

Ich will leben, lieben und will geliebt werden

Ein Plädoyer für Lebensfreude und tiefe
menschliche Verbundenheit



Foto: Dirk Wächter

Franz Ruppert

Aktualisierte und ergänzte Version, 05. Mai 2021

Inhalt

Ich will leben, lieben und will geliebt werden.....	1
Ein Plädoyer für Lebensfreude und tiefe menschliche Verbundenheit	1
1. Wesentliche Fragen unseres menschlichen Daseins.....	4
2. Die Bedeutung unserer Psyche	5
3. Leben in den Pandemie Jahren.....	6
4. Meine Empirie	7
5. Mögliche Einwände und Widerstände	7
6. Theorie und Praxis	9
7. Ein autonomer Urzustand	9
8. Lieben und die Sehnsucht nach Liebe – eine conditio humana	10
9. Mutterliebe ist konkret	11
10. Liebe und Wir	14
11. Mutterliebe und Ich-Bildung	15
12. Mutterliebe fördert Selbstliebe.....	17
13. Beziehungsfähigkeit lernen	17
14. Wir und Ich	18
15. Liebe und Angst	18
16. Die Angst-Abhängigkeitsfalle.....	19
17. Bitte, keinem Menschen bewusst Angst machen!.....	20
18. Liebe und Wahrheit.....	20
19. Massive Ablehnung und fehlende Mutterliebe.....	21
20. Liebe und Gewalt.....	23
21. Depressiv schon in der Gebärmutter	23
22. Traumatisierende Geburtsprozesse	24
23. Spaltungen als Notlösung.....	25
24. Immer neue Trauma-Überlebensstrategien.....	26
25. Scheinbar vernünftige Ausgewachsene	27
26. Mit Traumagefühlen vermischte Mutterliebe.....	28
27. Liebe – das unerreichbare Sehnsuchtsziel	28
28. Ärger, Wut und Hass auf die Mutter	28
29. Mutterekel.....	30
30. Ersatzbedürfnisse und Liebesillusionen	30

31. Verwirrung, Verrücktsein und Liebeswahn	31
32. Nicht erwachsen werden können	32
33. Kann Papa meine Ersatzmama sein?.....	33
34. Ärger, Wut und Hass auf den Vater.....	34
35. Weitreichende Folgen	34
36. Mutterliebe-Mangel und Sucht.....	35
37. Krankheiten als Symptome der Selbstunterdrückung.....	37
38. Sexuelle Übergriffe statt Liebe	38
39. Wiederholungen der primären Liebesbeziehung.....	39
40. Liebe, Verliebtsein und sexuelle Lust	40
41. Mein Lieblingsverein	42
42. Täter-Opfer-Dynamiken	43
43. Lieben und Helfen	43
44. Gesellschaftliche Missachtung von realer Mutterliebe.....	44
45. Mythos Mutterliebe	45
46. Mutter- und Vaterersatz-Figuren	48
47. Geld kann Mutterliebe nicht kaufen.	50
48. Das System ist alles, du zählst nichts.....	51
49. Kapitalismus – ein Wirtschaftssystem ohne Liebe	53
50. Ist „Narzissmus“ zu viel oder zu wenig Selbstliebe?	55
51. Wahnsinnsprojekte	57
52. Die Welt = die Mama retten.....	59
53. Auch Mörder und Tyrannen wollen geliebt werden	60
53. „Corona“ aus meiner psychologischen Sicht.....	64
54. Gesunde Mütter und Väter als Basis einer gesunden Gesellschaft	82
55. Den Urschmerz durchleben.....	85
56. Zurück in die bedingungslose Selbstliebe finden	86
57. Menschenfreundlichkeit	87
58. Liebe und Tod	90
59. Was will Ich?.....	91
60. Wissenschaft – Chance für Aufklärung und Emanzipation von Herrschaft.....	92
61. Die IoPT.....	95
Literatur.....	108
Zu meiner Person	109
Impressum.....	109

1. Wesentliche Fragen unseres menschlichen Daseins

In Bezug auf uns Menschen stellen sich mir viele Fragen:

