

# Unser versteinertes Herzen - wie die tiefe Spaltung zwischen Gefühl und Verstand überwunden werden kann

Von Franz Ruppert

## Frau F., ein Fall von Covid

Die therapeutische Arbeit mit einer 55-jährigen Frau, ich nenne sie hier Frau F., die sich selbst als an Covid erkrankt bezeichnet und erlebt, hat mir folgende Einsichten gegeben, die ich hiermit gerne teilen und mitteilen möchte. Diese Frau war im November 2020 auf eine Tanzveranstaltung gegangen, fühlte sich dort wegen des Gedränges nicht wohl und entwickelte vier Tage danach Krankheitssymptome wie hohes Fieber, trockenen Husten, enorme Müdigkeit und muskuläre Schlappeheit. Sie konsultierte ihre Hausärztin, die einen Corona-PCR-Test mit ihr machte, der positiv war. Sie ließ sich dann weiter von einer Heilpraktikerin behandeln. Von dieser bekam sie drei verschiedene homöopathische Medikamente. Nach ca. zwölf Tagen fühlte sich Frau F. besser, konnte das Bett und das Haus wieder verlassen. Dennoch verblieb ein großes Schwächegefühl. Es machte ihr z.B. äußerste Mühe, wegen der Atemlosigkeit Treppen zu steigen. Eine neurologische Untersuchung ergab bei ihr auch eine Wasseransammlung im Herzbereich. Sie erwähnte zudem, dass sie schon seit langem an rheumatischen Gelenkschmerzen leidet.

## Die Selbstbegegnung von Frau F.

Im Rahmen eines gruppentherapeutischen online-Seminars erzählte mir Frau F. ihre Covid-Krankheitsgeschichte. Ich lud sie ein, eine Selbstbegegnung mit meiner Methode der Identitätsorientierten Psychotherapie (IoPT) zu machen. Die von mir entwickelte Anliegenmethode ist ein therapeutisches Werkzeug, um mittels eines Anliegens, das jemand äußert, innere = psychische Zustände sichtbar und dadurch einer Veränderung zugänglich zu machen. Frau F. formulierte für sich folgendes Anliegen: **Ich – Herz – Wasser**.

In dieser Selbstbegegnung kam folgendes zum Vorschein: Die Person, die sie gebeten hatte, mit ihrem **Ich** in Resonanz zu gehen, fühlte eine extreme innere Kälte und versuchte sich warm zu halten, in dem sie sich selbst ganz fest mit dem Armen umschlang. Dadurch übte sie einen enormen Druck auf den linken Brustkorb aus. Frau F. bestätigte, dass sie diesen Druck auf ihrer linken Brustseite Zeit ihres Lebens schon kenne.

Die Resonanzgeberin für **Herz** fühlte sich mit Frau F. solide verbunden und hatte eine große Abneigung gegen die Resonanzgeberinnen der beiden anderen Anteile, das **Ich** und das **Wasser**.

Die Resonanzgeberin für **Wasser** fühlte sich noch wie vorgeburtlich, innerlich vollgepumpt mit Flüssigkeit und auf der verzweifelten Suche nach Kontakt und Hilfe.

Wir nahmen dann eine Resonanzgeberin für die **Mutter** von Frau F. dazu. Frau F. weiß, dass ihr Vater sich bereits eine Woche nach der Hochzeit wieder von seiner Frau scheiden lassen wollte. Diese wurde jedoch einen Monat nach der Hochzeit schwanger und so blieben die beiden ein Leben lang zusammen und hatten insgesamt 5 Kinder. Ihre Mutter sei sehr dünn gewesen und habe in Bezug auf die Schwangerschaften immer eine extreme Angst gehabt, wie die Kinder aus ihrem Bauch herauskommen könnten. Frau F. schilderte ihre Mutter als extrem dominant und gewalttätig ihr gegenüber. Sie habe ihr keinerlei Raum gelassen, für die Entfaltung ihres eigenen Ichs, sondern sie beständig bevormundet und klein gehalten.

