

Im Folgenden können Sie sich einen ersten Eindruck machen von den Informationen, die im Buch „Die sieben Archetypen der Angst“ zur Verfügung gestellt werden. Mit dem Merkmal „Starrsinn“ kennzeichnen wir eine der sieben Urängste des Menschen. Hier handelt es sich um eine spezifische Angst vor ungewollter Veränderung, vor dem Verlassenwerden, vor Nähe, eine Urangst, die sich in mentaler und emotionaler Starre, Verbissenheit und übermäßiger Entschlossenheit manifestiert.

## Starrsinn: Die Angst vor dem Unberechenbaren

### Drei Typen von Starrsinn

1. Der **Autonome** zieht sich als tröstliche Lösung für alle Konflikte, die mit Sicherheit und Unberechenbarkeit im Zusammenhang stehen, auf seine primäre Lebensstrategie zurück. Es ist die Vorstellung: „Ich komme prima allein zurecht. Ich brauche nichts und niemanden. Am besten verlasse ich mich nur auf mich selbst, dann gibt es keine Probleme mehr.“ Der Autonome löst seine Nöte dadurch, dass er sich auf die Insel der Scheinfreiheit zurückzieht.
2. Der **Sturkopf** entwirft für sich und seine Mitwelt ein Lebenskonzept, das nicht geändert werden darf. Es gilt unumstößlich wie ein Naturgesetz. Er ist in Gefahr, angesichts einer unberechenbaren Veränderung den Boden unter den Füßen zu verlieren. Er wird aber sofort ein neues Grundgesetz erschaffen, auf das er sich wieder einschwört. Er stellt auch alle anderen unter dieses Gesetz, und wehe, wenn sie es verletzen!
3. Der **Überlebenskünstler** setzt seine gesamte Kraft dafür ein, allen Unwägbarkeiten und Unsicherheiten einfach aus dem Weg zu gehen. Er tänzelt über die alltäglichen Veränderungen seiner Situation, seiner Beziehungen, seiner Gefühle hinweg. Seine Strategie ist es, sich weitestgehend empfindungslos zu machen und sich aufgrund der Leichtigkeit, mit der er alles wegsteckt, unverwundbar zu glauben. Er kommt mit allem und allen zurecht. Seine Entscheidungen fällt er binnen Sekunden. Seine Sicherheit findet er darin, dass er glaubt, ihm könne nichts passieren, was er nicht gewollt habe.

### Typ 1: Der Autonome

Der Autonome will vor allem eines: die Kontrolle über das Ausmaß an Nähe zu seinen Mitmenschen aufrechterhalten. Für diese Regulierungstätigkeit wendet er sehr viel Kraft auf. Sein Bedürfnis ist es, andere Menschen -- stehen sie ihm auch noch so nahe -- nicht weiter als unbedingt nötig an sich heranzulassen. Dies ist für Liebende und Angehörige oft unbegreiflich, denn heute ist es so und morgen so, jetzt ein wenig näher, dann plötzlich weit entfernt. Die Angehörigen begreifen zunächst nicht, dass es nicht an ihnen liegt, wenn der andere sich distanziert, dass sie gar nichts falsch gemacht haben, sondern dass ein Starrsinniger dieses Typs sein Hintertürchen in die Freiheit auf diese Art und Weise offen halten muss, um psychisch stabil zu bleiben.