- Warum sind viele Männer Frauenverächter und haben Angst vor Nähe?
- Warum fühlen viele Frauen Angst und Ekel vor Männern und bleiben dennoch in einer Beziehung mit ihnen?
- Warum finden viele den Traumpartner nicht, den sie sich sehnlichst wünschen?
- Warum sind so viele Kinder unerwünscht?
- Warum lieben viele Eltern ihre Kinder trotz gegenteiliger Beteuerungen nicht wirklich?
- Warum misshandeln Mütter wie Väter ihre Kinder seit Tausenden von Jahren, auch sexuell?¹
- Warum sagen viele „Mir geht es gut!“, obwohl sie voller Ängste und schwer depressiv sind?
- Warum haben Menschen Angst vor ihren Gefühlen und leben überwiegend im Kopf?
- Wozu wollen wir besser, schneller, klüger oder reicher sein als andere?
- Warum verkaufen wir sogar unsere Selbstachtung für Geld, Status und Besitz?
- Warum sind so viele Menschen süchtig und drogenabhängig?
- Warum gibt es so viel Prostitution und Pornographie?
- Warum wird so viel gelogen, betrogen, missbraucht oder gemordet?
- Woher kommt der Drang, andere zu kontrollieren und zu beherrschen?
- Warum mutieren ehemals unschuldige Kinder später zu Menschen, die „Monster“taten begehen?
- Warum haben manche Menschen Vergnügen daran, ihre Mitmenschen zu quälen?
- Warum verspüren sie Genugtuung dabei, wenn sie andere verletzen?
- Warum versuchen wir andere, mit unserer eigenen Bösartigkeit zu impfen?
- Warum verehren manche Menschen „das Böse“, statt an das Gute zu glauben?
- Warum versklaven wir uns selbst?

¹ deMause, L. (1980) (Hg.). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.

- Warum lassen wir uns alle von einem instabilen Finanzsystem beherrschen?
- Warum nutzen wir die phantastischen wissenschaftlichen Erkenntnisse und gigantischen technologischen Innovationen nicht zum Wohle aller?
- Warum verschleudern wir den materiellen Reichtum, den wir haben, für das, was uns krank macht?
- Fehlt uns jetzt tatsächlich noch ein atomarer Schlagabtausch wegen eines Flecken Erde, der „Krim“ heißt?
- Brauchen wir für ein gutes Leben alle sechs Monate eine Impfung gegen irgendeinen Virus?
- Warum gewinnen psychisch schwer gestörte Menschen Wahlen?
- Haben wir Menschen alle „gehörig einen an der Waffel“?
- Wer vertritt eigentlich das Allgemeininteresse: der Staat, die Wissenschaft, die Religion, eine Partei, das „WEF“² oder jeder einzelne Mensch?
- Warum wird aus der ursprünglichen Lebensformel „Ich will leben, lieben und geliebt werden“ bei so vielen Menschen die Überlebensformel: „Man muss sich irgendwie durchschlagen, superschlau und gefürchtet sein“?

Ich lade die Leserin, den Leser, die Hörerin, den Hörer ein, an dieser Stelle innezuhalten und sich einige wesentlichen Fragen des eigenen Daseins zu notieren. Ich bin inspiriert von Rainer Maria Rilke (1875-1926), der in einem seiner für mich berührenden Gedichte sagte: „Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.“³ Wer keine Fragen hat, erhält auch keine Antworten. Wer Unwesentliches frägt, bekommt ein unwesentliches Echo. Wer wesentliche Fragen stellt, wird daher auch wesentliche Antworten bekommen.

2. Die Bedeutung unserer Psyche

Meine Antworten zu den gestellten Fragen kreisen in erster Linie um die menschliche Psyche und ihre Entwicklung. Meine Grundannahme ist: Wenn sich die Psyche eines Menschen gesund entfalten kann, dann gelingt ihm ein gutes Leben. Wird eine menschliche Psyche hingegen schon früh beschädigt, sieht es nicht gut aus – weder für den Einzelnen wie für ganze Gesellschaften.

Die menschliche Psyche ist ein Informationsverarbeitungsprinzip. D.h. ein lebendiger Organismus nimmt Informationen von außen auf, verarbeitet sie

² WEF: World Economic Forum

³ <https://schreibenbefluegelt.wordpress.com/2017/10/22/die-fragen-lieb-haben-rilke/> abgerufen am 5.5.2021

innerlich weiter, speichert davon ab, was für ihn wichtig ist, und setzt die für seine Bedürfnisse aufbereiteten Informationen in Bewegungen und Handlungen um.

Die Vorstellung, dass die Funktionen der Psyche an ein Gehirn oder ein Nervensystem gebunden seien, ist nicht zutreffend. Jede Zelle ist ein lebendiger Organismus bestehend aus Materie, Energie und der Möglichkeit der Informationsverarbeitung. Alle lebendigen Zellen verfügen daher auch über eine Psyche und können aus ihren Erfahrungen lernen.⁴

Eine gesunde Psyche kann unterscheiden zwischen

- Ich, Du und Wir,
- Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
- Wahrnehmungen und Projektionen,
- Innen und Außen,
- liebevollem Sein und unerfüllbaren Sehnsüchten,
- sinnlicher Lust und sexuelle Gier,
- Realitäten und Illusionen,
- Machbarem und Unerreichbarem,
- Leben, Überleben und Tod.