**Wasser** und **Ich** reagierten beim Auftauchen der Mutter in der Selbstbegegnung mit heftigem Liebeswerben um diese, während **Herz** meinte, es wolle die Mutter am liebsten mit einer Schusswaffe durchlöchern.

Die Resonanzgeberin für **Mutter** war für Frau F. trotz allen Verbens von **Ich** und **Wasser** unerreichbar. Sie zeigte sich als völlig ängstlich und gestresst und hatte keinerlei psychischen Kapazitäten, für ihr Kind da zu sein. Von **Herz** fühlte sie sich bedroht und versuchte es, in seine Schranken zu verweisen.

Als Frau F. im Laufe dieser Selbstbegegnung mehr in einen gefühlten Kontakt mit ihren Anteilen **Ich** und **Wasser** kam und sich nicht mehr vor diesen fürchtete, protestierte **Herz** und meinte voller Eifersucht, entweder sie alleine sei mit Frau F. verbunden oder sie müsse nun gehen. Beides zusammen gehe nicht.

Hierin zeigte sich die tiefe innere Spaltung, in der Frau F. bislang lebt. Es gibt diese bedürftigen Kindanteile in ihr (**Wasser** und **Ich**), die sich nach Kontakt, Wärme und der Liebe ihrer Mutter sehnen. Hingegen hat ihr **Herz** sich hart gemacht, lebt in Angst und Aggression der Mutter gegenüber und möchte die herzlos-kalte Mutter am liebsten töten.

Ich ermutigte Frau F., ihr unterdrücktes Bedürfnis nach Geliebtwerden von ihrer Mutter anzuerkennen und es deutlich auszusprechen. Nach einigen Widerständen gelang ihr das auch und sie geriet dadurch an ihrem mit der Unterdrückung ihres Liebesbedürfnisses gekoppelten unterdrückten Urschmerz heran. Zweimal stiegen im Verlauf dieser Selbstbegegnung Wellen tiefsten Schmerzes in ihr hoch. Das führte zu einer großen Verbundenheit von ihr mit **Ich** und **Wasser** und auch **Herz** konnte seinen Widerstand gegen diese Verbindung immer mehr aufgeben. Gegen Ende des Prozesses löste sich dann auch bei **Herz** der Eisenring, der es umklammerte, und die Resonanzgeberin begann bitterlich zu weinen und bemerkte, nun innerlich immer wärmer und weicher zu werden. So kam Frau F. aus ihrem psychischen Gespaltensein immer mehr heraus und konnte wieder eine innere Einheit erreichen. Sie fühlte sich am Ende glücklich, zufrieden und tief entspannt.

### Was habe ich aus diesem Prozess gelernt?

1. Spaltungen in der Psyche eines Menschen zeigen sich oft als rechts-links-Spaltungen in seinem Körper. Die rechte Körperseite fühlt sich z.B. überspannt, die linke unterspannt und schlaff an. Auch die Gesichtshälften weisen oft deutliche Unterschiede auf. In der rechten Gesichtshälfte ist u.a. der Mundwinkel nach oben gezogen, in der linken nach unten. Das eine Auge erscheint offen und nach vorne strebend, das andere matt und wie zurückgezogen.
2. Krankheiten haben einen **Auslöser**. Dies kann auch ein Virus sein. Aber dieser Virus ist nicht per se der **Grund** und schon gar nicht die **Ursache** für die vielfältigen Krankheitssymptome. Die Ursache für körperlich in Erscheinung tretende Krankheitsbilder liegt wie auch im Fall von Frau F. sehr häufig in der frühen Entwicklungsphase eines Menschen. In diesem frühen Lebenszeitraum ist die Bindungsbeziehung zur eigenen Mutter von ausschlaggebender Bedeutung. Die Erscheinungsformen körperlicher Krankheitssymptome haben daher oft eine tiefliegende und weit in der eigenen Biografie zurückliegende psychische Ursache.
3. Während jeder Mensch ab dem Moment seiner Entstehung mit einem großen Potential an Lebensenergie, Lebenslust und Lebensbejahung ausgestattet ist, ist es nicht selbstverständlich, dass er von seiner Mutter ebenfalls bejaht wird. Häufig kommt es vor, dass Frauen nicht bereit, fähig und willens sind, Mutterschaft anzunehmen. Daher signalisiert ihr Organismus dem Kind in ihnen, dass es nicht willkommen ist.
4. Das ist eine **psychologische Erklärung und keine Schuldzuschreibung** an diese Mütter, denn sie leben in einer Welt, in der sie selbst bereits keine liebevolle Mutter hatten, in der Frauen von Männern als Sexobjekte benutzt werden, in der viele Väter die Frauen in Stich lassen, die sie geschwängert haben, in der Väter und Großväter ihre Kinder und Enkelkinder sexuell

