



Als Ginny Elkin, eine begabte und problembeladene junge Schriftstellerin, sich zu einer persönlichen Analyse bei dem Psychoanalytiker Irvin D. Yalom entschließt, treffen Therapeut und Patientin eine Übereinkunft: Jeder wird ein Tagebuch führen, in dem er minutiös festhält, wie ihre Arbeit vorankommt. Eine ungewöhnliche Therapie, in deren Verlauf ganz persönlich Fortschritte und Rückschläge geschildert werden.

IRVIN D. YALOM, 1931 als Sohn russischer Einwanderer in Washington, D.C. geboren, gilt als einer der einflussreichsten Psychoanalytiker in den USA und ist vielfach ausgezeichnet. Seine Fachbücher gelten als Klassiker. Seine Romane wurden international zu Bestsellern und zeigen, dass die Psychoanalyse Stoff für die schönsten und aufregendsten Geschichten bietet, wenn man sie nur zu erzählen weiß.

Irvin D. Yalom
und Ginny Elkin

Jeden Tag ein bißchen näher

Eine ungewöhnliche
Geschichte

*Aus dem Amerikanischen
von Lutz-W. Wolff*

btb

Die Originalausgabe erschien 1974 unter dem Titel
»Every Day Gets a Little Closer. A Twice-Told Therapy«
bei Basic Books, New York.

Das Nachwort zur deutschen Neuauflage wurde übersetzt von
Juliane Lochner.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage
Genehmigte Taschenbuchausgabe Februar 2014,
btb Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produkt sicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Copyright © 1974 by Basic Books, A Member of the
Perseus Books Group

Copyright © des Nachworts 2001 by Irvin D. Yalom
and Ginny Elkin

Umschlaggestaltung: semper smile, München

Umschlagmotiv: © Getty Images / Leemage

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

MK · Herstellung: sc

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-74716-0

www.btb-verlag.de
www.facebook.com/penguinbuecher

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	7
Vorwort von Dr. Yalom	11
Vorwort von Ginny Elkin	23
I Der erste Herbst.....	33
(9. Oktober bis 9. Dezember)	
II Ein langes Frühjahr	79
(6. Januar bis 18. Mai)	
III Sommer	123
(26. Mai bis 22. Juli)	
IV Ein Winter geht vorüber	161
(26. Oktober bis 21. Februar)	
V Ein letztes Frühjahr	209
(29. Februar bis 3. Mai)	
VI Jeden Tag ein bißchen näher	247
(10. Mai bis 21. Juni)	
Nachwort von Dr. Yalom	287
Nachwort von Ginny Elkin	325
Nachbemerkungen zur deutschen Ausgabe	339
Nachwort von Dr. Yalom und Ginny Elkin zur deutschen Neuauflage	343

Vorwort der Herausgeberin

Unbestreitbar enthält die psychotherapeutische Literatur bereits zahlreiche Werke, in denen die Geschichte einer erfolgreichen Heilung erzählt wird. Seit der Jahrhundertwende haben sich immer mehr Psychiater dazu entschlossen, außergewöhnliche und besonders anschauliche Krankengeschichten zu publizieren, und auch die Patienten haben nicht angestanden, in wachsender Zahl ihre eigenen retrospektiven Darstellungen zu veröffentlichen. Das Besondere dieses Buches besteht darin, daß hier der Verlauf einer Behandlung gleichzeitig aus der Perspektive des Patienten und der des Arztes verfolgt und dabei das Entstehen einer delikaten und schwierigen Beziehung sichtbar wird, die für beide von großer persönlicher Bedeutung war.

Das Buch ist das Ergebnis eines Experiments, das mein Mann, Dr. Irvin Yalom von der Stanford University, und eine seiner Patientinnen, die im folgenden den Namen Ginny tragen soll, miteinander durchführten. Im Herbst des Jahres 1970 kam mein Mann zu der Überzeugung, daß es nicht ratsam sei, Ginny weiter in einer Therapiegruppe zu behandeln, die er zusammen mit einem Kollegen leitete, denn sie hatte bei dieser Form der Behandlung in anderthalb Jahren buchstäblich keinerlei Fortschritte gemacht. Er schlug daher vor, die Therapie als Einzelbehandlung fortzusetzen. Da zu Ginnys Problemen unter anderem auch eine »Schreibhemmung« zählte (was für eine hoffnungsvolle Schriftstellerin ein sehr ernsthaftes Leiden ist), regte er an, daß sie die Behand-

lung mit Berichten über den Verlauf der Sitzungen bezahlen sollte, womit auch ihr Schreiben einen deutlichen Antrieb erhalten würde. Gleichzeitig entschloß sich Dr. Yalom, jeweils auch einen eigenen, unabhängigen Bericht über die wöchentlichen Sitzungen zu verfassen. In halbjährlichen Abständen sollten die Berichte ausgetauscht werden, in der Hoffnung, dadurch einen weiteren therapeutischen Effekt zu erzielen. Zwei Jahre lang verzeichneten Patientin und Arzt ihre Erinnerungen an die Stunde, die sie gemeinsam verbracht hatten, wobei sie häufig noch nachträgliche Einfälle, Deutungen, emotionale Eindrücke und Assoziationen hinzufügten, die während der Sitzung nicht zur Sprache gekommen waren.

Obwohl mein Mann nahezu niemals über seine Patienten mit mir spricht, machte er mich doch mit einigen seiner Überlegungen über Ginny vertraut, als er den Plan faßte, sie auf diese Weise zum Schreiben zu ermutigen. Er wußte, daß mich das Vorhaben interessieren würde, denn ich bin Literaturwissenschaftlerin. Ich machte den Vorschlag, die Berichte zu sammeln, bis die Behandlung beendet wäre, und dann zu entscheiden, ob sie ein größeres Publikum verdienten. Insgeheim fragte ich mich, ob die Berichte nicht ein interessantes Stück Literatur werden könnten – mit zwei verschiedenen Hauptfiguren und zwei ausgeprägten literarischen Schreibweisen, zusammen so eine Art Briefroman.

Ich hatte also ein besonderes Interesse, als ich die Manuskripte zwei Jahre später zum erstenmal zu Gesicht bekam. Mein eigener Enthusiasmus, aber auch das Urteil von Lesern, die weniger voreingenommen waren, führten dazu, daß sich die Verfasser mit einer Veröffentlichung einverstanden erklärten. Mit Ausnahme einiger Änderungen, die notwendig waren, um die Anonymität der Patientin zu schützen und die Tonbandnotizen des Arztes lesbar zu machen, folgen die hier gedruckten Texte dem Wortlaut der Originale. Keine zusätzlichen Gedanken oder fiktiven Ereignisse wurden dem dramatischen Ablauf dieser psychotherapeutischen Symbiose hinzugefügt. In den Aufzeichnungen des Arztes wurde kein bedeut-

samer Gedanke hinzugegeben oder weggelassen – mit Ausnahme des Inhalts einiger Bänder, die bedauerlicherweise verlegt worden waren und unauffindbar blieben. Abgesehen von minimalen stilistischen Korrekturen sind Ginnys Berichte völlig unverändert geblieben.

Auf Vorschlag einiger Leser, die den Eindruck hatten, das Manuskript sei ohne erläuternde Materialien schwer zu verstehen, und anderer, die sich dafür interessierten, was denn nach der Therapie aus Ginny geworden sei, schrieben Dr. Yalom und Ginny anderthalb Jahre nach ihrer letzten gemeinsamen Sitzung jeder ein Vor- und ein Nachwort. Hier erhält der Leser weitere wichtige Informationen und Erklärungen privater und wissenschaftlicher Natur. Dennoch bin ich der Ansicht, daß der Hauptteil des Textes wie ein Roman gelesen werden kann, als Geschichte zweier Menschen, die sich in der Intimität einer psychotherapeutischen Behandlung begegnet sind und jetzt dem Leser erlauben, sie kennenzulernen, wie sie selbst sich gekannt haben.

