt hat, kein psychoanalytischer Fachterminus (Küchenhoff, 1999, S. 37), das heißt kein psychoanalysespezifischer theoretischer Begriff wie »Objekt Konstanz«, »Objektrepräsentanz«, »Übergangsobjekt« oder »Separation«. Und tatsächlich: Den Begriff der Trennung sucht man im Laplanche'schen Wörterbuch vergebens, ebenso noch in den ersten Ausgaben des *Handbuchs psychoanalytischer Grundbegriffe* (Mertens, 2014), wo er dann zwar ab der vierten Auflage erscheint, allerdings – nicht ungewöhnlich – mit dem Zusatzbegriff »Trennungsangst«.

Joachim Küchenhoff sieht in der Tatsache, dass »Trennung« als Konzept »allgegenwärtig und deshalb begrifflich ausdifferenziert worden ist« (1999, S. 37), den Grund dafür, dass der Begriff nicht den Status eines Terminus technicus der Psychoanalyse erreicht hat.

Gleichwohl ist dieser Begriff in der psychoanalytischen Theorie und Praxis omnipräsent und durchaus Teil verschiedener metapsychologischer Konzepte. Michael B. Buchholz spricht gar von einer »Bevorzugung des trennenden Moments«, insbesondere in der (psychoanalytischen) Technik: Wir akzentuierten die professionelle Anonymität und Reserviertheit der analytischen Haltung, begründeten die Abstinenzregel mit ihrer grenzsetzenden und grenzerhaltenden Funktion, wir schätzten individuelle Autonomie insoweit hoch, als darin eine Unterscheidung vom Anderen zum Ausdruck komme (Buchholz, 1999, S. 53). Anders formuliert: Die psychoanalytische Theorie schreibt sich Trennungen in sämtlichen Variationen auf ihre Fahnen.

Trennung hat eine *innere* und eine *äußere* Seite. Etwas, das von außen gesehen als »getrennt« erscheinen mag, kann in der Innenperspektive durchaus verbunden sein. Dieser Satz wiederum ist nicht verständlich ohne die Einführung des Subjekt-Objekt-Begriffspaares.

Zwei Menschen befinden sich an verschiedenen Orten, A und B. Ein dritter sieht diese beiden an den je verschiedenen Orten. Erlebt er sie als getrennt oder als verbunden? Die Beantwortung dieser Frage hängt von den Möglichkeiten seiner Perspektiven ab: Die beiden sind äußerlich getrennt, gleichwohl könnte unser Beobachter wissen, dass die beiden innerlich sehr aufeinander bezogen, mithin verbunden sind.

Das Gleiche gibt es natürlich auch umgekehrt und – noch verwirrender – mitunter rasend schnell oszillierend. Man denke etwa an die beiden Paare in dem Theaterstück *Wer hat Angst vor Virginia Woolf?* von Edward Albee.

Das klingt einerseits alles selbstverständlich, andererseits besteht bei vielen Menschen und bei vielen unserer Patientinnen und Patienten genau an dem Punkt eine *gefühlte* massive Unsicherheit: Wenn ich – äußerlich – von dir weggehe, sind wir dann – innerlich – trotzdem noch verbunden? Dies betrifft die Frage der Objekt Konstanz und damit auch der Objektrepräsentanz.

Die eben beschriebene Dialektik des Begriffes »Trennung« bringt es mit sich, dass dieser nicht ohne sein Pendant, die »Bindung«, behandelt und verstanden werden kann. Dazu gesellt sich der ebenfalls notwendige Begriff des »Objekts«. Alle drei sind aufeinander angewiesen, hängen miteinander zusammen, bilden jenen Raum, in dem stattfindet, was wir Entwicklung und Identitätsbildung nennen. Ohne Bindung ist Trennung nicht möglich, ohne Trennung keine Bindung. Ohne ein Objekt kann es keinen Objektverlust geben, ohne Objekt gibt es keine Bindung.

Wenn Trennung *erlebt* werden soll, dann braucht es zuvor die Fähigkeit, ein Objekt zu erleben, es sich vorstellen und damit in seiner inneren Welt errichten zu können. Wir sprechen hier von Objektrepräsentanzen als Bestandteil der *inneren* Welt.

Im Gegensatz zur »Trennung« haben es »Objekt«, »Objektbeziehung«, »Bindung« und »Objektrepräsentanz« in den Kanon psychoanalytischer Fachbegriffe geschafft. Beschäftigt man sich mit »Trennung«, dann beschäftigt man sich unweigerlich auch mit diesen Begriffen und den damit zusammenhängenden klinischen Phänomenen.

Das Objekt wird nicht nur zwingend gebraucht, um eine Trennung überhaupt erleben zu können. Die *Bindung* an ein (»gutes«) Objekt wird auch notwendig gebraucht, um Trennung aushalten und durcharbeiten zu können. Dies ist, wenn man so will, die Domäne der Psychotherapie.

Dem bisher Gesagten ist nun hinzuzufügen, dass das Objekt auch gebraucht wird, um die *Trennungslust*, die *Trennungsfähigkeit*, den *Trennungswunsch* zu fördern. Dieses impliziert wiederum die von Donald W. Winnicott so treffend formulierte »Fähigkeit zum Alleinsein« in Anwesenheit (oder in Abwesen-

heit) eines anderen. Diese Fähigkeit, so könnte man mutmaßen, scheint in unserer Zeit mehr und mehr zu verkümmern, da es so gut vermieden werden kann, das Alleinsein zu *erleben*: Der moderne Mensch ist rund um die Uhr *online*, »verbunden«. Nur mit wem?

Oder vermeidet er schlicht, die Aufmerksamkeit auf sein Innen- und Gefühlsleben zu lenken, in sich hineinzufühlen?

Er wäre diesem dann tatsächlich allein ausgesetzt, das heißt, er könnte es in diesem Moment nicht mit jemandem teilen, jemandem mit-teilen. Psychotherapeutisch ausgedrückt: Er hat in diesem Moment keinen »Container« und traut sich möglicherweise selbst nicht zu, sein Gefühlsleben zu reflektieren, seine Gefühle zu containen.

Es gilt also beim Begriff der Trennung, nicht nur die passive, die (Er-)Leidensseite in den Blick zu nehmen, sondern auch die aktive, die gestaltende, die Seite der Fähigkeiten. Was oder wen braucht es, um sich auf gute Weise trennen zu können? Wen oder was braucht es, um die schmerzhafteste Seite von Trennungserfahrungen zu bewältigen? Wen oder was braucht es, um die Trennungslust zu wecken, den Trennungswunsch zu fördern und *zugleich* Bindungen erhalten zu können?

Wie gelingt es, ein Gleichgewicht zwischen Bindung und Trennung herzustellen?