



**M. Masud R. Khan
Über Brachliegen***

In einem Brief an die Gräfin M. vom 10. März 1921 gab Rainer Maria RILKE einem Gedanken Ausdruck, der in gewisser Weise auf uns alle anwendbar ist: „Jeder erlebt schließlich nur *einen* Konflikt im Leben, der sich nur immer anders verummmt und anderswo heraustritt.“

Was für RILKE 'ein Konflikt' war, zeigte sich in meinem Leben als die immer wieder aufgegriffene Beschäftigung mit dem Problem, wie wir zu uns selbst in Beziehung treten. An dieser Stelle möchte ich mich auf eine ziemlich private, konfliktlose und personifizierte Art der Selbsterfahrung konzentrieren, nämlich das *Brachliegen*. Das Wort Brache (fallow) wird im Oxford English Dictionary folgendermaßen definiert: „Ackerboden, der durchgepflügt und geeget ist, aber für ein Jahr unbestellt gelassen wird.“

Mithilfe dieser Metapher eines aktiven Verbs möchte ich herausheben, daß die Stimmung, die ich hier zu beschreiben versuche, nichts mit Trägheit, gleichgültiger Leere oder einem müßigen Stillstand im Seelenleben zu tun hat; genauso wenig ist sie eine Flucht aus quälender Zweckbezogenheit oder pragmatischer Geschäftigkeit. *Brachliegen* ist die Erfahrung einer Übergangsverfassung und als solche zeichnet sie sich eher durch eine Art munterer

Stille und durch ein gesteigertes aufnahmebe-reites Wachsein aus.

Allerdings ist es schwierig, solche konfliktlo-sen Stimmungen und ungerichteten Zustände eindeutig zu beschreiben. Unsere Sprache unterhält seit langem und in vielfältiger Weise eine enge Beziehung zu konflikthaften Zu-ständen, gleich ob es sich um innere oder um Konflikte mit der Außenwelt handelt. Die Ge-schicklichkeit und Fähigkeit der Sprache, die-se konflikthaften Zustände von Angst und Furcht, Hoffnung und Verzweiflung, Hoch-stimmung und Depression zu benennen, hat sich über eine lange Zeitperiode herausgebildet.

Schriftsteller, Weise und Geistliche haben seit Jahrhunderten die Vermittlungsmöglichkei-ten des gesprochenen und geschriebenen Wor-tes gepflegt und perfektioniert. Auf diese Wei-se wurde unsere Art zu erfahren, Vorsätze zu verfolgen und zu handeln durchformt und or-ganisiert.

Auch die Psychoanalytiker haben schließlich das ihre dazu beigetragen. Durch die For-schungstätigkeit FREUDS angeleitet, haben sie in den letzten siebzig Jahren eine Menge von Annahmen und Aussagen über den Men-schen niedergelegt, der sich in einer konflikt-haften Verfassung befindet. Was ich hier dar-stellen möchte ist kein neurotischer, konflikt-hafter oder sonstwie elender Zustand. Viel-mehr handelt es sich hierbei um eine Ich-Fähigkeit, eine gesunde Ichfunktion, die dem Individuum zur Verfügung steht.

* Aus Hidden Selves – Between Theory and Practice in Psychoanalysis © 1983 by M. Masud R. Khan. Veröffentlicht in England, The Hogarth Press Ltd. Übersetzung ins Deutsche: Dr. D. Blothner.

Sowohl von der Psychoanalyse als auch von anderen Wissenschaften wurde in den vergangenen Jahren häufiger der Anspruch erhoben, den ganzen Menschen als eine existentielle Einheit zu betrachten. WINNICOTT und Heinz HARTMANN haben sehr viel dazu beigetragen, solche schwer zugänglichen, verschwiegenen Verfassungen zu verstehen, die wir bei einem gesunden Individuum voraussetzen.

Der weitesttragende und überzeugendste Vorstoß auf diesem Gebiet wurde jedoch von Pierre TEILHARD DE CHARDIN getan. Nachdem er über den langen und komplexen Prozess der Entwicklung des menschlichen Bewußtseins über tausende von Jahren berichtet hat, kommt er zu dem Schluß: „Ist es nicht möglich, daß wir es in unseren Theorien ebenso wie in unseren Taten versäumt haben, der Person und den Kräften der *Personalisierung* den gebührenden Platz einzuräumen?“

Über eine lange Zeit des Wachsens, der Entwicklung und Akkulturation erreicht dieser Personalisierungsprozeß die Erfahrung seiner Ganzheitlichkeit. Sein wirklicher Nährboden ist eine Anordnung von Beziehungen: Die Mutter, die sich um das Kind kümmert; der Vater, der die Mutter unterstützt; die Familie, die die Eltern versorgt; und die Gesellschaft, die der Familie eine lebendige und anregende Umgebung bereitstellt, damit der Einzelne seinen Entwicklungsweg ausgestalten kann.