Marilyn Yalom
20. Februar 1974

Vorwort von Dr. Yalom

Es gibt mir jedesmal einen Stich, wenn ich in alten Terminkalendern die halbvergessenen Namen von Patienten finde, mit denen ich die zartesten seelischen Erfahrungen gemacht habe. So viele Menschen und gute Momente. Was ist aus ihnen geworden? Die zahlreichen Karteikästen und Berge von Tonbandaufzeichnungen in meinem Archiv erinnern mich oft an einen Friedhof: Menschenleben in klinische Aktendeckel gepreßt, Stimmen, deren Drama für immer stumm auf den elektromagnetischen Bändern gefangen ist. Die Umgebung dieser Zeugnisse erfüllt mich stets mit einem geschärften Bewußtsein für die Vergänglichkeit aller Dinge. Selbst wenn ich gänzlich in der Gegenwart befangen bin, spüre ich, wie das Phantom des Verfalls dort irgendwo lauert – ein Verfall, der die gelebten Erfahrungen letztlich zerstören wird, aber der gerade wegen seiner Unerbittlichkeit auch Schönheit und Intensität verleiht. Das Verlangen, von meiner Bekanntschaft mit Ginny zu erzählen, ist außerordentlich stark; die Möglichkeit, die Zerstörung hinauszuzögern, die Dauer unseres kurzen Zusammenlebens zu verlängern, fasziniert mich. Wieviel besser ist es, wenn ich weiß, daß diese Erfahrung im Bewußtsein des Lesers weiterbestehen wird, anstatt in den verlassenen Lagerhallen ungelesener Krankenberichte und nicht abgehörter Tonbänder gespeichert zu bleiben.

Mit einem Telefongespräch fing es an. Eine dünne Stimme teilte mir mit, daß sie Ginny hieße und gerade in Kalifornien angekommen sei. Einige Monate lang war sie bei einer Kol-

legin im Osten in Behandlung gewesen, die sie an mich verwiesen hatte. Da ich gerade erst von einem einjährigen Forschungsurlaub aus London zurückgekehrt war, hatte ich noch viel freie Zeit. Wir machten einen Termin für den übernächsten Tag.

Ich holte sie im Wartezimmer ab und führte sie über den Flur in mein Büro. Aber ich konnte offenbar so langsam gehen, wie ich wollte; denn wie die Frau eines Orientalen blieb sie stets einige lautlose Schritte hinter mir. Sie schien sich nicht selbst zu gehören, nichts paßte zusammen – ihre Haare, ihr Lächeln, ihre Stimme, ihr Gang, ihr Pullover, ihre Schuhe, alles war zufällig zusammengewürfelt, und es schien die Gefahr zu bestehen, daß alles – Haare, Gang, Glieder, Jeans und Armeesocken – wieder auseinanderfallen könnte. Was würde dann übrigbleiben? Vielleicht nur das Lächeln. Hübsch war sie jedenfalls nicht, egal, wie man die Teile zusammensetzte! Aber merkwürdig reizvoll. In Minuten hatte sie es geschafft, mir irgendwie zu verstehen zu geben, daß ich alles tun dürfe, daß sie sich gänzlich in meine Hand gäbe. Ich machte mir keine Sorgen deswegen. Damals schien das keine schwere Last zu sein.

Sie begann zu sprechen, und ich erfuhr, daß sie dreiundzwanzig Jahre alt und die Tochter einer ehemaligen Opernsängerin und eines Geschäftsmannes aus Philadelphia war. Sie hatte eine Schwester, die vier Jahre jünger war, und sie besaß schriftstellerische Begabung. Sie war nach Kalifornien gekommen, weil man ihr aufgrund einiger Kurzgeschichten die Teilnahme an einem einjährigen Autorenkursus in einem nahegelegenen College angeboten hatte.

Warum suchte sie Hilfe? Sie sagte, sie müsse die Behandlung fortsetzen, die sie im letzten Jahr begonnen habe. Und dann erzählte sie auf wirre und unzusammenhängende Weise allmählich die Schwierigkeiten, die sie im Leben hatte. Neben den Beschwerden, die sie ausdrücklich erwähnte, stellte ich während des Gesprächs noch verschiedene andere Problembereiche fest.

Zunächst ihr Selbstporträt, das schnell und atemlos erzählt wurde. Es war eine Litanei des Selbsthasses, in der einige trefende Metaphern die Akzente setzten. Sie ist in jeder Beziehung masochistisch. Ihr ganzes bisheriges Leben hindurch hat sie die eigenen Wünsche und Bedürfnisse vernachlässigt. Sie besitzt keine Selbstachtung. Sie hat das Gefühl, ein körperloser Geist zu sein, ein zwitschernder Kanarienvogel, der von Schulter zu Schulter hüpfte, während sie mit ihren Freunden die Straße hinuntergeht. Sie bildet sich ein, daß sie nur als ätherisches Irrlicht von Interesse für andere sein könne.

Sie hat kein Selbstwertgefühl. »Ich muß mich auf das Zusammentreffen mit anderen Leuten vorbereiten«, sagt sie. »Ich präge mir ein, was ich sagen werde. Ich habe keine spontanen Empfindungen, das heißt, ich habe schon welche, aber nur in einem kleinen Käfig. Immer wenn ich herausgehe, habe ich Angst und muß mich vorbereiten.« Ihren Ärger nimmt sie nicht wahr und gibt ihm auch keinen Ausdruck. »Ich habe Mitleid mit den Leuten. Ich bin die reinste Verkörperung der Redensart: ›Wenn man nichts Nettes über jemanden sagen kann, sagt man lieber gar nichts.‹« Sie kann sich nur an einen einzigen Fall erinnern, wo sie in ihrem erwachsenen Leben wirklich wütend geworden ist: vor einigen Jahren hat sie einmal einen Arbeitskollegen angeschrien, der sie herumkommandierte. Sie zitterte noch Stunden später. Sie hat keine Rechte. Es kommt ihr gar nicht in den Sinn, wütend zu werden. Dauernd fragt sie sich, ob die anderen sie mögen, aber nie, ob sie die anderen mag.

Die Selbstverachtung verzehrt sie. Eine innere Stimme verspottet sie ständig. Immer wenn sie sich für einen Augenblick vergißt und das Leben spontan ergreift, treibt diese lähmende Stimme sie abrupt in den Käfig ihrer Befangenheit zurück. Während des Gesprächs konnte sie sich kein einziges Wort des Stolzes erlauben. Kaum hatte sie den Autorenkurs erwähnt, erinnerte sie mich sofort daran, daß sie nur aufgrund ihrer Faulheit aufgenommen worden sei. Als sie gesprächsweise von dem Kursprogramm hörte, hatte sie sich

nur deshalb beworben, weil eine formelle Bewerbung nicht nötig war. Sie brauchte bloß ein paar Geschichten einzuschicken, die sie zwei Jahre vorher geschrieben hatte. Über die vermutlich hohe Qualität der Erzählungen sagte sie natürlich nichts. Ihre literarische Produktion war allmählich geringer geworden, und sie befand sich jetzt im Stadium einer ernststen Schreibhemmung.

Alle Probleme ihres Lebens spiegelten sich in ihren Beziehungen zu Männern. Obwohl sie das dringende Bedürfnis nach einer stabilen Dauerbeziehung hatte, war sie niemals dazu in der Lage gewesen. Mit einundzwanzig war sie aus mädchenhafter Unschuld in sexuelle Beziehungen mit mehreren Männern gestolpert (sie hatte kein Recht, »nein« zu sagen) und klagte nun darüber, daß sie sich ins Schlafzimmer gestürzt habe, ohne das Vorzimmer von Flirt und Petting auch nur zu betreten. Sie mag den physischen Kontakt mit Männern, aber vermag sich sexuell nicht zu lösen. Sie hat Orgasmen beim Masturbieren erlebt, aber die spöttische innere Stimme stellt sicher, daß sie beim Geschlechtsverkehr fast nie einen Orgasmus hat.