missbrauchen, in der die meisten Frauen weitgehend besitzlos und vom Einkommen ihrer Männer abhängig sind usw.

5. Wie auch immer steht so dem **kindlichen Ur-Ja ein mütterliches Ur-Nein** gegenüber. Um diesen Konflikt zu überleben, muss sich das Kind aufgrund seiner existenziellen Abhängigkeit von seiner Mutter an dieses Ur-Nein anpassen. Es spaltet sich dazu psychisch auf und lebt von nun an in dieser Dualität. Es gibt in diesem Kind die abhängig-bedürftige Seite, die nach der Liebe der Mutter hungert, und es gibt die pseudo-autonome Seite, welche feindselig und misstrauisch nach außen ist und nach innen die eigene Liebesbedürftigkeit als vermeintliche Schwäche verachtet und die bedürftige Seite mit aller Macht zu unterdrücken versucht. Das liebesbedürftige Kind will eine körperlich wie psychisch nährende **Mama**, das pseudo-autonome Kind gibt sich mit einer kalten und distanzierten **Mutti** zufrieden.
6. Diese weit verbreitete psychische Spaltung eines Kindes im Verhältnis zu seiner Mutter spiegelt sich in verschiedener Form auch gesellschaftlich wieder. In der **Philosophie** z.B. im Körper-Seele-Dualismus, einem Denkmuster, in dem Körper und Geist/Seele/Bewusstsein/Psyche wie zwei getrennte Welten vorgestellt werden, von denen man nicht weiß, wie sie zusammengehören oder je zusammenfinden können.
7. Daher gibt es in den Gesellschaften der Neuzeit auch eine scheinbar streng rational agierende **Medizin**, die ohne Rücksicht auf die Psyche = das menschliche Subjekt ihre scheinbar objektiven Theorien und Behandlungspraktiken entwickelt. Der menschliche Körper wird wie ein Gegenstand = Objekt betrachtet, den man nach Belieben physikalisch, chemisch und radiologisch bearbeiten darf. Die Krankheitsursachen werden ausschließlich an physikalisch messbaren äußeren Faktoren festgemacht, also z.B. auch an Viren oder Bakterien. Zwischen Krankheitsauslösern, -gründen und -ursachen wird dabei ebenso wenig unterschieden wie zwischen Krankheitssymptomen, die zerstörerisch wirken und solchen, die eigentlich eine Selbstheilungsreaktion des menschlichen Organismus anzeigen wie z.B. Fieber oder eine laufende Nase. Diese kategorische Trennung von Körper und Psyche führt in der rein naturwissenschaftlich orientierten Medizin auch dazu, mit dem Körper eines Menschen Dinge zu machen, die seine Psyche traumatisieren. Ohne es zu ahnen, fügen Ärzte so traumatisierten Menschen weitere Traumata zu,
8. Auch in der **Geburtsmedizin** werden z.B. mit Kaiserschnitten Mütter wie Kinder traumatisiert statt dass liebevoll und geduldig mit der gebärenden Mutter und ihrem Kind umgegangen wird. In der **Psychiatrie** wird vornehmlich mit Zwangsmaßnahmen gearbeitet statt mit einem mitfühlendem Anhören der meist höchst traumatisierenden Lebensgeschichten derer, die streng analytisch als „schizophren“, „depressiv“ oder „Borderline“ diagnostiziert werden. Es sind psychisch höchst verletzte Menschen, die man kaltherzig in simple Krankheits-Schubladen steckt, aus denen sie Zeit ihres Lebens nicht mehr herauskommen. So werden Patienten = Leidende geschaffen, die mittels der in großen Mengen verabreichten Psychopharmaka körperlich wie psychisch nicht mehr auf die Beine kommen.
9. Ebenso spiegelt sich in der **Ökonomie** der Neuzeit diese grundsätzliche Spaltung zwischen liebesbedürftigem Herz und kalt-rational kalkulierendem Verstand wieder. Reell und vernünftig erscheint im Wirtschaftsleben die Orientierung an Gold und Geld, an dessen Anzahl und Menge sich Wohlstand und Fortschritt vermeintlich messen lassen. Die Orientierung an dem Urbedürfnis aller Menschen auf dieser Welt, zu lieben und geliebt zu werden, erscheint kühl kalkulierenden Ökonomen geradezu lächerlich und naiv. Daher wird darauf keinerlei Rücksicht genommen bzw. es wird höchstens versucht, aus den Liebesbedürfnissen der Menschen durch geschickte Werbung Kapital zu schlagen und den Menschen mit dem Verkauf von Liebesillusionen ihr Geld aus den Taschen zu ziehen.
10. In der Sphäre der **Politik** tritt diese Spaltung in der Form auf, dass es anscheinend besondere Menschen geben müsse = die Anführer, welche die anderen Menschen = das Volk in die