Dies ist ein langer Prozeß und viele Traumata stellen sich ihm in den Weg – persönliche, familiäre und soziale. Aber wenn alles gut geht – und das ist wohl meistens der Fall – hat sich ein personifiziertes Individuum mit einer eigenen privaten Wirklichkeit und einem Sinn für die Bezogenheit zu seiner sozialen Umgebung herauskristallisiert und – differenziert, das seinen ihm eigentümlichen Status in erwachsener Selbstbewußtheit findet.

Wir leben heute in exzessiv pragmatischen und unbarmherzig heilsverkündenden Gesellschaften, in denen alles, was für das *Individuum* getan wird, über die Vermittlung des Staates und der Politiker, Soziologen und Psychiater, Psychoanalytiker und Entertainer geschieht. In diesen übertriebenen Bemühungen zur Rettung und Behütung des Individuums haben wir vielleicht einige seiner grundlegenden Bedürfnisse übersehen, nämlich mit sich selbst allein und unintegriert zu sein und brachzuliegen. Der Wohlfahrtsstaat, egal ob idealistisch-sozialistisch, traditionell-konservativ oder militant-marxistisch, hat eine zudringliche Besorgnis für das Wohlergehen des Einzelnen herausgebildet, die, anstatt sein persönliches Wachstum zu fördern, ihn zu einem depersonalisierten Parasiten verkommen läßt oder zu einem ergebenden Empfänger von Einweg-Rettungs-Angeboten und vorprogrammierten Bemühungen.

Ich mache mich nicht über die wahrhaften Verdienste der modernen Gesellschaften und deren bürgerliche Sorge um das Wohl des Einzelnen lustig. In ihnen sehe ich eine der großen Errungenschaften der christlichen Kulturen. Dank meiner eigenen Erziehung kann ich mir sehr wohl ein Bild von dem Nihilismus machen, der in den östlichen Kulturen über Jahrhunderte geistiger Trägheit herausgebildet wurde. Er entstand auf dem Boden eines besessenen Bemühens um die Verdünnung und Verfeinerung der Seele und einer völligen Mißachtung des Menschen als bürgerlicher Organismus. Schon früh in meinem Leben sah ich in der Hindu-Moslem-Kultur Indiens ein solch körperliches Elend, solch eine Armut und bittere Not des Lebens, daß ich einfach nicht mehr glauben kann, daß eine Kultur auch nur einen Pfifferling wert ist, solange sie sich nicht um das grundlegende Wohlergehen ihrer Bürger sorgt – egal wie ausgezeichnet sie die seelische Metaphysik beherrscht. Aber gerade weil die westlichen Gesellschaf-

ten und Kulturen Menschenwürde, Freiheit und Wohlergehen des Einzelnen zur Selbstverständlichkeit erhoben haben, sollten wir versuchen, die eher subtilen, in Abgeschiedenheit und Verschwiegenheit gemachten Erfahrungen und deren Wert für das Seelenleben überhaupt im Auge zu behalten.

Ich möchte schlichtweg behaupten, daß Innerlichkeit nur für jemanden Bedeutung hat, dessen grundlegende Versorgung garantiert ist. In gemeinem Elend kann kein Mensch brachliegen.

Ich möchte nun versuchen, Brachliegen phänomenologisch einzukreisen. Negativ formuliert ist es weder ein Zustand triebhafter noch umweltbezogener Gespanntheit. Wir alle können es häufig in flüchtigen Augenblicken erfahren. So bemerken wir oft bewußt, wie in uns ein Widerwille heranreift, uns auf etwas einzulassen, was wir eigentlich zu erledigen hätten. Zwar zwingen wir uns mit ermahrender Strenge dazu, die Aufgabe anzugehen, schaffen es aber irgendwie doch nicht. Wir verspüren eine Tendenz, uns dem Leerlauf ein wenig hinzugeben und uns von dieser angenehmen ungerichteten und untätigen Stimmung tragen zu lassen. Wenn wir dann da herausgerissen werden, sei es durch unsere bewußte Anstrengung oder durch andere Anforderungen, werden wir irritierbar und gereizt. Sehr oft sind wir nur zu schnell dazu bereit, einen äußeren Grund für unsere Unfähigkeit verantwortlich zu machen, die Verfassung des Brachliegens aufrechtzuerhalten und zu ertragen.

