

Franz Ruppert

„Liebe, Lust und Psychotrauma. Selbstbegegnungen mit der Anliegenmethode“

Liebe.- Was ist Liebe? Liebe ist ein Potential, eine Fähigkeit, ein ursprüngliches Potential, das ich als Liebesfähigkeit bezeichne. Es ist aber auch ein Bedürfnis, die Hoffnung auf Resonanz. Wir haben also grundsätzlich die *Liebesfähigkeit* und die *Liebesbedürfnisse*. Vom Grundsatz her ist Liebe auch das Gegenteil von Angst, Wut, Fremd- und Selbstaggression. Liebe ist etwas, das in Beziehungen wirksam ist und speziell in der Eltern-Kind-Beziehung ein Gefühl, das Mütter und Väter veranlasst, ihre Kinder zu schützen.

Liebe ist ein gutes Körpergefühl, das als Voraussetzung das Ja zum eigenen Dasein braucht. Denn nur dann spüre ich mich in meinem Körper gut, wenn ich dieses Ja zu mir selbst habe. Auf dieser Basis gibt es die entsprechenden Verhaltensweisen, auch das Wohlergehen anderer im Sinne zu haben.

Meine Erfahrung ist, dass das, was zur psychischen Grundstruktur eines Menschen am meisten beiträgt, die Bindungs- und Liebesbeziehung mit der Mutter ist. Sie prägt die Psyche der Menschen am meisten. Jedes Kind ist doppelt verwoben mit der eigenen Mutter. Auf der einen Seite passiv, d.h. ich nehme auf, mein Organismus nimmt auf und die psychischen Qualitäten meiner Mutter prägen sich in die psychische Grundstruktur von mir als Kindes ein. Auf der anderen Seite bin ich als Kind aktiv, suche Halt und Sicherheit bei meiner Mutter und richte mich nach ihrer Psyche aus.

Die große Nähe und Abhängigkeit, die zwischen Mutter und Kind besteht, die Bindungs- und Liebesbeziehung eines Kindes zu seiner Mutter ist eine der stärksten psychischen Kräfte, die es überhaupt gibt. Deshalb brauchen wir in der Therapie Methoden und Vorgehensweisen, die jenseits der Sprache sind, die jenseits des kognitiven Bewusstseins sind, die uns in die Tiefenstruktur unserer psychischen Kräfte hineinführen.

Psychische Mutterbindung.- Psychische Bindung ist auf besondere Personen bezogen und begrenzt. Wir können nicht beliebig viele Bindungsbeziehungen mit anderen Menschen führen. Es gibt einige wenige Menschen, mit denen wir Bindungsbeziehungen führen können, der Rest sind Beziehungen, aber keine Bindungsbeziehungen. Bindungsbeziehungen sind exklusiv, sie schließen aus. Wenn zwei Menschen eine Bindungsbeziehung haben, kommt ein Dritter gar nicht so einfach hinein, was ja auch für Partnerschaften wichtig ist.

Wenn eine Frau zur Mutter wird, entsteht im Normalfall eine so starke Bindungsbeziehung zwischen ihr und dem Kind, dass der Vater oder Ehepartner Schwierigkeiten hat, in dieses Verhältnis hineinzukommen. Für die psychisch gesunde Frau ist das Kind zunächst wichtiger als der Mann. Diese Bindungsbeziehung beruht auf körperlichem Kontakt, auf intensiven Gefühlen und gemeinsamen Erfahrungen. Und weil sie so wichtig ist, ist sie auf Dauer angelegt. Diese Bindungsbeziehung ist so stark, dass sie eigene Prozesse braucht, um das aufzulösen. Über diese Bindungsbeziehungen haben wir ein Gefühl von Zusammen- und Zugehörigkeit. Wer sich zu seiner Mutter nicht zugehörig fühlt, hat später auch Schwierigkeiten, sich in anderen Beziehungen und anderen Gruppen personal zugehörig zu fühlen.

Was auch eingeflochten ist in diesen Bindungsbeziehungen ist ein hierarchisches Verhältnis. Es gibt einen, der stärker und einen der schwächer ist, einer der abhängig ist und einen, der diese Abhängigkeit bedienen muss. Wir übertragen diese Urfahrung von Bindungsbeziehung im späteren Leben auf andere Personen. Wir können sie auch auf Gegenstände oder Tiere übertragen

und mit Situationen verknüpfen. Es kann eine Beziehung zu einem Ort sein, wo ich für mich gute Erfahrungen gemacht habe. Es können aber auch die schlechten Erfahrungen übertragen werden.