Der Autonome braucht eine stete Gewissheit, dass er sich jederzeit unbeschadet aus einer Beziehung zurückziehen kann. Dies gilt auch für eine Arbeitsstelle oder den Wohnort, eine Heimatbindung oder die Herkunftsfamilie. Der Autonome glaubt, dass es ihm am besten geht, wenn er bindingslos ist, wenn er keinerlei Verpflichtungen unterliegt, wenn er sich zumindest in der Illusion wiegen kann, dass er am besten allein und ohne Störfaktoren durch Forderungen von seinen Mitmenschen lebt. Hinter diesem Bedürfnis verbirgt sich ein überaus schmerzhaftes Gefühl ständiger latenter Bedrohung, plötzlich verlassen zu werden. Ein Autonome kann noch so nahe und eng mit anderen in Verbindung stehen -- er fühlt sich trotzdem stets allein, und er glaubt, das sei auch besser so. Aber er ist nicht allein aus freien Stücken, sondern er steht unter dem Damoklesschwert des Verlassenwerdens. Diese Angst vor der unberechenbaren Zukunft verführt ihn dazu, im Zweifelsfall lieber selbst zu verlassen. Bevor irgendjemand ihm mit dem Abbruch einer irgendwie gearteten Beziehung droht, beendet er diese selbst, und zwar weit im Vorfeld einer realen Gefahr.

Es wird im Allgemeinen viele Jahre dauern, wenn nicht gar ein ganzes Leben, bevor einem Autonomen die Absurdität seines Verhaltens aufgeht. Erst wenn er beginnt, die Angst vor Verlassenwerden, die hinter seinem starken Unabhängigkeitsbestreben versteckt ist, zu erkennen, wird er sich gestatten, seinen Wunsch nach angstvoller Autonomie zu spüren, ohne ihn gleich wildentschlossen in die Tat umzusetzen. Aber es wird immer eine große Anzahl von Lebensbereichen geben, in denen es der Autonome nicht ertragen kann, von irgendjemandem abhängig zu sein, sich Vorschriften unterwerfen zu müssen, sich den Bedürfnissen anderer zu beugen. Er wehrt sich vehement gegen jegliches Soll und Muss. Nur in der Beziehung zu einem geliebten Menschen kann er diese Abwehr zeitweilig unterbrechen, denn mit den Jahren werden zweierlei Möglichkeiten deutlich: Entweder verbringt er den Rest des Lebens als eine Art Einsiedler, oder er nähert sich trotz aller Befürchtungen den Mitmenschen und nimmt Wärme, Zuneigung und Zuwendung an. Es verhält sich nun so, dass dieses Annehmen dem Autonomen zunächst einmal ein Gefühl von Hilflosigkeit und Schwäche vermittelt. Wenn er Liebe bekommt, zieht er sich zusammen und erstarrt, denn es bringt sein Weltbild durcheinander und führt erneut dazu, dass alles, was er festgeschrieben hatte, und alles, worauf er sich verlassen hatte, außer Kraft gesetzt wird -- nämlich, dass es im Grunde niemanden gibt außer ihm selbst, der für ihn sorgen kann und für ihn da sein wird. Das Weichwerden, das Warmwerden und das Gefühl, sich in einem anderen Menschen ein wenig aufzulösen, empfindet der Autonome als bedrohlich. Er muss sich behutsam diesen Mutproben annähern, die letztlich doch dem entsprechen, was er vor seiner ursprünglichen Verhärtung als kleines Kind so sehnlich erstrebt und erwünscht hat.

Nähe und Auflösung in der Liebe eines Mitmenschen führen ihn zurück in die Zeit vor seinem Uerschrecken. Dieses kann in den ersten Lebenswochen oder sogar früher, nämlich schon im Mutterleib erlebt worden sein. Es bedeutet, wenn ein Autonome sich auf Nähe einlässt, befürchtet er zu Recht, zunächst einmal in massiver Weise zu regredieren. Wenn er darin nicht aufgefangen wird, vollzieht sich das alte Trauma von Neuem, und eine weitere Schicht der Verhärtung entsteht, eine neue Abpanzerung in Scheinfreiheit und Scheinautonomie findet statt. Ein Autonome muss sich also emotional und situativ sehr sicher fühlen -- und muss auch sicher sein können, dass ihm diese Sicherheit nicht sofort entzogen wird --, um sich in tiefer Weise fallenlassen und anvertrauen zu können. Aber man darf von ihm nicht erwarten, dass dies häufig vorkommt oder zu einem Dauerzustand wird. Dies kann der Autonome nicht bieten. Er vermag es nicht zu leisten, denn es würde ihn aufgrund seiner Struktur zu einem elenden, furchtsamen Geschöpf machen.