Sie ist in sich glücklich und wünscht anderen dieses Glück.

Eine traumatisierte Psyche wehrt sich gegen Selbsterkenntnis, indem sie sich auf das Außen fixiert, sich im Reden, im Aktionismus und im Kämpfen verliert. Sie betäubt sich selbst und fördert täglich ihr eigenes Unglück. Wer sich selbst nicht versteht, versteht auch die Welt nicht. Eine gespaltene Psyche ist nur noch schwer zu handhaben. Sie gleich einem Auto, bei dem die Lenkung, das Gas- und das Bremspedal nicht mehr richtig funktionieren.

3. Leben in den Pandemie Jahren

Ich habe diesen Text in den Pandemie Jahren 2020 und 2021 geschrieben. Auch in diesen Jahren wird die Menschheit weit mehr von Angst, Panik, Katastrophenvorstellungen und der (Selbst)Unterdrückung ihrer Lebens- und Freiheitsbedürfnisse und der gewaltvollen, globalen Inszenierung von Täter-Opfer-Dynamiken geplagt, als dass es eine licht- und liebevolle Perspektive für ein freudvolles Leben und ein friedvolles Miteinander auf diesem wunderschönen Erdball gäbe.

⁴ <https://www.pnas.org/content/118/10/e2007815118> abgerufen am 24.3.2021

Da ich selbst in dieser Situation mitgefangen bin, mache ich täglich neue Erfahrungen mit meiner Lebensfreude, meiner Liebe und den neuen Formen der Gewalt, die mir Angst machen und die ich zuvor so nicht kannte. Ich gewinne daraus weitere Erkenntnisse über mich und meine Mitmenschen. Zumindest mir selbst hat diese Corona-Zeit einen enormen inneren Entwicklungsschub gebracht. Ich beobachte das auch bei anderen Menschen.

Ich mag es einmal so ausdrücken: „Corona“ ist eine große Herausforderung für die gesamte Menschheit, weil hier global etwas stattfindet. Es erscheint mir wie ein Testfall, den die Menschheit zu bestehen hat. Entwickelt sie sich dadurch zurück, geht sie daran vielleicht sogar zugrunde oder ist das ein wesentlicher Schub voran in Richtung einer psychisch reiferen Menschheit. Können wir diese Chance nutzen, um aus „armen irren Kopffüßlern“ zu „innerlich reichen, weisen Körperwesen“ zu werden.

4. Meine Empirie

Die Quelle für meine Erkenntnisse sind meine therapeutischen Begleitungen, die mittlerweile in die Zehntausende gehen. Wobei ich mit Menschen auf allen Kontinenten arbeite. Jeder Therapieprozess ist für mich wie eine Fallstudie, in der ich schon Bekanntes wiederentdecke und mit Neuem konfrontiert bin. Mit Hilfe meiner Anliegenmethode kann ich eine psychologische Tiefe erreichen, die durch andere empirische Methoden wie etwa Beobachtungs- und Befragungsmethoden nie erreichbar wäre. Jeder Tag in meiner Praxis ist für mich wie eine Fundgrube von tiefer Lebensweisheit.

5. Mögliche Einwände und Widerstände

In diesem Text geht es vor allem um die Mutterliebe und die Vaterliebe und welche Konsequenzen es individuell wie kollektiv hat, wenn die elterliche Liebe für Kinder nicht ausreichend vorhanden ist. Dieses Thema erzeugt erfahrungsgemäß bei Menschen, die noch keinen Zugang zu Psychotherapie und Selbsterforschung gefunden haben, einiges an Widerstand. Vor allem Mütter fühlen sich schnell angegriffen und zeigen ein entsprechendes Abwehrverhalten: „Jetzt sollen die Mütter an allem schuld sein!“ „Und was ist mit den Vätern?!“ „Es gibt doch auch andere Gründe als Trauma dafür, dass es Kaiserschnitte gibt, Frauen nicht stillen können oder ihr Kind in eine Krippe geben.“ „Was ist mit den Genen?“

Auch junge Frauen, die noch Mütter werden möchten, mögen es nicht gerne hören, dass ihre nicht gelösten Traumata Einfluss auf ihr Muttersein nehmen könnten. Sie hoffen lieber an ihre „Resilienz“ und dass man auch ohne

Traumatherapie ein glückliches Leben führen und eine „gute“ Mutter werden könne. Dem Angebot, ihre Traumata aufzuarbeiten, bevor sie schwanger werden, stehen sie mit Skepsis gegenüber. Manche hoffen sehr, dass es Forschungen gibt, die meinen Erkenntnissen widersprechen.