Ihren Vater erwähnte Ginny fast nie, aber ihre Mutter schien sehr gegenwärtig. »Ich bin ein blasses Abbild meiner Mutter«, sagte sie. Sie waren sich ungewöhnlich nahe. Ginny erzählte ihrer Mutter alles. Sie erinnert sich, wie sie gemeinsam Ginneys Liebesbriefe gelesen und darüber gelacht haben. Ginny war immer dünn, sie mäkelte am Essen, und während ihrer Teenagerzeit hatte sie sich über ein Jahr lang so regelmäßig vor dem Frühstück erbrechen müssen, daß die Familie sich daran gewöhnt hatte, dieses Erbrechen als Bestandteil ihrer Morgentoilette zu akzeptieren. Sie aß immer viel, aber als sie klein war, konnte sie nur mit Mühe schlucken. »Ich aß eine ganze Mahlzeit, und am Schluß hatte ich alles im Mund. Dann versuchte ich, alles auf einmal herunterzuschlucken.«

Ginny hat schreckliche Alpträume, in denen sie vergewaltigt wird, meistens von einer Frau, aber manchmal auch von einem Mann. Ein häufig wiederkehrender Traum, in dem

sie entweder eine riesige Brust ist, an die sich ganze Klumpen von Leuten klammern, oder sie selbst klammert sich an eine riesige Brust. Ungefähr vor drei Jahren begannen ihre Angstträume, bei denen sie nicht unterscheiden konnte, ob sie schlief oder wach war. Sie hat das Gefühl, daß sie durch das Fenster beobachtet und berührt wird; aber wenn ihr diese Berührung Lust zu bereiten beginnt, wandelt sich diese Empfindung in Schmerz, so als ob ihr die Brüste abgerissen würden. In all diesen Träumen gibt es eine weit entfernte Stimme, die sie daran erinnert, daß alles nicht wirklich geschieht.

Am Ende dieser Stunde war ich wegen Ginny ziemlich besorgt. Trotz mancher Stärken – sie hatte einen weichen Charme, Empfindsamkeit, Witz, einen hoch entwickelten Sinn für Komik und eine Begabung für verbale Metaphern – fand ich überall krankhafte Störungen: zuviel primitives Material, Träume, welche die Grenze zwischen Realität und Phantasie verdunkelten, vor allem aber eine merkwürdige Zerstreutheit, ein Verschwimmen der »Ich-Grenzen«. Sie schien sich nicht hinreichend von ihrer Mutter gelöst zu haben, und ihre Probleme beim Essen bedeuteten wohl einen schwachen und hilflosen Befreiungsversuch. Ich erlebte sie als gefangen zwischen den Schrecken kindlicher Abhängigkeit, die eine ständige Selbstentäußerung (d. h. dauernde Stagnation) verlangte, und einer vergeblichen Unabhängigkeit, die ihr aus Mangel an tieferem Selbstgefühl als starr und unerträglich einsam erschien.

Ich versuche mich nur selten an einer ausführlichen Diagnose. Aber ich weiß, daß Ginny wegen ihrer verwischten Ich-Grenzen, wegen ihres Autismus und Traumlebens von den meisten Klinikern als »schizoid« oder zumindest als »Borderline«-Fall* bezeichnet würde. Ich wußte, daß sie

* Persönlichkeitsstruktur mit schweren Störungen des Selbstwertgefühls, an psychotische wie neurotische Strukturen erinnernd. Anm. d. Red.

ernsthaft gestört war und daß die Behandlung langwierig und nicht ohne Risiken sein würde, und ich hatte den Eindruck, daß sie schon viel zu vertraut mit ihrem Unbewußten war und daß ich sie eher in die Wirklichkeit als noch tiefer in diese Unterwelt hineinführen müßte. Ich stellte damals gerade in aller Eile eine Therapiegruppe zusammen, die meine Studenten als Teil ihrer Ausbildung besuchen sollten, und weil ich bei Patienten, deren Probleme denen von Ginny ähnlich waren, auch mit Gruppentherapie gute Erfahrungen gemacht hatte, bot ich ihr einen Platz in der Gruppe an. Sie nahm diese Einladung eher zögernd an; der Gedanke, mit anderen zusammen zu sein, gefiel ihr zwar, aber sie hatte Angst, in der Gruppe zum Kind zu werden und ihre intimsten Gedanken nie äußern zu können. Diese Einstellung ist typisch für Patienten, denen die Gruppentherapie neu ist, und so versicherte ich ihr, daß sie ihre Gefühle durchaus werde mitteilen können, wenn sie erst Zutrauen zu der Gruppe entwickelt hätte. Aber wie wir noch sehen werden, bestätigte sich leider ihre eigene Vorhersage über ihr Verhalten nur allzu genau.

Neben den praktischen Überlegungen bei der Suche nach Patienten für die Therapiegruppe hatte ich auch Bedenken hinsichtlich einer individuellen Behandlung für Ginny. Vor allem war ich beunruhigt über die Intensität ihrer Bewunderung für mich, die wie ein vorgefertigter Mantel über meine Schultern geworfen wurde, sobald sie mein Büro betreten hatte. Zum Beispiel der Traum, den sie in der Nacht vor unserer ersten Begegnung gehabt hatte: »Ich litt unter starkem Durchfall, und ein Mann kaufte mir eine Medizin, die den Namen »Rx« auf dem Etikett trug. Ich dachte immer, ich sollte lieber Kaopectate nehmen, weil es billiger ist, aber er wollte mir unbedingt die teuerste Medizin kaufen, die es überhaupt gab.« Ein Teil der positiven Gefühle für mich stammte aus der Empfehlung ihrer früheren Therapeutin, die mich sehr gelobt hatte, ein Teil rührte von meinem akademischen Titel her, der Rest war nicht zu erklären. Aber die Überbewertung war so extrem, daß ich befürchtete, sie würde sich bei einer Ein-

zelbehandlung als Hindernis erweisen. Ich dachte, die Teilnahme an der Gruppentherapie würde Ginny Gelegenheit geben, mich durch die Augen mehrerer anderer zu sehen. Auch die Anwesenheit eines zweiten Therapeuten in der Gruppe würde ihr ein ausgewogeneres Urteil über mich erlauben.

Der erste Monat in der Gruppe bekam Ginny sehr schlecht. Jede Nacht wurde sie von schrecklichen Alpträumen aufgeschreckt. Sie träumte zum Beispiel, daß ihre Zähne aus Glas wären und ihr Mund zu Blut geworden wäre. Ein anderer Traum spiegelte ihr Gefühl, daß sie mich mit der Gruppe teilen müsse: »Ich lag hingestreckt am Strand und wurde zu einem Arzt getragen, der eine Operation an meinem Gehirn vornehmen sollte. Aber die Hände des Arztes wurden von zwei Gruppenmitgliedern so gehalten und geführt, daß er versehentlich in einen Teil des Hirns schnitt, den er gar nicht berühren wollte.« Bei einem anderen Traum gingen wir gemeinsam zu einer Party und rollten im sexuellen Spiel über den Rasen.