Obwohl die Erfahrung brachzuliegen im Grunde privater und persönlicher Natur ist, braucht sie doch die Begleitung anderer, um aufrechterhalten und ausgehalten werden zu können. In Isolation oder Deprivation kann man solche Zustände weder herstellen noch ertragen. Irgend jemand – ein Freund, die

Ehefrau oder ein Nachbar – der unaufdringlich dasitzt, bildet die Bedingung dafür, daß die Erfahrung nicht entgleist, was bedeuten würde, daß sie morbide und introspektiv wird oder in finstere Trübsal übergeht. Es gibt mannigfache Formen, in denen es zu einer Verkehrung des Brachliegens kommen kann. Im Extremfall geht es in die selbstverleugnende Ödigkeit eines mystischen Rückzugs vom Leben über und in die Festlegung auf eine idealistisch-apologetische Rationalisierung dieser Seinsform. In diesem Zusammenhang sind aber auch jene exotischen Erfahrungen anzuführen, hinter denen die Leute mithilfe von Narkotika, Alkohol und anderen Drogen her sind.

Was nützt uns die Erfahrung des Brachliegens? Die Antwort läuft auf ein Paradox hinaus: sehr viel und gar nichts. Sie stärkt das Ich und bereitet es auf kommende Aufgaben vor. Sie stellt die energetische Grundlage für die meisten unserer schöpferischen Anstrengungen bereit. Durch ihre unintegrierte, ungerichtete Art der Belebung (was das Gegenteil gerichteten Nachdenkens ist) ermöglicht sie jene unüberformte Selbsterfahrung, die echte Kreativität von besessener Produktivität unterscheidet.

Die Verfassung, in der Brachliegen stattfindet ist also:

- 1) Ein Durchgangs- und Übergangsstadium
- 2) Ein Zustand, der weder durch Triebtätigkeit noch durch Konflikte bestimmt ist, und bei dem intellektuelle Tätigkeiten nicht im Vordergrund stehen
- 3) Eine Ich-Fähigkeit
- 4) Eine muntere, wachende Stimmung – unintegriert, ungerichtet und aufnahmefähig
- 5) Ein weitgehend nichtsprachlicher und bildhafter Zustand, der kinästhetisch zum Ausdruck kommt.

Außerdem möchte ich festhalten, daß Brachliegen in der Regel im Stillen erfahren wird

und zum Ausdruck kommt, sogar, wenn man mit sich alleine ist. Es läßt sich daher eher bildlich darstellen als mithilfe von Worten – Kritzeleien oder ähnliches können ein sehr gutes Ausdrucksmittel dafür sein.

Vielleicht liegt eine der wenigen wirklichen Errungenschaften der modernen Kunst zwischen 1900 und 1940 ja darin, daß sie in ihren Gemälden auf die zu starke Bezogenheit zur thematischen Darstellung verzichtete. Die Kubisten (PICASSO, BRAQUE, LEGER, GRIS u.a.) wollten Übergangsstadien visueller Erfahrung Ausdruck verleihen – ein Vorhaben, das eher vom Brachliegen als von der Traumverfassung her abgeleitet ist. MIRÓ mit seinen eigensinnig schlafwandlerischen Kritzeleien und Farbklecksen, die so verspielt in ihrer Stille wirken, ist ein besonders bezaubernder Vertreter der Malerei, die dem Brachliegen Ausdrucksmittel bereitstellt.

Indem ich das Brachliegen zu schöpferischer, künstlerischer Tätigkeit in Beziehung setze, möchte ich die hohe Leistung herausstellen, die mit ihm gegeben ist – es weist Disziplin auf und steht in enger Beziehung zu Willensvorgängen. Es ist kein dumpfer, träger Zustand. Es ist eine hochausgebildete Fähigkeit eines gut ausgestatteten, selbstbeherrschten und personifizierten Menschen. Wohl mögen wir alle der Meinung sein, wir könnten wie MIRÓ malen. Die Genauigkeit und Ausdauer der Selbstbeobachtung aber, die notwendig ist, diese Verfassung frei beweglicher Innerlichkeit aufrechtzuerhalten und die ihr immanente Offenheit in Bildern festzuhalten, ist jedoch keine geringe Ichleistung. Wenn man die nostalgischen Ausbrüche der Sonntagsmaler einmal damit vergleicht, wird deutlich, worin der Unterschied besteht. Wenn jemand brachliegen kann, beweist er damit vor allem, daß er mit sich selbst, ohne einen bewußten Vorsatz zu verfolgen, allein sein kann.