Weiterer Widerstand gegen meinen Wissenstand kommt von Vertretern des „gender mainstreaming“. Soll das jetzt heißen, dass lesbische oder schwule Paare keine guten Eltern für ihre Adoptiv-, Leihmütter- oder Samen-/Eizellenspender-Kinder sein sollen? Gönnen ich womöglich diesen Menschen ihr Glück nicht?

Jeder Mensch soll einen Kinderwunsch haben und sich damit auseinandersetzen können. Auch dieses Thema ist eine große Chance für persönliches Wachstum. Aber bitte sich dann auch einmal in die Situation eines Kindes hineinversetzen, das im Bauch einer Leihmutter keinen emotionalen Kontakt zu dieser aufnehmen kann. Es sind Kinder, die in der Regel per Kaiserschnitt geboren werden. Die gleich nach Geburt ohne jegliches Stillen von ihrer Leihmutter getrennt und dann erst nach Tagen zu ihren vermeintlich „richtigen“ Eltern gegeben werden? An diesem Beispiel wird oft deutlich, wie unwissend die meisten Menschen in Bezug auf die Grundlagen unserer psychischen Entwicklung sind.

Mir ist bewusst, dass dieser Text an vielen Stellen eine Zumutung für das derzeit vorherrschende Bewusstsein ist. Wer sich noch nie mit dem Thema psychisches Trauma befasst hat, ist irritiert und meint: „Dann müssten ja alle Menschen traumatisiert sein!“ Nein – Psychotrauma ist etwas sehr Spezifisches, kann klar definiert werden, auch wenn es dafür wie immer in der Psychologie unterschiedliche Richtungen gibt. Bitte auch mitbedenken: selbst wenn 100% aller Menschen traumatisiert wären, hätten noch immer 100% der Menschen gesunde psychische Anteile in sich und könnten diese für die Heilung ihrer Traumata nutzen. Es ist dafür nie zu früh und auch nie zu spät.

Mir persönlich geht es jedenfalls nicht darum, über andere Menschen moralisch zu werten und sie als gut oder böse zu beurteilen oder als hoffnungslose Fälle hinzustellen. Jeder verarbeitet seine Traumata unterschiedlich und es gibt viele Randbedingungen, die dem einen kaum Chancen bieten, psychisch jemals wieder ins Lot zu finden und die dem anderen helfen, selbst schwerste Traumata so gut es eben geht zu bewältigen.

Das Erklärungskonzept Trauma verlagert die Ursache für menschliche Probleme nicht in das Innere eines Menschen („defekte Gene“, „schlechter Charakter“,

„mangelnde Intelligenz“, „böartiger Mensch“), sondern sieht diese ganz klar im Außen angesiedelt in der Lieblosigkeit und Gewalt, die Menschen angetan wird. Erst als Folge davon werden Menschen möglicherweise zu Psycho- und Soziopathen. Doch auch solche Fehlentwicklungen sind heilbar.

6. Theorie und Praxis

Ich sehe mich als Wissenschaftler, der Phänomene auf ihre Ursachen zurückführt, die jeweiligen Rahmenbedingungen differenziert und aus diesem Wissen praktische Schlussfolgerungen ableitet und dort, wo es mir möglich ist, auch konkrete Unterstützung anbietet. Damit mich unbewusste Dynamiken in meiner Psyche nicht blind und einseitig machen, arbeite ich selbst beständig meine eigenen Traumata auf. Ein Fallbeispiel dafür habe ich im Schlusskapitel dieses Buches aufgeführt.

Für mich gilt: Nichts ist praktischer als eine richtige Theorie. Halbwissen über die menschliche Psyche richtet oft mehr Schaden an als es nutzt. Daher erzeugen meine Einsichten oft auch Widerstand bei Praktikern, die dem Thema Psyche oder psychisches Trauma keine oder nur eine geringe Bedeutung einräumen. Ich kann ihnen jedoch versichern, dass sie sich ihre Arbeit wesentlich erleichtern und auch wesentlich mehr Erfolg bei ihrer Berufstätigkeit haben werden, wenn sie über die menschliche Psyche umfassend und fundiert Bescheid wissen. Das 21. Jahrhundert braucht meines Erachtens auch eine neue Psychologie. Sie muss das Beste aus der materiellen und der spirituellen Welt in sich vereinen und uns in einen realen Humanismus führen, der uns hilft, uns selbst zu verstehen.⁵

Den Wahrheitsgehalt meiner Erkenntnisse kann ohnehin jeder am besten bei sich selbst überprüfen, in dem er Selbstbegegnungen mit meiner Anliegenmethode macht. Das erfordert einen gewissen Mut, lohnt sich erfahrungsgemäß jedoch immer. Jeder der eine gestörte bzw. traumatisierte Psyche hat, kann sie heilen, wenn er das will.