Vaterbindung.- Der Vater ist natürlich nicht überflüssig, aber er kommt erst an zweiter Stelle. Der Vater hat für ein Kind psychisch nie die Bedeutung, die die Mutter hat. Wenn der Vater präsent ist, liebt das Kind auch den Vater. Sein Liebespotential richtet sich auch an den Vater unter der Voraussetzung, dass die Mutter den Vater nicht verachtet. Die Beziehung zum Vater eröffnet dem Kind einen zweiten Zugang zur Welt und das Kind ist dafür dankbar. Die Väter haben eine Aufgabe darin, das Kind aus der engen, symbiotischen Beziehung mit der Mutter herauszulösen. Eine liebevolle Vater-Kind-Bindung hilft dem Kind, gesunde Autonomie zu entwickeln.

Elternliebe.- Gesunde Elternliebe bedeutet, einem Kind seine Liebesbedürfnisse altersadäquat zu erfüllen. Was braucht das Kind an Nähe oder Distanz? Heute werden Kinder oft überfordert und sie sollen autonom sein, wenn sie in die Kinderkrippe gehen. Sie sollen sich, vielleicht schon mit sechs Monaten, immer wieder auf neue Personen einstellen. Umgekehrt wird den Kindern dann noch mit 18 oder 20 Jahren gesagt, was sie studieren sollen. Autonomie wird häufig zu früh gefordert und man wird dann viel zu spät aus dieser Beelterung entlassen. Ob Eltern das altersadäquate Erfüllen der kindlichen Symbiose- wie Autonomie-Bedürfnisse wirklich können, hängt sehr davon ab, was sie selbst als Kinder im Verhältnis mit ihren Eltern erfahren haben.

Wenn ich gute oder schlechte Erfahrungen gemacht habe, gebe ich das weiter, auch wenn ich denke, dass ich vielleicht ganz anders handle als meine eigenen Eltern. Das muss man sich eingestehen und darf sich da nichts vormachen. Das Gleiche machen wir auch in Paarbeziehungen. Meine schlechten Erfahrungen in meiner Kindheit mit frustrierten Symbiosewünschen und unterdrückter Autonomieentwicklung z.B. habe ich in Therapien auch schon weitergegeben und gebe es so lange weiter, bis ich diese Probleme in mir aufgelöst habe.

Sexualität.- Was ist Sexualität? Zunächst ist menschliche Sexualität eine mögliche Form der Fortpflanzung. Was zur sexuellen Vermehrung dazugehört ist ein Dimorphismus, eine Zweiförmigkeit innerhalb einer Spezies, d.h. es gibt zwei Formen von Lebewesen innerhalb einer Art, die wir als männlich und weiblich bezeichnen. Im Bezug auf die sexuelle Vermehrung sehen wir dann die unterschiedlichen Aufgaben, die dem Männlichen und dem Weiblichen zukommen. Die Hauptlast im Bezug auf das Thema Vermehrung bei uns Menschen haben eindeutig die Frauen.

Die sexuelle Vermehrung bringt Individualität hervor. Durch die Rekombination von Genmaterial und den Austausch von Lebensinformationen zwischen zwei Individuen entsteht ein neues Individuum, das es so zuvor noch nicht gegeben hat. Jeder Mensch hat eine einzigartige Grundstruktur und daher ist es auch wichtig, anzuerkennen, dass wir nicht irgendwelche Massenphänomene sind, die man entsprechend behandelt, sondern jeder von uns ist ein Subjekt.

Sexualität weist biologische, soziologische und psychologische Phänomene auf.

Biologie der Sexualität.- Sexualität ist eine Fähigkeit, eine Potenz, neues Leben zu generieren und ist in jeder Zelle des jeweiligen Menschen verwurzelt. Der gesamte menschliche Organismus ist sexuell. Er durchläuft einen biologischen Reifungsprozess bis die Geschlechtsreife einsetzt, bei den Frauen früher, bei den Männern ein bis eineinhalb Jahre später. Ab der Schwangerschaftswoche sieben kann man die Geschlechtsentwicklung bereits sehen.