Schranken verweisen. „Gürtel enger schnallen“, „Verzicht“, „keine Wohlstandsverweichligung“ heißen die Parolen, welche die sich als politische **Elite** fühlenden Menschen der gemeinen **Masse** an Menschen entgegenrufen und sich von dieser dafür beauftragen lassen.

11. Im Moment erleben nicht wenige Menschen die **Regierungen wie ihre Eltern**: empathielos, rechthaberisch, unfähig zum Dialog, drohend, beschuldigend, irrational argumentierend, gewalttätig, behauptend, das Ganze sei doch nur zum Besten ihrer Kinder – so jedenfalls waren meine Eltern für mich. Mich würden die Kindheitsgeschichten derer interessieren, die jetzt in ihren politischen Machtpositionen so kaltherzig Maßnahmen verordnen, die so vielen Menschen großes Leid verursachen.
12. Wenn Eltern ihre Kinder erziehen, haben sie auch immer bestimmte Vorstellungen von Hygiene. Im Moment sind es offenbar die Viren, vor denen die Kinder lernen müssen, sich in acht zu nehmen. Im scheinbar aufgeklärten 21. Jahrhundert erfüllen Viren nun das, wozu sonst der **Glaube an Geister und Dämonen** in der Menschheitsgeschichte dient: Alle sollen sich vereinen im heroischen Abwehrkampf gegen die Bedrohungen, die von diesen unheimlichen, weil nicht sichtbaren und kaum greifbaren Wesen ausgehen. Im Grunde sind sie in den Vorstellungen der Menschen ja immer und überall da. Wer aus dieser Weltsicht ausschert, diesen Glauben nicht teilt und ihn sogar als Wahn kennzeichnet, wird seinerseits als Ketzer, als verrückt, dumm, idiotisch und gefährlich aus der Glaubensgemeinde ausgegrenzt. Für die Bekämpfung der bösen Geister müssen diesen Opfer gebracht werden, notfalls sogar die eigenen Kinder. Ich selbst habe viel gelernt über dieses Gefangensein in einem Geister- und Opferglauben, als ich vor einigen Jahren in Bali war und mich mit der traditionellen Kultur dort auseinandergesetzt habe.
13. Die gesamtgesellschaftliche Orientierung an weiteren ideellen Konstrukten wie **Geld und Macht** statt an den realen Grundbedürfnissen von uns Menschen nach Liebe und nach Freiheit veranlasst nun aktuell die **Gruppe der Mächtigen und Reichen** dazu, eine **verhaltenspsychologische Sozialtechnologie** der Belohnung und Bestrafung anzuwenden. Für Wohlverhalten = Bedürfnisverzicht bekommt man Geld und soziale Anerkennung, das Beharren auf wahrer Liebe und Freiheit wird mit Geldentzug und sozialer Ausgrenzung bestraft und notfalls mit Polizeigewalt sanktioniert.