7. Ein autonomer Urzustand

Um die psychische Entwicklung eines Menschen zu verstehen, müssen wir ganz am Anfang beginnen. Wenn eine Samenzelle mit einer Eizelle verschmilzt, ist das der Zündfunke und Urknall für die Entstehung eines neuen Lebens. So kommt ein neuer Mensch in diese Welt. Es ist in ihm eine enorme Lebenskraft, ein unbändiger Lebenswille, eine grenzenlose Lebenslust vorhanden, von der er

⁵ https://www.youtube.com/watch?v=gyZwHvPYp_Y abgerufen am 30.4.2021

ein Leben lang Gebrauch machen kann. Das ist auch so etwas wie ein unzerstörbarer Kern in ihm.

Seine Anfangs-Stammzellen mit ihrem riesigen Genpool, den sie nutzen können, stellt ein unfassbar großes Potential für sein Leben dar. Es kommt nun darauf an, was davon alles genutzt wird oder was brach liegen bleibt. Wir sind keinesfalls „genetisch determiniert“, sondern „Beziehungen und Lebensstile steuern unsere Gene“ meint Joachim Bauer. Sie sind das Gedächtnis des Körpers.⁶

Weil ihm die Eizelle zunächst die Versorgung mit allen Vitalstoffen zu Verfügung stellt, kann sich ein neu entstandener Mensch für 6 bis 10 Tage unabhängig entfalten und wachsen. Er tritt innerhalb des Uterus eine Reise an und sendet Botenstoffe an den mütterlichen Organismus, um an einer Stelle der Gebärmutter ein immunologisches Vakuum zu schaffen. Dort kann er sich dann, wenn es Zeit dafür ist, in dieser einnisten und eine Plazenta mit Nabelschnur und eine Fruchtblase entstehen lassen.

Dieser neu entstandene Mensch ist von Anfang kein bloßes Objekt, sondern ein Subjekt, das unbedingt leben will mit seinen eigenen Lebenszielen. Er nimmt wahr, spürt, fühlt, abstrahiert und handelt völlig angemessen im Rahmen seiner Möglichkeiten, Notwendigkeiten und Bedürfnisse.⁷

Mit der Einnistung in der Gebärmutter beginnt ein Verhältnis der existenziellen Abhängigkeit zwischen ihm und einer Frau, die nicht er ist. Es ist seine Mutter und er ist von nun ab ihr Kind. Diese Beziehungsverhältnis dauert intrauterin ca. neun Monate und extrauterin etwa 15 Jahre an. Das bedeutet, dass sich auch das Leben einer Frau grundlegend verändert, wenn sie schwanger ist, ihr Körper sich zu einem Mutterkörper umbildet und sie nun mit ihrem ganzen Dasein für ein neues menschliches Wesen, also ihr Kind zuständig und für dessen Wohl und Wehe verantwortlich ist.

8. Lieben und die Sehnsucht nach Liebe – eine *conditio humana*

Dieses Abhängigkeitsverhältnis zwischen einer Mutter und ihrem Kind muss auf Liebe gegründet sein, damit die Lebensreise dieser beiden Menschen gut weitergeht. Ansonsten wird es für beide Seiten, für die Mutter wie für das Kind zu einer nicht endenden Qual.

⁶ Joachim Bauer (2002). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt/M.; Eichborn Verlag.

⁷ Chamberlain, D. (2010). Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib. München: Kösel Verlag.

Die Beziehung zur eigenen Mutter ist die erste Liebesbeziehung eines jeden Kindes. Das Kind ist von Beginn seines Lebens an voller Liebe für seine Mutter. Diese Liebe ist ein Urinstinkt, der auf den körperlich-emotionalen Kontakt mit der eigenen Mutter ausgerichtet ist. Das Kind baut bereits in der Gebärmutter eine liebevolle Beziehung zu seiner Mutter auf und freut sich darauf, sie nach der Geburt vertieft kennenzulernen.