Sexualität, die von Mann und Frau ausgeübt wird, ist immer eine Grenzüberschreitung. Die Natur hat Sexualität in verschiedensten Varianten erfunden. Die Sexualität hat unterschiedliche Entwicklungsphasen. Alles, was wir sind, ist Entwicklung und wir sind Entwicklungsprozesse. Die

hoch aktiven Phasen mit Fruchtbarkeit und Empfängnis nehmen im Alter ab und die Sexualität verliert ihre Bedeutung im Leben eines Menschen.

Ein Vorteil der sexuellen Vermehrung ist, dass wir einen höheren Variantenreichtum zur Anpassung an sich verändernde Umwelten und zur Abwehr von Feinden wie Viren, Parasiten oder Bakterien haben. Sexualität bringt aber auch fundamentale Konflikte mit sich:

- Wir haben einen Interessenskonflikt zwischen Selbsterhalt und Fortpflanzung. Wer sich fortpflanzt, muss sich um die nachkommende Generation kümmern.
- Die Sexualität bedingt Interessenskonflikte zwischen dem, was die Männer und was die Frauen wollen. Männer und Frauen leben oft in unterschiedlichen Welten und es gibt kaum noch Schnittmengen mit gemeinsamen Interessen.

Wichtig ist auch die Relativität der Geschlechtlichkeit. Die männlichen und weiblichen Eigenschaften einer Gattung entwickeln sich im Verhältnis zueinander. Wenn sich männliche Eigenschaften verändern, verändern sich die weiblichen Eigenschaften und umgekehrt. Männer und Frauen sind aneinander gebunden. Es gibt viele Zwischenformen und nicht das absolut Männliche oder Weibliche. Jeder Mensch hat seine eigene Sexualität und auf seine Art und Weise eine sexuelle Identität.

Bei uns Menschen werden die Extreme ausgelotet. Wie weit können Männer oder Frauen von ihrem Körperbau, von ihrer Größe, ihren Denkmustern her unterschiedlich sein, damit es mit der Vermehrung noch funktioniert? Frauen tragen physisch und psychisch die Hauptlast bei den Kindern, Männer sind emotional gleichgültiger und konkurrenzorientierter.

Psychologische Aspekte von Sexualität.- Psychologisch gesehen ist menschliche Sexualität etwas Triebhaftes. Durch die Veränderung des hormonellen Status des menschlichen Organismus entsteht Begehren und Lust auf Sex. Wir haben eine Außensteuerung durch die Wahrnehmung. Triebhaft bedeutet, das Verhalten geschieht jenseits einer bewussten Entscheidung. Unsere Sexualität ist auch verbunden mit zutiefst intensiven Empfindungen und Gefühlen.

Es gibt sexuelles Verhalten in verschiedenster Form und unser Konkurrenzdenken kommt zum großen Teil wohl aus der Sexualität. Der Körper wird zur Schau gestellt, die ganze Modeindustrie lebt davon. Schwangerschaft, Geburt und Stillen – auch das ist Sexualität.

Sex und Liebe sind zwei unterschiedliche Funktionsbereiche im menschlichen Organismus. Dass Sex auch völlig ohne Liebe funktioniert, sehen wir an der künstlichen Befruchtung. Um Liebe und Sexualität zusammenzubringen, braucht es dazu auch die Absicht und die Lebenserfahrung. Liebe und Sexualität kommt über die Liebesfähigkeit zusammen.

Gesellschaftliche Aspekte von Sexualität.- Beim matriarchalen Modell wählen die Frauen ihre Sexualpartner selbst aus und es gibt keine dauerhaften Partnerschaften. Der Besitz wird in der Mutterlinie vererbt. Die Väter wohnen weiterhin im Mutterclan mit und erziehen auch die Kinder der Schwester. Sie erheben von sich keinen Anspruch auf die leiblichen Kinder. In diesen Gesellschaften gibt es spezielle Formen von Spiritualität und Religiosität. Es gibt Ahnenverehrung und die Naturreligion des Mütterlichen. Es gibt heute noch ungefähr 100 kleine matrilineare Volksgruppen über den gesamten Erdball verteilt.

Das weltweit am meisten verbreitete Modell ist das patriarchale Modell. Der Mann erwirbt den Besitz an einer Frau. Die Frau hat treu zu sein, sie und die Kinder sind Eigentum des Mannes. In diesem Modell haben wir auch den Zwang zur Sexualität und eine Frau, die keine Kinder bekommen kann, taugt demzufolge nichts. Und wenn sie Kinder bekommt, hat sie auch nicht zu entscheiden, wie viele. Die Sexualität der Frauen wird von den Männern kontrolliert und zusätzlich

gibt es noch einen Mann-Gott, der als Autoritätsperson darüber wacht. Dieses Modell ist bis ins 21. Jahrhundert das häufigste.