14. So erscheint mir die gesamte Corona-Pandemie wie das Sichtbarwerden dieser tiefen Spaltung in jedem einzelnen Menschen wie in den Gesellschaften auf diesem Globus. Es ist eine **Pandemie der verhärteten Herzen**, einer mit staatlicher Macht und Gewalt inszenierten **Selbstunterdrückung unserer Liebesbedürfnisse**. Es gibt weltweit leider zu viele Menschen, die ihr Bedürfnis nach Liebe und Geliebtwerden-wollen in ihrem eigenen Herzen selbst unterdrücken, weil sie keinen Zugang zum Herz ihrer Mutter finden. Daher erleben sie die Corona-Maßnahmen nicht als gegen sich selbst und ihre Bedürfnisse gerichtet, sondern als notwendiges Übel, um weiterhin mehr recht als schlecht mit diesem inneren Zwiespalt zu überleben.
15. Es gibt so gesehen in der Tat eine **Überbevölkerung**: es gibt zu viele liebesdürftige Kinder im Verhältnis zu zu wenigen liebesfähigen Müttern. Diese leben in einer Welt, in der es einige Superreiche und die große Masse der Superarmen gibt, in der sinnlose Kriege um Naturbesitz und Bodenschätze zwischen Staaten geführt werden und in der Geld Selbstzweck geworden ist und nicht als das Mittel zum Zweck, Mütter darin zu unterstützen, sich liebevoll um ihre Kinder zu kümmern.
16. Wegen all dem geht es aktuell in der öffentlichen Diskussion um „Corona“ und den **scheinbar objektiv notwendige „Maßnahmen“** auch meist nur um abstrakte Zahlen – wie viele Infizierte, wie viele Tote, wie viele belegte Krankenhausbetten, wie viel Abstand, welche Inzidenzwerte etc. Es geht nicht um den einzelnen Menschen, seine psychischen

Befindlichkeiten, seine persönliche Lebensgeschichte und die Frage, wie diesem Menschen konkret und speziell am besten zu helfen ist, wenn er krank ist. Die Unterscheidung, wer gesund und wer krank ist, geht dabei völlig verloren. Wir alle sind vermeintlich krank, müssen uns an „die Maßnahmen“ halten und bekommen dann als Belohnung eine Spritze, die uns alle retten soll, auch wenn sie manche krank macht oder sogar tötet und es nicht sicher ist, ob wir dann hinterher wirklich gesund sind. Eine derart tief gespaltene menschliche Psyche landet konsequenterweise im **theoretischen wie praktischen Wahnsinn**, weil sie den **Referenzpunkt im eigenen Ich** aufgegeben hat und damit den Prozess der Selbstunterdrückung nicht mehr stoppen kann. Was sich sonst nur als Waschzwang eines Einzelnen ab und an manifestiert, wird nun zu einem kollektiven Kontrollwahn auf gesamtgesellschaftlicher und globaler Ebene.