Für das Kind gibt es in diesem Frühstadium seines Lebens nichts Existenzielleres als die Beziehung zu seiner Mutter. Geht es der Mutter gut, geht es auch dem Kind in ihrem Bauch gut. Leidet die Mutter, leidet auch das Kind mit. Ist die Mutter z.B. suizidal, ist auch das Kind in höchster Lebensgefahr.

Jeder Mensch hat von Anfang an neben seiner enormen Liebesfähigkeit in Richtung seiner Mutter notwendigerweise ein ebenso großes Bedürfnis danach, von seiner Mutter bedingungslos angenommen, geliebt und geschützt zu werden. Ungeborene und Babys sind so klein und schwach im Verhältnis zu den Erwachsenen. Sie sind so verletzlich und brauchen ganz viel Zuwendung und Schutz.

Die Liebesfähigkeit und das Liebesbedürfnis gehören zu den Grundbedingungen unseres Menschseins dazu. Wir Menschen vermehren uns sexuell, alle Menschenkinder entstehen im Bauch ihrer Mutter und wachsen ihr erstes Lebensjahr in diesem heran.⁸ Daher gehört die Liebe zur eigenen Mutter und das Verlangen nach ihrer Liebe zur zentralen *conditio humana*. So wie es das Wesen von Vögeln ist, dass sie Flügel haben, um damit fliegen zu können, ist es das Wesen von uns Menschen, dass wir lieben können und geliebt werden wollen und müssen. Das sind unsere emotionalen Flügel.

9. Mutterliebe ist konkret

Schwangere Frauen werden meist als „werdende Mütter“ bezeichnet. Das ist nicht ganz richtig. Sie sind bereits während der Schwangerschaft Mutter für das Kind in ihrem Bauch. Zumindest die Arbeitsschutzgesetze tragen diesem Umstand bereits Rechnung. Die grundsätzliche Frage von Anfang an ist jedoch nicht nur eine des Mutterschutzes, sondern: Ist eine Frau überhaupt bereit und fähig dazu, die Liebe anzunehmen, die ihr Kind ihr entgegenbringt und dies es von ihr einfordert?

⁸ Bei Vögeln z.B. reift das befruchtete Ei nicht im Bauch einer Vogelmutter, es wird von dieser von außen bebrütet. Meeresschildkröten legen ihre Eier in den Sand und überlassen den Vorgang der Bebrütung der Sonne.

Mutterliebe ist nichts Abstraktes und kann daher nicht nur in der Vorstellung existieren. Sie zeigt sich ganz konkret in dem jeweiligen Moment, wenn ein Kind sie braucht. Z.B. in der Art, wie sich seine Mutter in der Schwangerschaft ernährt, ob sie Medikamente oder Drogen konsumiert, wie sie weiterhin Sex hat, wie sie arbeitet, ob sie grundsätzlich Rücksicht auf das ungeborene Kind in ihrem Bauch nimmt, ob sie überhaupt bewusst Kontakt mit ihm aufnimmt oder nicht.

Mutterliebe beweist sich bei der Geburt, wenn die Mutter aktiv mit dem Kind zusammenarbeitet, um die Geburt zu einem Glücksmoment und einer herzlichen Willkommensgeste für ihr Kind zu machen.⁹ Oder ob sie sich passiv dem Geburtshilfesystem ausliefert und sich im Extremfall das Kind aus ihrem Bauch pressen, ziehen oder schneiden lässt. Die Rate von 30% und mehr Kaiserschnittgeburten lässt sich durch extreme Notfälle alleine nicht erklären. Sie ist hausgemacht durch ein medizinisches Geburtshilfesystem und Mütter und Väter, welche der menschlichen Psyche nicht den Stellenwert einräumen, den sie für ein gutes Leben von Anfang an hat.¹⁰

Es ist konkrete Mutterliebe, wenn die Mutter gleich nach der Geburt ihr Kind an ihrem Körper wärmt, ihm liebevoll in die Augen schaut und erste zärtliche Berührungen gibt. Wenn sie sofort ihrem Kind ihre Brust zur Verfügung stellt, damit das Kind daraus die auf seine spezifischen Bedürfnisse abgestimmte Muttermilch trinkt und sich an die warme Haut seiner Mama anschmiegen kann.¹¹ Diese Liebe fehlt dem Kind, wenn es sofort mit Babynahrung und Flasche gefüttert wird.¹² Auch Frauen berichten darüber, dass sie sich schlecht fühlen, wenn sie das Kind nicht selbst aus ihrer Brust trinken lassen können und die Milch aus ihrer Brust abpumpen müssen, damit diese dem Kind per Flasche verabreicht werden kann.