Nach einem Monat hatten mein Kollege und ich den Eindruck, daß die wöchentlichen Gruppensitzungen nicht ausreichten, um Ginny zu behandeln, sondern daneben eine Einzelbehandlung notwendig sei. Einerseits, um zu verhindern, daß Ginny noch unausgeglichener würde, und andererseits, um ihr über das schwierige Anfangsstadium der Gruppentherapie hinwegzuhelfen. Sie äußerte den Wunsch, diese Einzelbehandlung bei mir zu erhalten, aber ich war der Ansicht, daß sich nur neue Probleme ergeben würden, wenn ich sie sowohl allein als auch in der Gruppe treffen würde, und überwies sie daher an einen anderen Psychiater bei uns in der Klinik. Sie besuchte ihn ungefähr neun Monate lang zweimal die Woche und hielt daneben auch achtzehn Monate lang an der Gruppentherapie fest. Der Arzt, bei dem sie sich in Einzelbehandlung befand, stellte fest, daß sie von »erschreckenden masochistischen Sexualphantasien und schizophrenen Gedankengängen« heimgesucht werde, »die sich offensichtlich an der Grenze des Normalen bewegten«. Mit seiner Behandlung ver-

suchte er, »ich-stärkend« zu wirken und konzentrierte sich auf Realitätsprüfung und Störungen ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ginny besuchte die Gruppentreffen mit religiöser Inbrunst und verpaßte so gut wie nie eine Sitzung, selbst nachdem sie ein Jahr später nach San Franzisko gezogen war, wodurch sie zu einer mühseligen Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln gezwungen war. Obwohl sie aus der Gruppe genug Unterstützung erhielt, um an ihr festhalten zu können, machte sie keinerlei echte Fortschritte. Tatsächlich gibt es wohl kaum einen Patienten, der solche Ausdauer bei einer Gruppentherapie gezeigt hätte, die ihm so wenig einbrachte. Es gab Grund zu der Annahme, daß Ginny in erster Linie deshalb in der Gruppe blieb, um den Kontakt mit mir nicht abbrechen zu lassen. Sie klammerte sich an die Überzeugung, daß ich, und möglicherweise nur ich, die Kraft besaß, ihr zu helfen. Die Therapeuten und die Gruppenmitglieder stellten das mehrfach fest; sie bemerkten wiederholt, daß Ginny Angst vor einer Verbesserung ihres Zustandes hätte, weil sie mich dann verlieren würde. Nur wenn sie an ihren hilflosen Zustand fixiert blieb, konnte sie sich meiner Gegenwart sicher sein. Bei ihr geriet nichts in Bewegung. In der Gruppe blieb sie verkrampft, in sich zurückgezogen und war oft auch nicht kommunikativ. Die übrigen Gruppenmitglieder waren interessiert an ihr; wenn sie etwas sagte, war es oft sehr scharfsinnig und hilfreich für andere. Einer der Männer verliebte sich in sie, und andere wetteiferten um ihre Aufmerksamkeit. Aber es kam nie ein Tauwetter, sie war starr vor Angst und konnte ihre Gefühle niemals äußern oder mit den anderen kommunizieren.

Während der achtzehn Monate, in denen Ginny die Gruppe besuchte, hatte ich zwei Ko-Therapeuten, beides Männer, die jeweils etwa neun Monate an den Sitzungen teilnahmen. Ihre Beobachtungen über Ginny entsprechen meinen eigenen ziemlich genau: »Ätherisch... nachdenklich... eine hochmütige, aber befangene Süffisanz gegenüber allen Vorgängen... ihre Energien wurden niemals völlig von der Realität

in Anspruch genommen... in der Gruppe eine »geisterhafte Erscheinung«... gegenüber Dr. Yalom eine qualvolle Übertragung, die allen Deutungsversuchen widerstand... alles, was sie in der Gruppe tat, wurde abhängig gemacht von seiner Zustimmung oder Ablehnung... ein Wechsel zwischen einer Persönlichkeit, die außerordentlich sensibel auf andere eingehen kann, und jemanden, der einfach gar nicht da ist... ein Geheimnis in der Gruppe... eine Borderline-Schizophrenie, aber sie kam der Grenze zur Psychose nie nahe... schizoid... zuviel Wahrnehmung von Primärprozessen...«

Während der Zeit der Gruppentherapie suchte Ginny auch nach anderen Methoden, um dem Verlies der Selbstbeobachtung zu entkommen, das sie selbst um sich errichtet hatte. Mehrfach besuchte sie *Esalen* und andere Zentren für Persönlichkeitswachstum. Die Leiter dieser Umerziehungsprogramme dachten sich ein paar Gewaltkuren aus, um Ginny augenblicklich umzukrempeln: nackt durchgeführte Marathonsitzungen, um ihre Reserve und ihren Hang zum Verbergen zu überwinden. Psychodrama und »psychologisches Karate«, um ihre negative Einstellung und Unterwürfigkeit zu beseitigen, vaginale Stimulation mit Hilfe eines Elektrovibrators, um ihre Orgasmusfähigkeit zu wecken. All das blieb ohne Ergebnis. Sie war eine ausgezeichnete Schauspielerin und konnte vor Publikum leicht eine andere Rolle spielen, aber wenn die Vorstellung vorüber war, fiel sie einfach in die alte Haltung zurück und verließ die Bühne so, wie sie gekommen war.

Als ihr Stipendium am College auslief und ihre Ersparnisse zur Neige gingen, mußte sie Arbeit suchen. Ein Teilzeitjob verursachte unüberwindliche Terminschwierigkeiten, und schließlich machte uns Ginny nach wochenlangen, qualvollen Überlegungen die Mitteilung, daß sie die Gruppe verlassen müsse. Ungefähr zur gleichen Zeit waren mein Ko-Therapeut und ich zu dem Ergebnis gekommen, daß die Wahrscheinlichkeit einer Besserung durch die Gruppe denk-

bar gering sei. Ich vereinbarte ein Treffen, um mit ihr zu besprechen, wie es weitergehen solle. Es war ganz offensichtlich, daß sie weiterer Behandlung bedurfte; denn obwohl sie die Realität jetzt besser im Griff hatte und die größten Träume und Tagträume etwas abgeklungen waren, obwohl sie mit einem jungen Mann namens Karl zusammenlebte (von dem wir noch hören werden) und einige Freunde gewonnen hatte, genoß sie das Leben doch nur mit einem Bruchteil ihrer Energien. Ihr innerer Dämon, eine lustverneinende kleine Stimme, quälte sie unbarmherzig; ihr Leben war weiterhin durch Angst- und Schuldgefühle verdüstert. Die Beziehung zu Karl, die engste, die sie jemals erlebt hatte, war eine besondere Ursache qualvoller Leiden. Sie empfand eine tiefe Liebe für ihn, war aber dennoch davon überzeugt, daß seine Gefühle ihr gegenüber so bedingt seien, daß ein einziges dummes Wort oder eine einzige falsche Handlung die Waage zu ihren Ungunsten senken mußte. Der Lustgewinn aus den körperlichen Annehmlichkeiten mit Karl war daher denkbar gering für sie.

Ich überlegte, ob ich Ginny zur individuellen Behandlung an ein öffentliches Krankenhaus in San Franzisko überweisen sollte (sie konnte es sich nicht leisten, Privatpatientin eines Therapeuten zu sein), aber zahlreiche Zweifel beunruhigten mich. Die Wartelisten waren lang, die Therapeuten hatten oft nicht genug Erfahrung. Der entscheidende Faktor aber war die Tatsache, daß Ginnys Glaube an mich insgeheim mit meinen eigenen Rettungsphantasien zusammenwirkte, so daß ich zu der Überzeugung gelangte, nur ich könnte sie vor der Vernichtung bewahren. Außerdem bin ich ziemlich hartnäckig, ich gebe nicht gern auf und mag mir nicht eingestehen, daß ich einem Patienten nicht helfen kann.

Es war daher keine große Überraschung für mich, als ich Ginny vorschlug, die Behandlung bei mir fortzusetzen. Ich wollte allerdings die Spielregeln ändern. Eine ganze Reihe von Therapeuten war nicht in der Lage gewesen, ihr zu helfen, und so suchte ich einen Ansatz, der die Fehler der anderen

vermied und bei dem ich zugleich die starke positive Übertragung, die mir Ginny entgegenbrachte, für die Therapie nutzen konnte. Diesen therapeutischen Plan und die zugrunde liegende Theorie habe ich im Nachwort ausführlich beschrieben. Hier will ich nur einen Aspekt hervorheben, eine kühne technische List, aus der die folgenden Texte hervorgegangen sind. Ich bat Ginny, anstelle finanzieller Bezahlung nach jeder Sitzung eine aufrichtige Zusammenfassung zu schreiben, die nicht nur ihre Reaktionen auf das Besprochene, sondern auch eine Beschreibung der unterirdischen Vorgänge während der Stunde enthalten sollte – eine Botschaft aus dem Untergrund mit all den Gedanken und Phantasien, die niemals das Tageslicht der Unterhaltung erreichen. Ich hielt diese Idee, nach meinem Wissen eine Neuerung auf dem Gebiet der psychotherapeutischen Praxis, für ausgesprochen gut; Ginny war damals so unbeweglich, daß jede Technik, die Anstrengung und Bewegung verlangte, zumindest erprobt werden sollte. Ginneys totale Schreibhemmung, die eine wichtige Quelle positiver Selbsteinschätzung völlig blockierte, ließ ein Verfahren, das schriftliche Äußerungen zur Pflicht machte, noch attraktiver erscheinen. (Überdies erforderte dieser Plan auch keinerlei finanzielle Opfer von mir, denn aufgrund meiner festen Anstellung an der Stanford University mußte ich ohnehin alle Nebeneinkünfte aus der therapeutischen Praxis an die Universität abführen.)