17. Wenn wir uns an diesen **Zahlenspielerien** und theoretischen Modellen der Epidemiologie beteiligen, haben wir im Grunde schon verloren. Denn auch die vermeintlich gesellschaftlich geforderte Solidarität mit denen, die jetzt krank werden, ist keine echte. Sie appelliert an das, woran die meisten seit Kindesbeinen schon gewohnt sind: Halte Abstand von deinen Liebsten (= deiner Mama), denn deine Bedürfnisse nach Nähe und Liebe sind eine Bedrohung und Gefahr für sie. In der öffentlichen Meinung sind solche Solidaritätsappelle, Abstand zu halten und Verzicht zu leisten, nur eine Floskel ohne emotionale Substanz oder wenn, dann steckt geballte Angst und Aggressivität dahinter, aber keine wirkliche liebevolle Anteilnahme am Schicksal eines einzelnen Kranken oder dem Leiden ganzer Bevölkerungsgruppen wie den zum Maskentragen verurteilten Kindern, den in ihren Heimen vereinsamten Alten oder denen, die nun weltweit wegen der Corona-Maßnahmen hungern und verhungern.
18. Daher wird durch diese zutiefst gespaltene Psyche das Leid bei uns Menschen nicht verringert, sondern nur noch weiter vergrößert. Wir setzen den Selbstzerstörungsprozess, er schon im Bau von Atombomben einen seiner Höhepunkte gefunden hat, auf der persönlichen wie kollektiven Ebene weiter fort. Mit welcher **Penetranz und Übergriffigkeit** dann alte, kranke und geistig wehrlose Menschen mit einer Nadel, die tief in ihren Körper eindringt, geimpft werden, lässt mich auch an weitere Formen von Trauma denken, die hier unbewusst reinszeniert werden.
19. Für mich ist jetzt auch klarer, warum viele der heutigen jungen Menschen, Schüler wie Studenten dem Corona-Narrativ so brav folgen. Viele von ihnen sind die **Generation Kaiserschnitt, Kinderkrippe und Projekt Einzelkind**, in deren Unbewussten fest verankert ist, dass sie froh sein müssen, überhaupt da und am Leben zu sein. Dass sie eine Gefahr für das Leben ihrer Mutter darstellen. Dass ihre Mütter spätestens nach der Geburt keine Zeit für sie haben, weil sie arbeiten und Geld verdienen müssen. Sie müssen ganz früh lernen, Verständnis für ihre gestressten und überforderten Mütter zu haben und auf ihre eigenen Liebesbedürfnisse zu verzichten. Zudem haben diese mit dem Computer groß gewordenen Kinder längst gelernt, sich ihre psychischen Streicheleinheiten via Facebook und Instagram abzuholen statt durch körperliche Berührungen und Liebkosungen.
20. Ich verstehe jetzt auch besser, warum auch die **links-grün-alternative Szene** mehrheitlich keine Kritik am Corona-Narrativ übt und im Gegenteil den wenigen Widerständlern in den Rücken fällt, die gegen die massiven Einschränkungen ihres Lebens aufbegehren. Auch sie haben eine Kindheit hinter sich gebracht, in der sie gelernt haben, sie seien dann gut, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken und stattdessen vor allem das Wohl der anderen = ursprünglich ihrer Eltern im Blick haben. Wenn diese mit ihnen zufrieden sind, dann geht es ihnen selbst auch gut. So sind Menschen entstanden, die mit erhobenen Zeigefingern aus ihrer Warte einer höheren Moral und Ethik ihre Mitmenschen zum Verzicht und zur Solidarität mit den Kranken und Schwachen auffordern. Wie sehr sie damit den Reichen und Mächtigen in die Hand spielen, fällt ihnen meist nicht weiter auf, weil sie ja selbst auch gerne

die Macht hätten, dem Rest der Menschheit einen auf Verzicht gegründeten Lebenswandel zu verordnen. Weil sie dabei argwöhnen, das Volk könne sich vielleicht doch lieber auf die Seite der politisch Rechten schlagen statt sie für ihr moralisches Engagement zu würdigen, mutmaßen sie in jedem, der dem Corona-Verzichts-Narrativ nicht bedingungslos folgt, einen rechten Verschwörer gegen die Demokratie. Psychologisch gesehen sind das oft die inneren Anteile, die, wie im Fallbeispiel gesehen, gegen die eigene Mutter rebellieren und sich dafür eine entsprechende Projektionsfläche suchen müssen.