In welcher Beziehung steht Brachliegen zur Freizeit? In gewisser Hinsicht ist es gerade das Gegenteil von Freizeit, besonders von derjenigen, die wir heutzutage vorfinden. Es ist schon eine eigenartige und unheimliche Begleiterscheinung des städtischen Lebens und des technologischen Einflusses auf die menschliche Erfahrung, daß die Freizeit mehr und mehr zum Selbstzweck geworden ist. Sie ist zu einer Industrie geworden, der Professionalisierung unterworfen und zu einem unverzichtbaren Bedürfnis des Menschen der modernen Gesellschaften. Jedermann verlangt nach mehr Freizeit, weiß aber immer weniger damit anzufangen. Auf diese Weise entstand ein riesiger Markt, der dafür da ist, die freie Zeit der Leute auszufüllen. Dieses neue Bedürfnis ist vielleicht eine der wirklichen Absurditäten unserer heutigen Wirklichkeit. In ihm spiegelt sich der Verfall einiger tragender Wertsysteme, die die Religionen über Jahrhunderte für alle Menschen bereitgestellt hatten. Mit dem besessenen Ausfüllen von Freizeit bei geringer Fähigkeit, daraus eine persönliche Erfahrung zu ziehen, ist vielleicht eine der größten Verschwendungen des Potentials der technisierten Kulturen gegeben. Massiven Dosierungen von Freizeit ausgesetzt, aber unfähig diese zu nutzen, sucht der Einzelne schließlich nach Zerstreuung, die verspricht, das erlebte Vakuum aufzufüllen. Ein großer Teil der Kraft des modernen Menschen wird verwendet, um diese Ablenkungen aufzufinden. Und wenn es ihm nicht gelingt, sich auf diese Weise zufriedenzustellen, brütet er Zustände von Kränklichkeit und Hinfälligkeit aus, die seine freie Zeit dann voll in Anspruch nehmen. Ein großer Teil des Elends und der psychischen Schwierigkeiten, die wir heute im klinischen Rahmen an unseren Patienten zu sehen bekommen, versteht sich als Ergebnis einer verkehrten und irrigen Auffassung vom Leben und der menschlichen Natur. Daß das ganze Leben Spaß machen sollte und die ganze Welt darauf ausgerichtet werden sollte, daß

man an dem Spaß teilhaben kann, ist eine weitverbreitete Ideologie unserer Zeit. Das Ergebnis ist Apathie, Unzufriedenheit und Pseudoneurose. Es mag recht sonderbar erscheinen, daß ein Psychoanalytiker mit einer derartigen Schärfe über menschliche Probleme schreibt. Aber wenn wir nicht ehrlich sind und zwischen echtem Konflikt und Krankheit auf der einen Seite und künstlich hergestellten Neurosen, die aus einer verkehrten Auffassung der menschlichen Natur erwachsen, auf der anderen Seite nicht unterscheiden, verwischen wir nur unsere Aufgabe als Therapeuten und verwirren zudem unsere Patienten.

Der Hunger nach Freizeit und die damit verbundene Sehnsucht nach Zerstreuung, um die Leere auszufüllen, die die Freizeitverordnungen hinterlassen, ist das Ergebnis unserer Unfähigkeit, Sinn und Funktion des Wunsches brachzuliegen im Gesamtseelenleben zu verstehen. Im Rahmen der industriellen Entwicklung der vergangenen sechs oder sieben Jahrzehnte haben wir grundlegende Anforderungen der menschlichen Natur übersehen. Die Notwendigkeit, menschliche Armut und menschliches Elend zu lindern, haben wir vertauscht mit der Forderung, daß das ganze Leben aus Vergnügen und Spaß zu bestehen hat. Die Unterhaltungsmedien der zeitgenössischen Kulturen haben diese Freizeitlücke für ihren kommerziellen Gewinn ausgebeutet und die Leute mit an- und ausstellbaren Zerstreuungen überflutet, so daß der Wunsch, Fähigkeiten herauszubilden um mit Brachliege-Verfassungen zuranzukommen, sich gar nicht bewußt im Rahmen einer privaten Erfahrung herauszubilden vermag.