Wir kommen auf eine weitere Charakteristik des Autonomen zu sprechen: die Eifersucht. Der Autonome will sich emotional nicht auf seinen Mitmenschen einlassen, verlangt aber von jedem Partner und auch von anderen, die ihm näherstehen, dass sie ihm total, hundertprozentig und absolut zur Verfügung stehen. Sie dürfen sich keinem anderen freundlich und interessiert zuwenden, weder einem Geschwister noch dem anderen Elternteil, noch einem anderen Freund, noch gar einem anderen in Frage kommenden Partner, ohne dass der Starrsinnige sich bedroht fühlt. Diese Absolutheit im Anspruch auf emotionale Sicherheit ist für die Mitmenschen schwer zu ertragen. Wenn sie sich nicht bedingungslos danach richten, werden sie durch die Flucht ihres Partners in die kühle Autonomie bestraft. Das Alleinsein ist für ihn weniger schwer zu ertragen als die qualvolle Abhängigkeit.

Nun kann man einem Autonomen Tag für Tag und Stunde für Stunde aufrichtig versichern: „Ich verlasse dich nicht!“ Er wird dennoch jederzeit damit rechnen, denn er kann nicht daran glauben, dass er nicht verlassen werden könnte. Es macht gerade das Starrsinnige an dieser Angstvision aus, dass sie unverrückbar ist. Nur der autonome Starrsinnige selbst kann sich aus dem Gefängnis seiner Weltsicht herausarbeiten. Ein Mitmensch wird es schwerhaben. Seine Beweisführung wird durch die Vision des Autonomen, dass ein Verlassenwerden sein eigentliches Lebensgefühl bitter bestätigt, jederzeit außer Kraft gesetzt werden können.

## **Merkmale**

Der Autonome gibt sich aufrecht, unabhängig und zuversichtlich. Er lebt aus dem Gefühl heraus, dass er jederzeit ohne Hilfe und Unterstützung, ohne Gesprächspartner, ohne Trost und ohne Wärme auskommen könnte, wenn es denn nötig wäre. Und so vermittelt er seinem Gegenüber, es sei eigentlich überflüssig, seine Probleme zu besprechen, denn sie seien im Grunde keine. Er könne auch nicht wahrnehmen, dass sie zu irgendwelchen Schwierigkeiten führten. Es könne natürlich nicht schaden, sich einmal die Meinung eines anderen anzuhören. Im Grunde würde man dann ohnehin tun oder lassen, was man für richtig halte.

Alle Lebensumstände sind geordnet und übersichtlich. Nichts gerät außer Kontrolle oder schlägt über die Stränge. Ein Autonome wird weder übermäßig dem Alkohol zusprechen, noch wird er zu viel essen. Er lebt nicht über seine Verhältnisse. Er plant alles bis ins Detail. Seine Bedürfnisse kennt er gut -- bis auf das Bedürfnis nach Nähe natürlich --, und er kann für sich sorgen. Er ist in der Lage, seinen Haushalt allein zu führen. Er kann allein in die Ferien fahren, ohne sich verloren zu fühlen. Er wirkt überaus kompakt und tapfer. Wenn man ihm sagt, dass man spüre, er habe alles im Griff, huscht ein nahezu selbstzufriedenes Lächeln über sein Gesicht.

Die Gesichtszüge des Autonomen sind ebenfalls recht kontrolliert. Auffällig ist, dass sein Antlitz auch im fortgeschrittenen Alter relativ wenige Falten aufweist. Sein Erscheinungsbild ist in der Regel korrekt.

Im Beruf ist der Autonome meist erfolgreich, und wenn die Firma Streichungen plant, hat er längst vorgesorgt und eine andere Stelle in Aussicht, denn es wird ihm gewiss nicht passieren, dass er unvermutet arbeitslos wird und auf der Strasse steht.