Aber mittlerweile gibt es auch noch ein drittes Modell für die Paarbeziehung. Die Idee der Gleichwertigkeit und der Gleichberechtigung ist in den westlichen Industrieländern entstanden. Beide Partner sind berufstätig und wollen und müssen es auch sein. Beziehungen können als temporär angesehen werden. Beide Partner sind für die Kinder zuständig, selbst wenn man sich trennt. Wegen der Berufstätigkeit beider wird jedoch die Kinderbetreuung früh ausgelagert. Nicht selten müssen schon sehr kleine Kinder den ganzen Tag in einer Kinderkrippe verbringen. Bei diesem Modell haben wir den Glauben an die Liebe, an Demokratie und staatliche Fürsorge. Der am Wirtschaftswachstum orientierte Staat macht dieses Modell durch staatlich geförderte Kinderbetreuungseinrichtungen wie Kinderkrippe, Kindergarten und Kinderhort möglich.

Psychotrauma.- Trauma ist ein Verhältnisbegriff. Auf der einen Seite haben wir den lebendigen Organismus mit all seinen Komponenten, auf der anderen Seite die Gefahren und die Schutzpotenziale. Nur wenn unsere Schutzpotenziale im Verhältnis zu diesen Gefahren zu gering sind, besteht die Möglichkeit, dass der Organismus traumatisiert wird. Solange wir genügend inneren Schutzmechanismus oder auch äußere Schutzfaktoren haben, werden wir nicht traumatisiert.

Eine eindimensionale Sichtweise sagt, dass der Organismus defizitär und krank ist. Wenn ich körperlich krank bin oder auch psychische Probleme habe, liegt es nur an meinem Organismus. Schizophrenie, Depressionen, Psychosen werden so als Gehirnerkrankungen oder Gendefekt angesehen. Das stimmt zwar nicht, aber diese Sichtweise ist gesellschaftlich nach wie vor weit verbreitet.

Eine weitere Sichtweise sagt, dass es letztlich nur auf die Schutzmechanismen ankommt. Wenn man an die eigene Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) glaubt, kann einem nichts passieren.

Die dritte extreme Sichtweise ist, dass man am liebsten im Außen alle Gefahren vernichten möchte.

Trauma und Spaltung.- Vor einer Trauma-Erfahrung sind wir noch in der Ganzheit. Die einzelnen Strukturen unserer Psyche und des Organismus wirken noch zusammen. Durch ein Trauma wird dieser Gesamtorganismus aufgespalten und existiert nur noch als Teile. Bestimmte Körperstrukturen führen dann ihr Eigenleben und darin drückt sich diese Spaltung aus. Auf der psychischen Ebene ganz besonders. Trauma bedeutet Spaltung der Gesamtidentität in verschiedene Unterstrukturen.

Selbst wenn wir in einen Zustand der Hilflosigkeit und Ohnmacht geraten, bleibt unsere Psyche noch gesund. Zumindest Teile bleiben funktionsfähig und sind nach wie vor in der Lage, die Realität so zu erfassen wie sie ist. Die Aufgabe der menschlichen Psyche ist, uns in der Realität zu halten. Aber wir haben traumatisierte Anteile, in denen die Trauma-Erfahrung gespeichert ist. Wenn ich zum Beispiel eine traumatische Geburtserfahrung gemacht habe, ist in mir die Struktur eines acht oder neun Monate alten Kindes, die sich nicht weiterentwickelt hat. Ein Teil ist immer noch im Zustand dieser Todesangst. Je nachdem, in welchem Alter wir etwas erlebt haben, sind in uns traumatisierte Anteile, die auf einer bestimmten Altersstufe fixiert sind.

Als Gegenpart zu diesen traumatisierten Anteilen haben wir unsere Überlebensanteile, die uns in diesem Moment helfen weiterzuleben, damit wir nicht an Todesangst sterben. Jedes Trauma führt zu unterschiedlichen Formen von Überlebensanteilen.