Das Interesse, das meine Frau der Literatur und dem Prozeß der Kreativität entgegenbringt, veranlaßte mich, das Vorhaben mit ihr zu besprechen. Auf ihre Anregung hin entschloß ich mich, ebenfalls nach jeder Sitzung eine impressionistische, nicht-medizinische Darstellung zu schreiben. Ich hielt das ebenfalls für eine gute Idee, allerdings aus anderen Gründen als meine Frau. Während sie sich für den literarischen Aspekt der Unternehmung interessierte, reizte mich vor allem eine möglicherweise wirksame Übung in Selbstenthüllung. Ginny konnte sich mir und anderen gegenüber bei einer Begegnung von Angesicht zu Angesicht nicht offenbaren. Sie

hielt mich für unfehlbar, allwissend, frei von Problemen und vollständig ausgeglichen. Ich hoffte, daß sie mir – gewissermaßen brieflich – in den Berichten ihre unausgesprochenen Wünsche und Gefühle mitteilen würde. Ich stellte mir vor, wie sie meine eigenen persönlich gefärbten und äußerst fehlbaren Botschaften an sie lesen würde. Die genaue Wirkung dieses Verfahrens konnte ich nicht berechnen, aber ich hatte das Gefühl, daß der Plan eine mächtige Bewegung auslösen würde.

Ich wußte, daß wir beim Schreiben gehemmt sein würden, wenn uns bewußt wäre, daß das Geschriebene vom anderen Partner sogleich gelesen würde; deshalb vereinbarten wir, daß wir die Berichte ein halbes Jahr lang nicht lesen würden. Meine Sekretärin sollte sie für uns aufbewahren. Eine künstliche, konstruierte Situation? Wir würden schon sehen. Ich wußte, daß unsere Beziehung die Arena für Therapie und mögliche Veränderung bilden würde. Ich war der Ansicht, wenn an die Stelle von Briefen eines Tages unmittelbar gesprochene Worte treten und wir eine aufrichtige, menschliche Beziehung herstellen könnten, daß dann alle anderen gewünschten Veränderungen sich von selbst ergeben würden.

Vorwort von Ginny Elkin

In der High-school in New York war ich eine ausgezeichnete Schülerin. Meine Kreativität war nur etwas Nebensächliches angesichts der Tatsache, daß ich meistens völlig benommen war, so als ob eine gewaltige Schüchternheit mir einen Schlag auf den Kopf versetzt hätte. Am Anfang meiner College-Zeit gab ich mir Mühe, auf den akademischen Weiden zu grasen. Aber obwohl ich gelegentlich »großartige« Arbeit leistete, begnügte ich mich doch am liebsten mit der Rolle einer menschlichen Sonnenuhr, indem ich mich irgendwo zusammenrollte und schlief. Jungens gegenüber war ich ängstlich, hatte auch keine. Meine späteren Affären kamen alle eher überraschend. Zu meiner College-Erziehung gehörte ein Aufenthalt in Europa; ich brachte dort einige Zeit zu, um zu arbeiten, zu studieren und schließlich ein dramatisches Resümee zu ziehen, das in Wirklichkeit keinerlei Fortschritt, sondern nur Anekdoten und Freunde verzeichnete. Was man mir als Tapferkeit anrechnete, war in Wirklichkeit nur nervöse Energie und Trägheit. Ich hatte Angst, nach Hause zu kommen.

Nach dem College-Abschluß ging ich nach New York zurück. Ich fand keinen Job, hatte auch gar keine Vorstellung. Meine Fähigkeiten zerschmolzen wie die Uhr von Dalí, weil mich alles und nichts reizte. Zufällig bekam ich einen Job, bei dem ich Kinder unterrichten sollte. Aber eigentlich waren das nicht etwa Schüler (es waren sowieso nur acht), sondern verwandte Seelen, und so haben wir ein Jahr lang zusammen gespielt.

In New York nahm ich Schauspielunterricht. Ich lernte, wie man weint, wie man atmet und einen Text so liest, daß es klingt, als wäre er an einen wirklichen Blutkreislauf angeschlossen. Aber in meinem Leben herrschte eine ungeheure Stille, ganz gleich, wie viele Kurse und Freundschaften ich hinter mich brachte.

Obwohl ich mir dessen nicht bewußt war, lächelte ich oft. Einer meiner Freunde, der sich durch den ständigen Optimismus unter Druck gesetzt fühlte, fragte mich schließlich: »Warum bist du eigentlich dauernd so fröhlich?« Wenn ich mit den wenigen guten Freunden (die ich immer gehabt habe) zusammen war, konnte ich wirklich fröhlich sein; meine Fehler schienen dann nur kleinere Ablenkungen zu sein. Aber mein Grinsen war trotzdem erstickend. Mein Kopf war erfüllt von einem bimmelnden Wortkarussell, das sich um Stimmungen und Gerüche drehte, aber nur gelegentlich in meine Stimme oder auf das Papier heruntertropfte. Wenn es um Tatsachen ging, war ich nicht sonderlich aufregend.

In New York lebte ich allein. Abgesehen von den Kursen und Briefen hatte ich nur minimale Kontakte zur Umwelt. Ich begann zum erstenmal zu masturbieren, aber es erschreckte mich, weil sich da etwas Privates in meinem Leben abspielte. Die Durchsichtigkeit meiner Ängste und Glücksgefühle führte stets dazu, daß ich mich für oberflächlich und töricht hielt. Ein Freund sagte zu mir: »Ich lese wie in einem Buch in dir.« Ich war so eine Art Puck, der nie für etwas verantwortlich war und auch nie etwas Ernsthafteres tat, als sich gelegentlich zu erbrechen. Dann begann sich mein Verhalten auf einmal zu ändern. Ich stürzte mich in eine Therapie.

Der Therapeut war eine Frau. In den fünf Monaten, in denen ich sie zweimal die Woche besuchte, versuchte sie, mein Grinsen zu beseitigen. Sie war davon überzeugt, daß ich mit der Behandlung vor allem erreichen wolle, daß sie mich mochte. Während der Sitzungen hackte sie auf dem Verhältnis zu meinen Eltern herum, das stets ganz lächerlich liebevoll, ironisch und offen gewesen war.

Bei der Therapie war ich ängstlich, denn ich war überzeugt davon, daß es ein grauenhaftes Geheimnis geben müsse, das mein Geist mir vorenthielt. Eine Erklärung dafür, warum mir mein Leben wie ein Zeichenblock für Kinder erschien: wenn man das Blatt herunterreißt, verschwinden all die lustigen Gesichter, die krakeligen Striche sind wie ausgelöscht und hinterlassen keine Spur. Damals war ich völlig davon abhängig, daß andere mir Haltung und Impulse gaben, ganz gleichgültig, wie tief ich mich in verschiedene Aktivitäten stürzte, wie viele beste Freunde und Freundinnen ich liebte. Ich vibrierte, und zugleich war ich tot. Ich mußte von außen gestoßen werden; ich konnte mich niemals von selbst in Bewegung setzen. Und meine Erinnerungen waren meist schauderhaft und erniedrigend.