Wenn eine Mutter keine körperlich-emotionale Bindung an ihr Kind entwickelt, fällt ihr auch das Stillen schwerer oder das Geben ihrer Brust wird sofort durch die Flaschenernährung ersetzt. Dem Kind fehlt damit nicht nur die kindgerechte Nahrung in seinem ersten Lebensjahr, sondern auch der liebevolle Körperkontakt mit seiner Mama.

⁹ Strauss, D. (2014). Abnabelungs- und Wiederanbindungsprozess als letzte Phase der Geburt. In Franz Ruppert (Hg.), Frühes Trauma (S. 175-191). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

¹⁰ Mundlos, C. (2015). Gewalt unter der Geburt. Der alltägliche Skandal. Marburg: Tectum Verlag.

¹¹ Gresens, R. (2016). Intuitives Stillen. München: Kösel Verlag.

¹² Wer schon mal auf einem Bauernhof die traurigen Augen der Kälbchen gesehen hat, denen verwehrt wird, die Milch ihre Mutter zu erhalten, kann vielleicht errahnen, wie es auch den Menschenbabys in einer solchen Situation geht.

Aus welchen Gründen eine Mutter ihr Kind nicht stillen will oder kann (z.B. weil Mutter und Kind in einem Krankenhaus sofort nach der Geburt getrennt werden oder weil eigene sexuelle Missbrauchserfahrungen die Frauen davor zurückschrecken lassen, ihrem Kind ihre Brust anzubieten), ist für dieses gleichgültig. Im fehlt damit etwas, was ein Kind qua seiner Natur gerne haben möchte und für seine gesunde körperliche wie psychische Entwicklung dringend braucht.

Mutterliebe heißt weiterhin konkret: Das Kind zärtlich liebkosen, streicheln, mit beruhigender Stimme zu ihm sprechen, den Lauten des Kindes lauschen, das Kind in Ruhe lassen, wenn es das möchte, es zum Spielen anregen, mit ihm kuscheln, ihm Geschichten vorlesen usw. je nach dem Alter und der Bedürfnislage des Kindes.

Das Kind zu lange alleine zu lassen, ihm keine gute Nahrung zu bereiten, es abzuweisen, wenn es Kontakt will, es nicht als dieses besondere Kind wahrzunehmen, es nicht vor den Zudringlichkeiten anderer Personen zu schützen – all das sind Momente fehlender Mutterliebe und Empathie.

Nach der Geburt weinen allein gelassene Kinder zunächst wegen dieser fehlenden Mutterliebe, dann schreien sie, schließlich versteinern und verstummen sie. Sie implodieren, sie reduzieren sich immer mehr, machen sich unsichtbar und leer.

Auch hier ist es für das Kind völlig egal, aus welchen Gründen – weil sie nach der Geburt gleich wieder arbeiten geht oder weil sie depressiv ist - seine Mama es alleine lässt, in Fremdbetreuung gibt oder wenig Zeit für es hat. Es fühlt sich schlicht alleine und im Stich gelassen und leidet enorm darunter. Sein Kummer und sein Schmerz sind dann meist so groß, dass es sich psychisch aufspalten muss, um daran nicht zugrunde zu gehen.

Reale Mutterliebe befriedigt also situationsangemessen die symbiotischen wie Autonomie-Bedürfnisse des Kindes in seinem jeweiligen Lebensalter (Abbildung 1 und 2).

SYMBIOTISCHE BEDÜRFNISSE

- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- zusammen gehören
- willkommen sein



19.03.2021

20

Abbildung 1: Konkrete Mutterliebe heißt: die symbiotischen Bedürfnisse des Kindes situations- und altersangemessen zu befriedigen

„Symbiose“ heißt zusammenleben. Es bedeutet nicht, dass Mutter und Kind eins wären. Mutter und Kind sind von Anfang an eigene Lebewesen.¹³ So wie im günstigen Falle eine Mutter die Symbiose- und Autonomiebedürfnisse des Kindes fördert, so unterstützt auch das Kind die Entwicklung seiner Mutter zu einer immer reiferen, erwachsenen Person.