Traumafolgen.- Trauma erkennen wir an körperlichen, psychischen Symptomen oder auch an Beziehungssymptomen. Eine traumatisierte Psyche

- kann nicht mehr klar zwischen Ich, Du und Wir unterscheiden. Die traumatisierte Psyche identifiziert sich völlig mit einer anderen Person oder geht völlig in einem Wir auf und merkt den Unterschied nicht.
- Die traumatisierte Psyche tut sich schwer, zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu unterscheiden. Bei einer traumatisierten Psyche bestimmt die Vergangenheit die Zukunft.
- Einer traumatisierten Psyche fällt auch die Unterscheidung zwischen Innen und Außen schwer. Was sind meine Gedanken, Wünsche, Phantasien in mir und was ist im Außen?
- Ich kann den Unterschied zwischen Wahrnehmung und Projektion nicht mehr erkennen und auch nicht den Unterschied zwischen Leben und Tod.
- Eine traumatisierte Psyche kann auch nicht mehr unterscheiden, was ihr gut tut und was ihr schadet.
- Eine traumatisierte Psyche versucht oft, das Unmögliche möglich zu machen. Dadurch wird oft das versäumt, was möglich ist. Ein gutes Leben besteht darin, das zu tun, was möglich ist und zu unterlassen, was nicht erreichbar ist.

Trauma der Identität.- Trauma ist oft nicht ein einmaliges Ereignis, sondern etwas, das einen Menschen sein Leben lang begleitet. Viele von uns leben eine Trauma-Biographie, weil Traumatisierungen bereits so früh eingesetzt haben, dass sie nichts anderes kennen als unter Trauma-Bedingungen zu leben. Das beginnt mit dem Trauma der Identität, also der Frage „Bist du überhaupt willkommen auf diesem Planeten? Haben deine Mutter und dein Vater Ja zu dir gesagt? Haben sie gewollt, dass es dich gibt?“ Wenn man nicht willkommen war, wird das Leben ein Überlebenskampf und das hat Konsequenzen.

Eine der Konsequenzen aus dem Trauma der Identität ist das Trauma der Liebe. Weil ich mich so früh von mir selbst verabschiedet habe, lande ich in dem vergeblichen Bemühen, die Liebe von jemandem zu bekommen, der mich ablehnt und dem ich gleichgültig bin.

Viele, die im Trauma der Liebe stecken, kommen auch ins Trauma der Sexualität. Auch die eigene Körperlichkeit wird zum Teil in der Hoffnung, Liebe zu bekommen, funktionalisiert. Oder Sex wird vom Täter mit Liebe verwechselt. Das Bedürfnis nach Liebe wird sexualisiert und führt beim Opfer zu einem sexuellen Trauma.

Jeder Mensch, der einen anderen traumatisiert, traumatisiert sich gleichzeitig selbst, weil er etwas tut, was seine Psyche nicht verkraften kann. Eine gesunde Psyche hält die Schuld- und Schamgefühle, die Angst vor sozialem Ausschluss nicht aus und deshalb muss sie sich dann auch spalten, wenn der betreffende Mensch zum Täter geworden ist.

Traumatisierte und traumatisierende Eltern.- Die Bindungsbeziehung zu Mutter und Vater kann für ein Kind also zu einer traumatisierenden Erfahrung werden. Dafür gibt es in anderen Zusammenhängen den Begriff des Entwicklungs-traumas. Ausgerechnet die Menschen, die ich am meisten brauche, die ich am meisten liebe, die für meine Entwicklung so wichtig sind, sind diejenigen, die mich fortlaufend traumatisieren.

Das Verhalten von traumatisierten Eltern zeigt sich darin,

- dass sie emotional nicht erreichbar sind,
- dass sie übergriffig sind,
- dass sie keine Grenzen respektieren,
- dass sie eine schwere emotionale Last in sich tragen,
- dass sie unberechenbar sind,
- dass sie emotional bedürftig sind,
- dass sie sich vom Kind Trost oder Nähe holen wollen oder
- dass sie gewalttätig sind.

Traumatisierte Eltern sind aufgrund ihrer eigenen Traumatisierung psychisch gespalten. So entsteht für ein Kind ein Trauma der Liebe. Ein Kind muss seine eigenen Gefühle von Freude, Angst, Wut, Trauer und Schmerz abspalten und damit sein eigenes Ich und sein Wollen aufgeben, um in dieser Bindungsbeziehung mit seinen traumatisierten Eltern bleiben zu können.