In der Therapie hatte ich mittlerweile den Punkt erreicht, an dem meine Gefühle und ich wenigstens gemeinsam in demselben Ledersessel saßen. Dann veränderte ein ungewöhnlicher Umstand mein Leben oder jedenfalls meinen Aufenthaltsort. Aus einer Laune heraus hatte ich mich um ein Stipendium für einen Schriftstellerkurs in Kalifornien beworben und war angenommen worden. Meine Therapeutin in New York war gar nicht glücklich über diese Nachricht; sie war sogar ausgesprochen dagegen, daß ich wegging. Sie sagte, ich steckte in einer Sackgasse, wolle keine Verantwortung für mein Leben übernehmen, und kein noch so hohes Stipendium könne mir weiterhelfen. Dennoch war ich völlig unfähig, mich wie ein normaler Erwachsener zu verhalten und den Stipendium-Leuten zu schreiben: »Bitte heben Sie mein wunderbares Stipendium für mich auf, bis ich es geschafft habe, mir über meine Gefühle etwas klarer zu werden und mich etwas zuversichtlicher und menschlicher fühle.« Nein, genau wie immer tappte ich in die neue Umgebung hinein, obwohl ich große Angst hatte, daß meine Therapeutin recht gehabt haben könnte, als sie sagte, daß ich wegginge, als es gerade erst angefangen sei, und daß ich für ein sorgenfreies Jahr in der kalifornischen Sonne mein Leben aufs Spiel setzte. Aber ich durfte keine neue Er-

fahrung zurückweisen, denn das war mein Alibi, der Hintergrund meiner Gefühle, meine Denkweise. Immer das große Panorama, niemals die ernsthafte, wohlüberlegte Route.

Meine Therapeutin gab mir schließlich ihren Segen, weil sie davon überzeugt war, daß ich in Kalifornien bei einem ihr bekannten Psychiater Hilfe finden würde. Ich verließ New York, und der Abschied war so erregend, wie Abschiede nun einmal sind. Einerlei, wieviele wertvolle Dinge du zurückläßt, du hast schließlich Augen im Kopf und deine Energie, und unmittelbar bevor ich abfuhr, kehrte mit dem Reisefieber wie ein unabweisbarer Begleiter auch mein Grinsen zurück. Ich setzte darauf, daß der psychische Hauptgewinn auch in Kalifornien auf mich wartete und daß ich daher nicht erneut wie ein Kinderstar von vorn anfangen mußte.

Dank der intensiven, heroischen Arbeit, die ich in New York auf meine Schauspielerei, meine Therapie und meine Einsamkeit verwandt hatte, schaffte ich es ohne weiteres, meine beschränkten, wattierten Gefühle unbeschädigt nach Kalifornien zu bringen. Es war eine schöne Zeit für mich, denn meine Zukunft war gesichert und ich hatte auch keine Männer, für die ich mich anstrengen und strecken mußte und von deren Urteil ich abhängig war. Seit meiner College-Zeit hatte ich keinen Freund mehr gehabt. Ich bezog eine kleine Hütte mit einem Orangenbäumchen davor, und ich habe niemals auch nur daran gedacht, die Orangen zu pflücken, bis jemand sagte, ich dürfe das ruhig. Die Schauspielerei ersetzte ich durch Tennis. Und ich schaffte es auch, eine gute Freundin zu gewinnen, mein übliches Kontingent. Im College schaffte ich es gut, obwohl ich mich ziemlich naiv anstellte.

Mit dem Ortswechsel von New York nach Mountain View wechselte ich von einem Therapeuten zum anderen.

In ziemlich schwankender Gemütsverfassung, innerlich an Tschechow, Jacques Brel und anderen süß-sauren Traurigkeiten herumknabbernd, besuchte ich Dr. Yalom zum erstenmal. Die Erwartungen, die bei mir stets eine große Rolle spielen, waren recht hochgeschraubt, weil ihn meine New Yorker The-

rapeutin empfohlen hatte. Als ich, verletztlich und erregt, sein Büro betrat, hätte es vielleicht auch Bela Lugosi geschafft, aber ich zweifle daran. Dr. Yalom war etwas Besonderes.

Gleich bei diesem ersten Gespräch verliebte ich mich unsterblich in ihn. Ich konnte frei sprechen, ich konnte weinen, ich konnte um Hilfe bitten, ohne daß ich mich schämte. Auf dem Heimweg würden mich keine Selbstvorwürfe begleiten. All seine Fragen schienen den Brei in meinem Hirn zu durchdringen. Mit dem Eintreten in sein Zimmer schien ich das Recht gewonnen zu haben, ich selbst zu sein. Ich vertraute Dr. Yalom. Er war Jude – und an jenem Tag war ich das auch. Er wirkte auf mich vertraut und natürlich, ohne den Weihnachtsmannnton mancher Psychiater.

Dr. Yalom schlug vor, ich sollte an einer Gruppentherapie teilnehmen, die er zusammen mit einem anderen Arzt durchführte. Mir war, als ob ich in die falsche Veranstaltung geschickt würde – ich wollte Lyrik und Religion in zweisamen Gesprächen, und statt dessen erhielt ich Bridge für Anfänger (wobei auch mein Partner nicht gerade ideal für mich war). Dr. Yalom schickte mich nämlich zum stellvertretenden Leiter der Gruppe. Beim vorbereitenden Gespräch mit diesem Arzt gab es weder Tränen noch Geständnisse, nur den Begleittext zu einer unpersönlichen Bandaufnahme.

Gruppentherapie ist wirklich mühselig. Besonders wenn die Umgebung so lähmend ist, wie sie bei uns war. Die sieben Patienten saßen mit den beiden Ärzten um einen runden Tisch, von der Decke hing ein Mikrophon herab, und auf der einen Seite war eine Spiegelwand. Alle paar Minuten stellte ich fest, daß sich mein Gesicht schon wieder in diesem gläsernen Spinnennetz verfangen hatte. Hinter der Wand saßen einige Praktikanten und schauten durch das Spiegelfenster. Es machte mir wirklich nichts aus. Obwohl ich schüchtern bin, neige ich auch ein bißchen zum Exhibitionismus. Ich zog mich also zurück und benahm mich wie eine ausgestopfte Ophelia. Tisch und Stuhl zwängten einen in eine Haltung, in der man wirklich nicht richtig loslegen konnte.

Viele von uns hatten dieselben Probleme – Gefühlsarmut, unausgesprochene Wut und Schwierigkeiten in der Liebe. Es gab ein paar Tage, an denen wunderbarerweise einer von uns wirklich Feuer fing und etwas in Gang kam. Aber für gewöhnlich verhinderte die zeitliche Beschränkung auf anderthalb Stunden jeden größeren Durchbruch. Und bis zur nächsten Woche waren wir längst wieder in unsere seelische Leichenstarre verfallen. (Ich darf das eigentlich nur von mir sagen, denn andere empfangen sehr viel Hilfe.) Es war anregend, in der Gruppe seine Probleme miteinander zu teilen, doch Lösungen teilten wir fast nie miteinander. Wir wurden Freunde, aber wir berührten uns nie (was praktisch zum guten Ton in Kalifornien gehört). Am Schluß gingen wir Pizza mit allen Zutaten essen. Ich genoß es, daß Dr. Yalom der Gruppenleiter war, selbst als ich immer mehr Schlagseite entwickelte und auf Distanz ging. Ich hatte aber kaum irgendwelchen Kontakt mit ihm, nur mit den Augen. Ein Teil meiner Probleme bestand darin, daß ich nie irgendwelche Entscheidungen in meinem Leben traf, sondern mich vom Augenblick und Freunden bestimmen ließ. Ich konnte einfach den Kopf nicht über Wasser halten. (Neben der Gruppentherapie war ich zeitweise auch bei einem jüngeren Arzt in Einzelbehandlung. Dr. Yalom hatte das vorgeschlagen.)