Seine Vorsorgementalität ist stark ausgeprägt. Er rechnet stets -- wenn auch mit einer scheinbar humorvollen Selbstironie -- mit dem Schlimmsten. In seinem Keller steht ein

Gaskocher, falls der Strom ausfallen sollte. Ein Vorrat an Konserven für den Ernstfall und allerlei andere Maßnahmen für Notsituationen beruhigen sein Gemüt vorab bei der Vorstellung, dass etwas passieren könnte, was seinen gewohnten Lebensrhythmus und seine Pläne durcheinander bringt. Sollte aber irgendwann etwas wirklich Unvorgesehenes oder Unvorhersehbares eintreten, hat er sich bereits einen Plan ausgearbeitet mit mehreren Alternativen, die ihm im Ernstfall zur Verfügung stehen könnten. Darin ähnelt er dem Überlebenskünstler. Er unterscheidet sich aber dadurch, dass er nichts leicht-, sondern alles recht schwer nimmt. Und der Autonome macht es sich gern schwer, weil er dann seine Fähigkeiten, allein, ohne Hilfe und ohne Unterstützung zu überleben, am Besten zur Geltung bringen kann. Wenn das Leben hingegen leicht ist und alles glattläuft, meint er, eine gewisse Belanglosigkeit zu spüren, und verliert das Interesse an den Umständen und sogar an seinem Partner. Deshalb ist es auch zu beobachten, dass ein Autonomer sich zu langweilen beginnt, wenn die Partnerschaft konfliktarm oder problemlos verläuft. Er spürt dann keine Impulse mehr, sich in seine Autonomiefantasien zu retten. Er empfindet auch nicht mehr die Freiwilligkeit, in der Partnerschaft zu bleiben, sich sozusagen einbilden zu können: „Ich wäre zwar lieber allein, aber so schlecht ist es auch wieder nicht. Manchmal ist es ja recht nett, einen Menschen an seiner Seite zu haben.“ So spricht er auch über seine Beziehungen, dass sie ihm nicht direkt schaden würden, aber auch nicht nötig seien.

Der Autonome ist nicht geneigt, sich an den Schwierigkeiten des Lebens die Zähne auszubeißen. Will etwas nicht auf Anhieb funktionieren, ändert er seine Strategie und sagt: „Nun, dann eben nicht.“ Er findet mit seiner falschen Tugend der Entschlossenheit sofort eine andere Lösung, die ihn aus der Abhängigkeit der Umstände befreien könnte. Überhaupt spricht er oft davon, wie er es hasst, von irgendetwas oder irgendjemand abhängig zu sein, und wie er alles in die Wege leitet, um diesen Zustand zu beheben oder ganz zu vermeiden. Denn Abhängigkeit ist für ihn gleichbedeutend mit Unfreiheit und Hilflosigkeit, und diese scheut er wie der Teufel das Weihwasser.

Der Autonome lebt oft schon jahrelang allein, hat sich aber gut damit etabliert. Alles hat seine Ordnung. Die Wohnung ist manchmal eingerichtet wie ein Hotelzimmer, ohne viele persönliche Gegenstände, weil er meint, es sei für ihn wohltuend, jederzeit die wenigen Sachen packen zu können, um auszuziehen. Während andere Starrsinnformen Wert darauf legen, viel Sicherheit im Materiellen zu finden, wäre der Autonome auch mit einem Leben aus zwei kleinen Koffern zufrieden, wenn es denn sein müsste.

Das Lebensgefühl eines Autonomen stellt er auf Befragen so dar: „Jeder Mensch stirbt für sich allein, und wir sind nur zu Gast auf dieser Erde.“ Das Autonomiebestreben besteht letztlich darin, jederzeit aus der Bindung an das Materielle und an die Welt scheiden zu können, wenn die Bedrohung durch Abhängigkeit und das Unvorhersehbare überhand nehmen sollte.