Das Trauma der Liebe.- Gesundes Liebesbedürfnis und Liebesfähigkeit bleiben trotz Trauma erhalten, aber auf der anderen Seite haben wir die traumatisierten Bedürfnisse und Gefühle. Auf der Seite der Überlebensstrategien haben wir Liebesillusionen und Enttäuschungen. Einige Liebesillusionen, die aus dem Trauma der Liebe entstehen:

- Wenn man nur fest genug liebt, wird auch der andere meine Liebe erwidern.
- Oder man kann jemanden durch die eigene Liebe retten.
- Liebe heilt alle Wunden.
- Liebe ist für die Ewigkeit.
- Alle Eltern lieben ihre Kinder.
- Liebe ist das Höchste was es gibt und
- nur die Liebe kann die Welt retten.

Trauma der Sexualität.- Die Traumatisierung der Sexualität besteht darin, dass jemand zum Objekt der sexuellen Bedürfnisbefriedigung einer anderen Person gemacht wird. Diese Person wird dadurch psychisch und physisch verletzt, ohne dass ihr Gegenwehr oder Entrinnen möglich ist. Daraus entstehen für die betroffene Person Gefühle von Schmerz, Angst, Ekel, Scham, Schuld und Minderwertigkeit. Diese sexuellen Traumata gibt es in unterschiedlichen Formen:

- Am weitesten verbreitet ist sexuelle Traumatisierung in unterschiedlichen Schweregraden in der Kindheit, weiterhin gibt es
- Vergewaltigungen innerhalb und außerhalb von Partnerbeziehungen,
- die Traumatisierung bei Schwangerschaft und Geburt, erzeugt durch ein medizinisches System,
- männliche und weibliche Genitalbeschneidung,
- Kinderpornographie,
- Prostitution,
- sexuelle Folter und
- Massenvergewaltigungen als Kriegsstrategie.

Es bleibt jedoch auch nach einer sexuellen Traumatisierung etwas Gesundes zurück, das nicht zerstörbar ist. Andererseits ist man zum Opfer gemacht worden. Die Opfer beschwichtigen, verleugnen, verdrängen aber oft. Menschen nehmen diese Haltung ein, um ihr eigenes Opfer-Sein nicht zu fühlen und nicht zu realisieren.

Sexuelle Traumatisierung führt zu einer umfassenden Verwirrung der Identität und ist in vielen Fällen die Fortsetzung des Traumas der Identität und des Traumas der Liebe. Sexuelle Traumatisierung ist die Hauptursache für die Symptome, die von Seiten der Psychiatrie als schwere Erkrankungen diagnostiziert werden, wie zum Beispiel Zwangsstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Schizophrenie, Psychosen, dissoziative Identitätsstörungen, Sozio- und Psychopathie.

Auch Sex, Lust, Begehren oder Gier kann eine Überlebensstrategie sein. Sexualität kann missbraucht als Trauma-Überlebensstrategie werden. Das Kind, das sexuell traumatisiert wird, hat oft noch einen Anteil in sich, der sagt „Aber mein Vater war die einzige Person, die mich geliebt und wahrgenommen hat. Meine Mutter war eiskalt wie ein Kühlschrank.“ Das, was der Vater an sexueller Übergriffigkeit gemacht hat, wird abgespalten und verdrängt.

Sexualität kann auch der Versuch sein, Einsamkeit zu überspielen. Wenn das in den Suchtprozess geht, kommt es oft zu einem Selbstzerstörungsprozess, der mit Drogen unterstützt wird und rücksichtslos gegenüber körperlichen Verletzungen oder Infektionen ist, oder vielleicht auch das Risiko ungewollter Schwangerschaften in Kauf nimmt.

Wegsehen, verschweigen, verleugnen ist auf der sozialen Ebene mit dem Trauma der Sexualität eng verknüpft. Gesellschaftlich fangen wir erst allmählich an, hinzuschauen und die Wahrheit zur Sprache zu bringen.

Identitätsorientierte Psychotherapie.- Im Folgenden noch einige Prinzipien meiner identitätsorientierten Psychotherapie (IoPT). Wir verstehen Symptome als Folge von Psychotrauma, sie sind eine Botschaft. In der Therapie ist es meistens so, dass wir die Frage stellen „Wie weit bist du gewollt? Wie weit kannst du Ja zu dir sagen ohne, dass du mit einem Nein von außen zu kämpfen hast?“ Wie weit kämpft jemand innerlich mit dem Nein von außen, der Meinung der Eltern oder anderen Personen? Wir müssen zunächst daran arbeiten, das gesunde Ich auf den Plan zu rufen und einen eigenen Willen zu stärken. Das bedeutet oft auch, sich aus symbiotischen Verstrickungen mit den Tätern und Mittätern zu lösen. Innerhalb der Familie ist es auch oft die Ablösung von den eigenen Eltern. Es ist ein Tabu, die eigenen Eltern als Mittäter zu erkennen und klar zu benennen. In diesem Zusammenhang müssen auch Verantwortungs- und Schuldfragen geklärt werden. Folgen von Traumata sind auch Selbsthass und Selbstablehnung. Wenn man diese Verstrickung löst, hören auch der Selbsthass und die Selbstablehnung auf.