Wieder hatte ich das Gefühl, überheblich und völlig leblos zu werden und suchte deshalb künstliche Beatmung bei den ortsüblichen »Encounter«-Gruppen. Die Gruppenbegegnungen fanden in üppigen Privatvillen und Gärten statt, auf Teppichen und Strohmatten, in Japan-Bädern, um Mitternacht. Das Milieu gefiel mir besser als der eigentliche Inhalt. Hier zeigten Physiker, Tänzerinnen, Leute mittleren Alters und Boxer ihre Fähigkeiten und Probleme. Man befand sich im Rampenlicht, aus der Ecke tönte in der Stereoanlage Bob Dylan, und man *weiß*, daß etwas geschieht, aber man weiß nicht, was.

Diese Theaterproben, bei denen die eigene Seele vorsprechen muß, faszinierten mich. Es gab Tränen und Schreien,

Gelächter und Schweigen – und alles das gab mir Energie. Der nächtliche Sumpf trieb merkwürdige Blüten – Ängste und Nackenschläge, aber auch Freundschaften. Vor deinen Augen lösten Ehen sich auf, und Managerposten gingen verloren. Ich meldete mich begeistert zu diesen Tagen der Auferstehung und des Jüngsten Gerichts, denn ich hatte dergleichen bisher nicht kennengelernt.

Manchmal wurde man aber lediglich niedergedrückt, ohne Aufwärtsschwung und Erlösung. Es wurde erwartet, daß man einem gewissen Rhythmus und Ritual folgte: aus Angst und Panik über jammernde Selbsterkenntnis und Geständnisse zur Bejahung. Und wenn das danebenging, wurde erwartet, daß man fähig war, einfach aufzustehen und zu sagen: »Na schön, ich bin ein hoffnungsloser Versager, was soll's? Dann werde ich eben darauf aufbauen.« Und dann so lange tanzen, bis die Krämpfe im Magen verschwunden waren.

Mit der Zeit wurde mir allerdings klar, daß ich die Lösung aus zwei entgegengesetzten Richtungen erwartete. Einerseits von der beengten, zähflüssigen, trägen und dauerhaften Gruppentherapie, die genauso war wie mein Leben, und andererseits vom mittelalterlichen Karneval des Geistes und der Seele, den die Psychodramen mir boten. Ich wußte, daß Dr. Yalom meine Besuche bei den Encounter-Gruppen mißbilligte, daß er insbesondere einen bestimmten Gruppenleiter ablehnte, der zwar äußerst geistreich und brillant war, aber außer Magie keinerlei Empfehlung besaß. Ich habe mich nie für die eine oder die andere Seite entschieden, sondern setzte beide Formen der Behandlung fort, wobei ich mich selbst immer mehr reduzierte. In der Therapiegruppe hatte ich am Schluß das Gefühl, als ob ich mich jede Woche einmal für anderthalb Stunden auf meinem Stuhl in einen Kokon einspinnen müßte, bevor ich wieder entlassen wurde. Ich weigerte mich einfach, geboren zu werden.

Ich fühlte mich richtig aufgeschwemmt durch die vielen Monate Gruppentherapie, aber ich konnte nichts unternehmen, um meine Situation zu verändern. Ich war soweit ganz glück-

lich, fühlte mich aber wie gewöhnlich etwas benebelt. Durch Bekannte hatte ich Karl kennengelernt, meinen Freund, der dynamisch und intelligent war. Er hatte mit Büchern zu tun, und ich half ihm dabei. Dabei lernte ich allerdings nichts, außer daß ich ihn mit meinen Witzen belustigte und mich innerlich aufregte. Es beunruhigte mich, daß ich ihn nicht von Anfang an gemocht hatte. Er hatte etwas Wildes und Fremdes in den Augen. Ich war aber gern mit ihm zusammen, obwohl ich Zweifel hatte, weil es bei Karl nicht wie sonst immer Liebe auf den ersten Blick gewesen war, weil er niemand war, den ich schon von weitem für mich ausgewählt hätte.

Nach einigen herrlich verrückten Wochen etablierten wir uns in erträglicher Gelassenheit. Eines Tages erzählte er fast beiläufig, er wisse von einem Apartment, wo wir zusammen wohnen könnten, und ich zog aus Mountain View in die Stadt hinunter. Einmal, als wir uns umarmten, meinte Karl, daß ich sein Leben erst menschlich mache, aber Liebeserklärungen waren nicht gerade seine Spezialität.

Es machte uns Spaß zusammenzuleben. Unser gemeinsames Leben begann gerade erst, und es gab noch viele grüne Schößlinge – Filme, Bücher, Spaziergänge, Gespräche, Umarmungen, Mahlzeiten, neue Freunde, die man gemeinsam suchte, und alte, die man aufgab. Ich erinnere mich, daß ich damals zu einer kostenlosen medizinischen Routineuntersuchung ging, und im Bericht hieß es: »Eine fünfundzwanzigjährige Weiße in hervorragendem Gesundheitszustand.«

Ich ging damals nicht mehr zum Psychodrama, und auch die Gruppentherapie war mehr eine Angewohnheit, die ich nicht aufzugeben wagte. Wie gewöhnlich wartete ich lieber darauf, was die Gruppentherapie mir bringen würde, als mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Eines Tages rief mich Dr. Yalom an und fragte, ob ich eine kostenlose Einzelbehandlung haben wollte unter der Bedingung, daß wir beide Berichte darüber schrieben. Es war eines dieser wunderbaren Angebote aus heiterem Himmel, für die ich stets so empfänglich bin. Überglücklich sagte ich ja.

Seit jenem ersten fruchtbaren Gespräch mit ihm waren zwei Jahre vergangen, als ich meine Therapie als Privatpatientin bei Dr. Yalom begann. Ich hatte die Schauspielerei mit Tennis vertauscht, ich hatte jetzt einen Partner, anstatt nach einem zu suchen, und anstatt mich einsam zu fühlen, versuchte ich jetzt, mich an die Einsamkeit zu erinnern. Aber innerlich hatte ich das Gefühl, daß ich meinen Problemen zwar davongelaufen war, daß sie aber im Hinterhalt der Nacht, irgendeiner Nacht, auf mich warteten. Die Kritiker, zum Beispiel meine New Yorker Therapeutin und manche früheren Liebhaber, die ich innerlich mit mir herumschleppte, würden sagen, daß ich hart an mir arbeiten müßte. Daß ich zu leichte Erfolge errungen hätte und Karl, der mich jetzt »baby« nannte, meinen wirklichen Namen gar nicht wüßte. Ich versuchte, ihn dazu zu bringen, daß er mich bei meinem richtigen Namen nannte, Ginny, und immer wenn er es tat, ging alles gut. Manchmal allerdings nannte er mich in Anspielung auf meine blonden Haare und meine Nervosität seinen »Golden Worrier«^{*}.

Nach achtzehn Monaten Winterschlaf in der Gruppentherapie war ich erschöpft und schmutzig. Die Einzeltherapie begann ich mit nur unbestimmten Ängsten.

* Wortspiel: »Warrior« bedeutet: Krieger; »to worry«: sich Sorgen machen. Anm. d. Übers.

I Der erste Herbst

(9. Oktober bis 9. Dezember)

DR. YALOM, 9. Oktober

Ginny erschien heute in relativ guter Verfassung, jedenfalls für ihre Verhältnisse. Sie hat keine Flicker auf ihren Sachen, ihr Haar ist möglicherweise gebürstet worden, ihr Gesicht scheint weniger verschwommen und konzentrierter. Etwas schüchtern erzählte sie mir, daß ihr mein Vorschlag, die Sitzungen mit Aufzeichnungen zu bezahlen, neuen Lebensmut gegeben habe. Zunächst sei sie ganz begeistert gewesen, habe es dann aber wieder geschafft, ihren Optimismus dadurch zu unterhöhlen, daß sie anderen Leuten sarkastische Witze über sich selbst erzählte. Auf die Frage, was für Witze das gewesen seien, sagte sie, ich würde unsere Aufzeichnungen wahrscheinlich unter dem Titel »Gespräche mit einer ambulanten katatonischen Patientin« publizieren. Um keine Unklarheiten aufkommen zu lassen, versicherte ich ihr, daß alles, was wir notierten, unser gemeinsames Eigentum wäre und daß wir alles, was veröffentlicht würde, gemeinsam publizieren würden. Ich sagte, das sei aber alles noch nicht spruchreif und ich hätte auch noch gar nicht darüber nachgedacht (das war eine Lüge, denn natürlich hatte ich hinsichtlich einer Veröffentlichung des vorliegenden Materials hochfliegende Phantasien).