### **Typische Beschwerden**

Der Autonome hält sich den Rücken frei. Deshalb muss er eine Rückenpanzerung wie eine Schildkröte entwickeln. Die Angst, dass ihm jemand von hinten in den Rücken fallen oder ihn aus dem Hinterhalt mit einer Situation überraschen könnte, mit dem Resultat, dass er allein im Regen steht, will durch die massive und schlecht durchblutete Rückenmuskulatur abgewehrt werden.

Das Bestreben des Autonomen, in jeder Lebenslage unabhängig zu bleiben, führt zu einer zunehmenden Verhärtung des gesamten Muskelapparats. Er kann sich kaum anvertrauen oder fallenlassen. Darüber hinaus neigt der Autonome auch zu zahlreichen Beschwerden, die seine Beweglichkeit auf Dauer einschränken und behindern. Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Arthrose, Arthritis und Multiple Sklerose sowie seltenerer sklerotische Erkrankungen, die zu Erstarrung führen, sind häufig auf die darunter verborgene Versteifung und Verbissenheit durch den Starrsinn zurückzuführen.

Die größten Schwierigkeiten bereitet dem Autonomen ein Zustand, der ihn hilflos werden lässt, sei es durch hohes Alter, sei es durch eine Krankheit, die ihn zwingt, Unterstützung, Hilfe und Betreuung durch andere Menschen in Anspruch zu nehmen. Dann entsteht ein Konflikt zwischen dem oft absurd übertrieben und völlig unvernünftig erscheinenden Bedürfnis, trotz allem so unabhängig wie möglich zu bleiben, und einer Sehnsucht, die der Starrsinnige unter all diesen Angstverhärtungen hegt, nämlich sich fallenlassen zu können, sich anzuvertrauen, umsorgt zu werden wie ein hilfloser Säugling und nichts mehr leisten zu müssen, nichts mehr allein bewältigen zu müssen.

Schlägt die Autonomie in völlige Abhängigkeit um, ergeben sich psychiatrisch behandlungsbedürftige Zustände, die in eine Regression dieser ehemals ganz besonders autonomen Persönlichkeit zu einem hilflosen, wimmernden Bündel von angstvoller Hilflosigkeit münden. Bei solch regressiven Zuständen traut sich der einst übermäßig Unabhängige gar nichts mehr zu. Er glaubt, er könne nicht mehr allein essen und schlafen, sich nicht mehr allein anziehen. Er will nur noch zusammengekrümmt in einer Ecke unter einer Decke vor sich hin dämmern, und es ist wichtig, diesen Zustand als einen Versuch zu begreifen, in den schützenden, allumfassend versorgenden Mutterleib zurückzukehren.

Eine andere Art psychiatrischer Erkrankung kann dann eintreten, wenn das Bedürfnis des Autonomen, alles zu kontrollieren und im Griff zu haben und sich durch nichts und niemanden in seine Angelegenheiten hineinreden zu lassen, überhand nimmt und in eine Störung übergeht, die mit Kontrollzwängen, Ordnungszwang und einem bestimmten Typ von Isolation zusammenhängt. Die Vereinsamung beruht darauf, dass der Kranke es als Entlastung empfindet, wenn kein anderer Mensch in der Nähe ist, der ihm seine inneren Ordnungen stören oder gar zerstören könnte. Dies wird zuweilen Züge ähnlich manchen Sozialphobien aufweisen. Es hat jedoch einen anderen Ursprung, eben den des Starrsinns. Freiwillige störrische Vereinsamung und in höherem Alter eine damit zuweilen einhergehende Verwahrlosung gehören ebenfalls zu dem Bild des Autonomen.