Für konkrete Erinnerungen im Zusammenhang mit sexueller Traumatisierung arbeite ich gerne mit Gruppen. Man hat Zeugen für das Aussprechen und Benennen der eigenen Wahrheit. Therapie bedeutet für mich insbesondere auch, die Wahrheit der eigenen Biographie zu entdecken.

Das Ich entwickelt sich nicht erst am Du, sondern ist immer schon da, von Anfang an. Das Du ist eine Bedingung für die Entwicklung des Ichs. Das Ich entsteht nicht durch das Du, denn sonst wäre auch diese Therapieform nicht möglich. Ich habe ein Ich, diesen Lebenswillen, diese Lebensfreude, was es schwierig macht, wenn dann von außen ein Nein kommt. Wenn von außen ein Ja kommt, ist das ein günstiges Du und ich kann mich im Verhältnis dazu gut entwickeln. Wenn von außen jedoch ein Nein kommt, ist es schwer und ich identifiziere mich gerade als Kind mit dem Aggressor. Es ist sehr wichtig in der Therapie, diese Identität mit dem Täter aufzulösen. Ich muss in das Mitgefühl mit mir selbst kommen und gute Gefühle für mich selbst fördern als Grundlage dafür, um überhaupt in konstruktive Beziehungen mit anderen leben zu können.

Anliegenmethode.- Diese Arbeit funktioniert gut mit der dafür eigens entwickelten Anliegenmethode. Eine Frau hat z.B. als Anliegen geschrieben „Ich will bin.“ Das *Ich* war der Vater wie sich dann herausgestellt hat. Ein sehr patriarchaler Vater, der unbedingt Kinder haben wollte, obwohl die Frau bereits fünf Fehlgeburten hatte. Das *bin* und *will* waren eingeklemmt in dieser Klammer zwischen Mutter und Vater. Diese Frau konnte sich daher in ihrem Leben nicht entfalten, ihr Unbewusstes hat das in ihrem Anliegen zum Ausdruck gebracht und über diesem Weg konnte sie das bearbeiten.

Wenn ich mit meinem Anliegen emotional in Resonanz gehe, finden Veränderungen in mir statt. Das Prinzip meiner Methode ist: Wie schaffen wir es, dass wir mit uns selbst in einen emotionalen Resonanzprozess kommen? Denn dadurch lösen sich diese Spaltungen in uns wieder auf.

Ein zweites Beispiel stammt aus einer Einzeltherapie mit einem Mann, der sagt „Ich will die Hemmung meiner Sexualität lösen.“ In der Einzelarbeit arbeite ich mit sogenannten Bodenankern. Die Menschen haben die Auswahl an verschiedenen Größen, Farben und Formen von Bodenankern. Eckig ist männlich und weiblich ist rund. Dieser Mann hatte in seinem Anliegen zweimal einen

weiblichen Bodenanker gewählt. *Die Hemmung* war seine Mutter. Er war ein Kind aus einer Beziehung mit einem Ausländer, der in Deutschland nicht angesehen war. Die Familie hatte verhindert, dass der Mann/sein Vater in der Familie aufgenommen wird und die Mutter hat dann das Kind alleine groß gezogen. Er hatte noch mit 18 Jahren im Zimmer der Mutter geschlafen. Man kann sich leicht vorstellen, dass dadurch seine Sexualität gehemmt wird. Die Auflösung für diesen Fall steht in meinem Buch „Liebe, Lust und Trauma“.

Fazit.- Sind Liebe und Identität mit gesunder Sexualität verknüpft, geht es nicht um Liebesillusionen, sexuelles Funktionieren oder die Suche nach Superorgasmen, sondern um die Frage, was ein gutes Leben in Gemeinschaften zum Wohle und zur Freude von Frauen, Männern und Kindern fördert.

Vielen Dank!