Dann versuchte ich etwas konkreter zu werden, damit wir nicht dauernd in jenem Nebel herumwanderten, der sich beim Zusammensein mit Ginny stets ausbreitete. Ich fragte sie, woran wir ihrer Meinung nach bei der Therapie vor allem arbeiten sollten. Was hoffte sie zu »erreichen«? Sie antwortete mit der Feststellung, ihr Leben sei derzeit grundsätzlich

leer und bedeutungslos; das dringendste Problem seien ihre sexuellen Schwierigkeiten. Ich bat sie, deutlicher zu werden, und sie beschrieb mir, daß sie sich nie völlig gehen lassen könne, gerade wenn sie spüre, daß sie den Punkt erreicht habe, wo der Orgasmus einsetzen müsse. Je mehr sie erzählte, um so mehr fühlte ich mich an einige Gespräche mit Viktor Frankl (einem bekannten existentialistischen Analytiker) erinnert, die ich kürzlich geführt hatte. Sie denkt beim Geschlechtsverkehr so intensiv über Sex nach und fragt sich, was sie tun kann, um einen Orgasmus zu erreichen, daß sie jede Spontaneität verliert. Ich überlegte, wie ich ihr helfen könnte, dieses Nachdenken abzubauen und sagte schließlich ganz unfachmännisch: »Wenn es nur eine Möglichkeit gäbe, diese Überreflektiertheit abzubauen!« Daraufhin erinnerte sie mich an die Geschichte von dem Tausendfüßler, der mit seinen Beinen nicht mehr zurechtkam, als man ihn fragte, wie er es eigentlich schaffe, auf Hunderten von Füßen zu gehen.

Als ich sie nach ihrem Tagesablauf fragte, erzählte Ginny, wie leer ihre Tage seien. Schon das Schreiben am Morgen sei eine Leere und führe in die Leere des restlichen Tages. Wir überlegten gemeinsam, warum das Schreiben eigentlich so inhaltslos sei, und was ihrem Leben überhaupt einen Sinn gäbe. Weitere Erinnerungen an Viktor Frankl! In letzter Zeit geschieht es mir häufiger, daß sich Überreste von Lektüre und Gespräche mit anderen Therapeuten in meine Behandlung mischen; ich fühle mich dann immer wie ein Chamäleon: so als hätte ich keine eigene Farbe.

Später geschah es noch einmal. Ich bemerkte, daß ihr Leben sich vor der sanften Hintergrundmusik der Selbstverleugnung abspielt. Das war das Echo dessen, was mir ein Analytiker aus der Schule von Melanie Klein vor Jahren einmal gesagt hatte, als ich bei ihm eine Analyse aufnehmen wollte: daß die Analyse vor der Hintergrundmusik meiner Skepsis gegenüber seiner theoretischen Position ablaufen werde.

Mit fadendünner Stimme gab sich Ginny auch weiterhin als

ein Mensch ohne Antrieb und Richtung. Die Leere zieht sie an wie ein Magnet, sie saugt sie auf und gibt sie hier bei mir wieder von sich. Man könnte glauben, in ihrem Leben gäbe es nichts als das Nichts. Sie erzählt zum Beispiel, sie habe ein paar Geschichten an *Mademoiselle* geschickt und auch einen durchaus ermutigenden Brief von der Redaktion erhalten. Als ich sie fragte, wann das gewesen sei, erzählte sie, es sei erst ein paar Tage her. Ich erwiderte, sie habe das alles mit so apathischer Stimme erzählt, als ob es Jahre zurückliege. Wenn sie von Eva, einer guten Freundin, oder Karl, ihrem Freund, erzählt, ist es genauso. Es steckt dieser kleine Dämon in Ginny, der allen Dingen, die sie unternimmt, den Sinn und die Befriedigung nimmt. Gleichzeitig neigt sie dazu, sich selbst zu beobachten und ihre Mühsal als tragisches Schicksal zu romantisieren. Ich glaube, sie kokettiert mit der Vorstellung, eines Tages wie Virginia Woolf ihre Taschen mit Steinen zu füllen und hinaus ins Meer zu marschieren.

Ihre Erwartungen mir gegenüber sind derart unrealistisch, sie hat eine dermaßen idealistische Vorstellung von mir, daß ich den Mut verliere und manchmal kaum noch hoffe, wirklichen Kontakt mit ihr herstellen zu können. Ich frage mich, ob ich sie nicht ausnutze, wenn ich sie diese Berichte schreiben lasse. Vielleicht ist es wirklich so. Ich rationalisiere das, indem ich mir sage, ich zwingen sie damit zum Schreiben, und nach sechs Monaten, wenn wir die Berichte austauschen, wird schon etwas Gutes dabei herauskommen. Und wenn es nur das wäre, daß sie mich in anderem Licht betrachtet.

GINNY, 9. Oktober

Es müßte einen Weg geben, anders über die Sitzung zu schreiben, als nur zu wiederholen, was geschah, und Sie und mich zu fixieren. Ich hatte Erwartungen aufgebaut, aber dann dachte ich dauernd bloß an die Änderung in meinem Terminplan. Dieser nervöse Gedanke beherrschte den Anfang und das Ende der Sitzung.

Eine sterile Aufgeregtheit.

Zuerst habe ich mich wie ein Anfänger in Ihrem Büro gefühlt. Sie haben gefragt, was auf der Tagesordnung stünde, worüber ich reden wolle. Das ist eine alte Geschichte bei mir, daß ich Fragen entweder gar nicht beantworte oder nicht ernst nehme. Ich denke nie über irgend etwas nach, jedenfalls nicht über den Augenblick hinaus, außer wenn ich vor mich hinträume. An die Wirklichkeit lasse ich meinen Geist nicht heran. Er soll sie nicht umgestalten oder formen, sondern höchstens im Vorüberfließen kommentieren. Ihre Hartnäckigkeit, als Sie erneut fragten: »Was heißt das eigentlich, Sie kommen mit Ihrem Schreiben nicht weiter?«, hat mich geärgert. Es war, als ob man beim Boxen ausgezählt wird. Ich wußte, ich mußte jetzt einfach aufstehen, ich mußte etwas sagen oder es wäre alles aus. Nachdem Sie die Frage drei- oder viermal wiederholt hatten, sagte ich: »Vielleicht ist es weniger das Schreiben selbst als vielmehr meine Urteilsfähigkeit, die sich nicht weiterentwickelt, sondern am Nullpunkt stehenbleibt und sich höchstens ein Stückchen in die eine oder andere Richtung verschiebt, wenn es Kritik oder Beifall gibt.« Wenn ich mit dieser grauen Stimme von Karl und mir erzähle, lasse ich nie erkennbar werden, wie schön unsere Sonntage und der Montagmorgen sind, wie zärtlich und verspielt. Warum stellte ich mich selbst so falsch dar? (Das hat schon mein Vater so oft kritisiert: »Dein ganzes Leben hindurch hast du dich selber heruntergeputzt, Ginny.«) Aber warum konnte ich nicht hereinkommen und irgend etwas Positives sagen? Wo ich doch wußte, daß Sie so etwas gern hören.

Während ich mit Ihnen sprach, war mir bewußt, daß ich mich daran zu erinnern versuchte, was ich das letzte Mal erzählt hatte. Ich wollte ganz sicher sein, daß ich mich nicht wiederholte. Aber am Schluß hatte ich doch das Gefühl, ich hätte mich wiederholt.

Ich wollte auch nicht hereinkommen und über Sex reden, denn das hört sich immer so nach Ann Landers an, so »reif«