Die Verwahrlosung hängt einerseits mit der Verweigerung mitmenschlicher Kontakte und andererseits mit einer sich mit dem Nachlassen der äußeren Kontrolle steigende Sammelwut zusammen. Der autonome Starrsinnige will dann alles festhalten, was ihm Geborgenheit verspricht. Angst vor Verlassenwerden mündet in die Unfähigkeit, sich von Objekten zu trennen, wenn niemand mehr da ist, der den Starrsinnigen verlassen könnte. So wird der ehemals Autonome, der anfangs alles in Ordnung und im Griff hatte, zu einem Menschen, dessen Wohnung mit ordentlich gebündelten Zeitungen, überflüssigen Gegenständen und Sammlungen bis unter die Decke vollgestopft ist. Ein „Messie“ wird er nie werden; dafür sind seine Bedürfnisse nach Übersichtlichkeit und Kontrolle zu stark. Aber die Angst vor Trennung verlagert sich von den Mitmenschen auf Sachobjekte, so dass er seine Befürchtungen nur damit in Schach zu halten vermag, dass er sich nicht einmal mehr von Hunderten säuberlich gefalteter, sortierter

Einwickelpapiere, Geschenkschleifen und Knöpfe trennen kann. Ihre Nähe ist für ihn die einzige, die noch wärmt und Sicherheit schenkt.

### **Hinweise für die Behandlung**

Will man einem Autonomen helfen, der in behandlungsbedürftige Zustände abgeglitten ist, muss man ihm zweierlei anbieten und angedeihen lassen: Struktur und Berührung. Ein Autonomer, der sich wieder finden möchte, braucht ein Gerüst an Regeln, zeitlichen Ordnungen und Abläufen, an dem er sich festhalten kann. Es ist also wichtig, dass man ihn dazu anhält, immer zur gleichen Zeit aufzustehen, die Mahlzeiten regelmäßig einzunehmen, Therapiesitzungen pünktlich zu besuchen, diese auch möglichst nicht zu verschieben, sondern immer zur gleichen Zeit stattfinden zu lassen. Er braucht Aufgaben, die er stetig und pünktlich erledigen soll, und eine Rhythmisierung seines Tagesablaufs, die ihm den gewünschten Halt bietet. Erst wenn er sich dort ohne inneren Zwang, wohl aber mit einer gewissen Auflage von außen eingefunden und wieder gefunden hat, kann man damit beginnen, die Regelmäßigkeit und Strenge der zeitlichen Abfolge ein wenig zu lockern, sie vorsichtig nach und nach flexibler zu gestalten, um dem Autonomen die Möglichkeit zu bieten, sich auch an Ungeplantes oder gar Überraschendes zu gewöhnen, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Der zweite Ansatz, der parallel zu dem ersten laufen sollte, besteht in der vorsichtigen menschlichen und körperlichen Annäherung an den vereinsamten Autonomen. Zunächst einmal sollte ihm von außen bestätigt werden, dass er tatsächlich hervorragend mit allem allein zurechtkommt, dass es aber doch etwas netter und entspannender und fröhlicher sei, wenn er mit anderen Menschen etwas zusammen erleben oder bewältigen würde. Es ist wichtig, ihm zum Beispiel -- sollte er sich in einer Klinik aufhalten -- die Teilnahme an kleinen Gruppen schmackhaft zu machen oder -- falls er sich einer ambulanten Behandlung unterzieht -- ihm eine kleine Anzahl von Menschen an die Seite zu stellen, die ihn auch außerhalb der Behandlungszeiten betreuen und berühren. Dies muss allerdings sehr diskret und scheinbar freiwillig vor sich gehen. Denn unterliegt ein erkrankter Autonomer einem Gemeinschaftszwang, zieht er sich wieder mehr als erwünscht in sich zurück. Hat er aber den Eindruck, dass jemand gern mit ihm zusammen ist und auch einmal seine Hand nimmt, seinen Arm berührt, den Arm um seine Schultern legt oder die Hand auf seinen Schultern ruhen lässt, dann wird er sich vorsichtig „angeweicht“ fühlen. Er wird über jede Berührung lange nachsinnen. Überfordert man ihn hingegen, schreckt er zurück und verhärtet sich aufs Neue.