## Ich, Wahrheit und Selbstliebe

Wir Menschen sind in Gefahr, uns in endlosen Ketten von Täter-Opfer-Dynamiken zu verstricken. Aus den Opfern werden Täter und diese schaffen wieder neue Opfer und so fort. Verletzte Menschen verletzen Menschen („Hurt people hurt people“). Wir können das in Familien beobachten, in denen über Generationen hinweg Gewalt, Missbrauch und Lieblosigkeit vorherrscht. Wir sehen das an der schier endlosen Aneinanderreihung von Kriegen in der Menschheitsgeschichte: der 1. Weltkrieg liefert die Gründe für den 2. WK, dieser wiederum schafft die Voraussetzung für den 3. Weltenbrand usw.

Es sind im Wesentlichen drei Punkte, welche nach meinen Erfahrungen in der therapeutischen Arbeit mit Menschen helfen, aus solchen Opfer-Täter-Opfer-Spiralen auszusteigen:

1. Den Blick von den Tätern wegwenden, auf sich selbst und die eigenen Verletzungen und vor allem die eigenen gesunden Grundbedürfnisse schauen. Das eigene Ich wird damit wieder zum Referenzpunkt des eigenen Lebens.
2. Die Wahrheit dessen, was geschieht und geschehen ist, nicht weiter verleugnen und verdrehen. Auch wenn es weh tut, zur eigenen Wahrheit zu stehen macht frei von vielen äußeren Zwängen und Abhängigkeiten.
3. Statt gegen andere zu kämpfen, Mitgefühl mit sich selbst entwickeln und sich selbst lieben.

„Denn wo die Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ – dieser Gedanke von Friedrich Hölderlin (1770-1843), einem bedeutenden deutschen Dichter gibt mir auch in der gegenwärtigen Situation Hoffnung. Je mehr der Wahnsinn in der Gesellschaft überhandnimmt, desto mehr wird jeder einzelne von uns herausgefordert, extrem klar zu werden und sich nicht weiter mit Halb- und Viertelwahrheiten zufrieden zu geben, sich mit Scheinlösungen durch das Leben zu lavieren und ungelöste Konflikte nur vor sich her zu schieben. Wir werden durch den Wegfall gewohnter Fluchtwege und lieb gewonnener Trauma-Überlebensstrategien fast schon gezwungen, aus unserer psychischen Trance und emotionalen Abgestumpftheit aufzuwachen und hinzusehen, wer wir sind, mit welchen Mitmenschen wir es zu tun haben und wie wir leben wollen.

Meine **Identitätsorientierte Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT)** bietet aus diesem scheinbar unüberbrückbaren Dilemma zwischen bedürftigem Herz und kalt-kalkulierendem Verstand einen praktikablen Ausweg. Es bedarf dazu des eigenen Willens und des Mutes, den Blick weg vom Außen zunächst einmal auf sich selbst und die eigene psychische Spaltung zu richten. Es ist unabdingbar und notwendig, sich selbst als den Referenzpunkt des eigenen Lebens, die eigenen Urbedürfnisse nach Liebe und Autonomie und die damit verbundenen spannungsgeladenen inneren Prozesse wichtig zu nehmen. Das verursacht, wie im zitierten Fallbeispiel geschehen, zwar kurzfristig heftigste emotionale Schmerzen, ist aber zutiefst heilsam. Solche Vorgänge führen aus der inneren Spaltung heraus und bieten langfristig ungeahnte Zukunftsperspektiven. Würden wir alle diesen Weg gemeinsam gehen, hätten wir in Kürze die Gesellschaften, in denen es eine wahre Freude ist, aus vollem Herzen und mit klarem Verstand zu leben. Macht und Geldreichtum würden uns dann nichts mehr bedeuten.