Eine traurige Folgeerscheinung dieser Situation sehe ich darin, daß wir es mit einer Art von Persönlichkeitsstruktur zu tun bekommen, die in ihren Ansprüchen an die Umgebung und die anderen übermäßig ist, die verlangt, daß die anderen sich auf sie einstellen,

die aber wenig Verständnis für die Notwendigkeit aufbringt, eine eigenverantwortliche Beziehung zu sich selbst zu unterhalten. Schon eine oberflächliche Bekanntschaft mit dem Theater und der Literatur unserer Zeit macht deutlich, wie dramatisch und zugespitzt die Isolation, das Elend, die Einsamkeit und Beraubung des Einzelnen dargestellt werden ohne eine Spur von Einsicht in die erste Menschenpflicht des Individuums, sich in eigener Verantwortung zu hegen und zu pflegen.

Oft wird gesagt, das Verfehlen einer echten Beziehung zu sich selbst sei das Hauptsymptom unserer Zeit und die Schuld dafür wird allzu schnell den Eltern, der Gesellschaft oder den Erneuerungen der Wissenschaften zugeschoben. Was allerdings kaum betont wird, ist die Tatsache, daß es heute nur sehr wenige Menschen als ihre eigene Aufgabe ansehen, zu sich selbst in Beziehung zu treten. Wir haben schöpferische Tätigkeit durch Arbeit ersetzt und Brachliegen durch träge Freizeit.

Die Fähigkeit brachzuliegen setzt voraus:

- 1) Akzeptanz, daß man selbst eine von anderen getrennte Person ist
- 2) Aushalten von Zuständen, in denen man sich nicht im Austausch mit anderen befindet
- 3) Ertragen einer verminderten Bezogenheit zu und seitens der Umgebung.

Abschließend möchte ich sagen, daß ich es WINNICOTT unter anderem verdanke, daß ich von ihm lernen konnte, wie man es einem Patienten ermöglicht, wenn er die analytische Situation hierfür braucht, seine eigene Fähigkeit brachzuliegen zu entdecken, und zwar ohne meine Gegenwart als einen unausgesprochenen Zwang zu erfahren, die Stunde mit einem Haufen von Erzählungen zu füllen und ohne sich selbst Vorwürfe darüber zu machen, daß er keine freien Einfälle produziert.

Sprechen und in Beziehung treten sind nur dann fruchtbar, wenn jemand über sich selbst spricht, um darüber sowohl zu sich selbst als auch zum anderen in Beziehung zu treten und auf diese Weise sowohl für sich selbst als auch für den anderen wirklich wird. Hierfür stellt die Fähigkeit, in stillem Alleinsein mit dem anderen brachzuliegen, eine unverzichtbare Voraussetzung dar. ○

M. Masud R. Khan – Schüler von WINNICOTT und A. FREUD – lebt als Psychoanalytiker in London. Die wichtigsten seiner zahlreichen Veröffentlichungen sind in den Büchern „Selbsterfahrung in der Therapie“ (dtsch. 1977), „Entfremdung bei Perversionen“ (dtsch. 1983) und „Hidden Selves“ (1983) zusammengefaßt.

Psychologie der seelischen Gesundheit

Band 2: Förderung der
seelischen Gesundheit

von Prof. Dr. Peter Becker
und Dr. Beate Minsel

ca. 450 Seiten, ca. DM 70,—
ISBN 3-8017-0186-7



Verlag für Psychologie
Dr. C. J. Hogrefe
Postfach 3751, 3400 Göttingen

In den letzten Jahren ist das Interesse an Fragen der »seelischen Gesundheit« rasch gewachsen. Diesen Bedarf decken nun die zwei Teilbände »Psychologie der seelischen Gesundheit«. Band 1 (»Theorien, Modelle, Diagnostik«, Göttingen 1982) stellte in mehreren Kapiteln einflußreiche Theorien der seelischen Gesundheit dar. Band 2 befaßt sich nun mit der Frage, welche Bedingungen für seelische Gesundheit förderlich oder abträglich sind. Nach einer ausführlichen Bedingungsanalyse wird in der Darstellung besonderes Gewicht auf die Diskussion von Förderungsmöglichkeiten der seelischen Gesundheit gelegt. Dabei kommen sowohl individuumzentrierte Ansätze als auch umweltzentrierte Ansätze zur Sprache. Es wird auf Förderungsmöglichkeiten in den verschiedenen Alters- und Lebensbereichen eingegangen.