In einem späteren Stadium kann für den Autonomen eine physiotherapeutische Behandlung sehr hilfreich sein, die unter dem Vorwand einer Rückenbegradigung oder gymnastischer Übungen auch immer mehr eine sanfte Berührung der verhärteten, verspannten und nicht einmal mehr schmerzenden Muskelpartien ist. Ein weiterer Schritt kann dann über die Empfehlung von Saunabesuchen eingeleitet werden oder von Massagen, die auch eine Wärmebehandlung mit einschließen. Nach und nach wird der Autonome dann aus seiner zwanghaften Einsamkeit heraustreten. Es muss ihm aber so vorkommen, als geschehe dies alles freiwillig und aus seinem eigenen Impuls heraus.

Ein Behandelnder sollte also zu Parallelmaßnahmen aufrufen. Günstig ist die Kombination von Rückenbehandlung und Gesprächstherapie oder die Verbindung von Gruppengesprächen und kleinen Berührungen an den Händen oder auf den Schultern - je nach Schwere der vorangegangenen Vereinsamung und Verhärtung des gesamten

Menschen. Ist ein Autonomer erst einmal bereit und in der Lage, eine Umarmung zu ertragen, die nicht nur einem kumpelhaften Schulterklopfen entspricht, kann man davon ausgehen, dass er weitgehend gesundet ist. Dann kann er sein Leben ordnen, ohne in der Einschachtelung seiner Bedürfnisse unterzugehen. Er kann sich und seine Nöte, seine Sehnsüchte und seine Wünsche wieder spüren. Von selbst wird er dann auch auf Menschen zugehen und deren Nähe suchen. Er wird lernen, in für ihn erträglichem Maß um Unterstützung und Hilfe zu bitten oder diese anzunehmen, wenn sie ihm angeboten werden.

Während einer Behandlung ist es auch günstig, den erkrankten Autonomen davon erzählen zu lassen, was er kürzlich an Hilfe angenommen oder ausgeschlagen hat, und ihn dazu aufzufordern, im Rahmen einer Übung an einen anderen Menschen eine kleine Bitte um Hilfe zu stellen, von der er sodann berichten soll. Diese Maßnahmen sollten anfangs das Ausmaß von „Könntest du mir mal die Wolledecke rüberreichen“ oder „Komm doch mit mir zum Reisebüro“ nicht überschreiten. Solche Bitten sind für einen Autonomen bereits von weit reichender Bedeutung, wenn auch für andere Menschen eine Selbstverständlichkeit.

Ist jemand stark regrediert, braucht er anxiolytische (angstlösende) Medikamente. Aber zunächst einmal sollte man sein Bedürfnis, sich zusammenzurollen und nichts mehr leisten zu müssen, eher unterstützen, indem man ihn Wärmflaschen oder Wolledecken zur Verfügung stellt und bei ihm bleibt, um sein elendes Empfinden von Verlassenheit zu mildern. Es ist ein Gebot der Empathie, ihn nicht gleich aus seiner Hilflosigkeit hervorzuholen und gewaltsam an seine Ichkräfte zu appellieren mit Sätzen wie: „Jetzt reißen Sie sich aber mal zusammen!“

Allgemein wird es jedem Autonomen -- auch wenn er sich nicht in einem übermäßig bedürftigen Zustand befindet -- helfen, sich mit wärmenden Maßnahmen zu versorgen. Diese Wärme kann und sollte dem erwachsenen Körper einerseits und der kindlich verloren wirkenden Psyche andererseits zugeführt werden. Heiße Wannenbäder, Fangopackungen, Wärmflaschen, Heizkissen, Thermalbäder, Schals und weiche Strickjacken, dicke Socken und Lieblingswolledecken bieten dem Autonomen ein Gefühl von Geborgenheit und Entspannung. Ein Kuschtier -- es mag ihm noch so lächerlich vorkommen -- wird dem Autonomen eine große Hilfe sein. Wenn er diesen Vorschlag nicht an sich heranlassen kann, tut es auch ein besonderes Kopfkissen, das sogar auf Reisen mitgenommen wird, oder ein Maskottchen -- irgendetwas also, das ihm ein Empfinden von kindlichem Behütetsein und einer kuscheligen Atmosphäre vermittelt.