Wenn ich in Therapien danach frage, was sich jemand als Kind von seiner Mutter am meisten wünscht, kommt sehr häufig die Antwort: Ich will von ihr gesehen werden. Der amerikanische Entwicklungspsychologe Edward Tronick hat dazu ein aufschlussreiches Experiment durchgeführt. Er bat Mütter, im Kontakt mit ihrem Kind plötzlich ein ausdrucksloses Gesicht zu machen („still face“), sich quasi eine Gesichtsmaske aufzusetzen. Sofort waren die Kinder irritiert, wurden unruhig, begann zu weinen und bereits nach einer Minute waren sie völlig außer sich. Die fehlende Interaktion mit der Gesichtsmimik ihrer Mutter brachte sie an den Rand des psychischen Zusammenbruchs.¹⁴

10. Liebe und Wir

Liebe ist die Grundlage für unsere symbiotischen Urbedürfnisse, zusammenzugehören, dazu zu gehören und willkommen zu sein. Wir lieben die Gemeinschaft, in die wir hineingeboren werden und wir wollen von dieser

¹³ Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

¹⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0> abgerufen am 5.4.2021

Gemeinschaft geliebt werden. Gelingt das in unserer Urbeziehung mit unserer Mutter, dann überträgt sich diese positive Erfahrung auf andere uns wichtige Beziehungen und Menschengruppen. In der Beziehung zu Menschengruppen erleben wir die Qualität unserer Mutterbeziehung wieder.

Wir Menschen wollen nicht alleine und isoliert sein. Außenseiter zu sein und nicht dazu zu gehören, wird von uns als bedrohlich und zutiefst ängstigend erlebt. Daher besteht grundsätzlich eine hohe Anpassungsbereitschaft an unsere jeweilige Gruppe. Diese hohe Anpassungsbereitschaft kann leider dazu benutzt werden, uns zu manipulieren und zu schaden.

Der amerikanische Sozialpsychologe Solomon Asch¹⁵ hat 1951 in einem einfachen Wahrnehmungsexperiment nachgewiesen, dass sehr viele Menschen, d.h. bis zu 75% sich der falschen Gruppenmeinung anschließen statt bei ihrer eigenen richtigen Wahrnehmung zu bleiben.¹⁶ Je größer die Gruppe ist, desto eher passen sich Menschen an die falsche Gruppenmeinung an. Die Möglichkeit zur Kommunikation und das Vorhandensein von vertrauten anderen, die ebenfalls bei ihrer richtigen Wahrnehmung bleiben, lässt die Konformitätsraten drastisch sinken.

Da die eigene Mutter vom Kind über alles geliebt wird, wird es sich nahezu immer ihrer Meinung anschließen, auch wenn diese offensichtlich falsch ist. Auch ihren Vätern können kleine Kinder nicht widersprechen. Kinder denken dann eher, sie seien falsch.

11. Mutterliebe und Ich-Bildung

Wenn eine Mutter auch die Autonomiebedürfnisse ihres Kindes alters- und situationsgerecht unterstützt, fördert es damit seine Ich-Bildung. Die Herausbildung eines eigenen Ichs ist notwendig,

- um sich von anderen Menschen zu unterscheiden,
- selbstreflexiv zu werden und
- allmählich immer mehr Selbstverantwortung übernehmen zu können.

Dieser Prozess der Ich-Bildung findet bei jedem Menschen anfangs über die Beziehung mit seiner Mutter statt. Eine Mutter kann die Ich-Bildung ihres Kindes aber nur fördern, wenn sie selbst über ein stabiles Ich verfügt und sich gut von ihrem Kind abgegrenzt erlebt. Leidet eine Mutter an einem mangelhaft ausgeprägten Ich, so wirkt sie für ihr Kind wie ein Zerrspiegel, in dem sich das

¹⁵ https://de.wikipedia.org/wiki/Konformit%C3%A4tsexperiment_von_Asch abgerufen am 15.4.2021

¹⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=l40g6U3K7hc> abgerufen am 15.4.2021

Kind selbst nicht erkennen kann. Seine Bedürfnisse und Gefühle verschwimmen mit denen seiner Mutter. Statt dass die kindliche Identitätsbildung voranschreitet und sich das eigene Ich und ein freier Wille ausbilden, bleibt das Kind im Stadium der Identifikation stecken: Ich bin (wie) meine Mutter. Ich will das, was meine Mama will. Ich muss für meine Mama da sein. Gleiches gilt dann auch in Bezug auf den Vater.

Wenn sich Mutter und Vater nicht einig sind, sich häufig miteinander streiten und Unterschiedliches vom Kind erwarten, gerät dieses in ein unlösbares psychisches Dilemma. Kinder wollen es beiden Eltern recht machen.

Scheidungskinder sind oft in einer dauerhaften Zwickmühle. Der Mutter sagt so, der Vater so – was soll ich jetzt tun? So verbiegen sich diese Kinder innerlich, bis sie selbst nicht mehr wissen, wer sie sind und was sie wollen. Eine scheinbare Lösung besteht darin, sich offiziell auf die Seite des einen Elternteils zu stellen und heimlich mit einem anderen inneren Anteil dem anderen Elternteil die Treue zu halten.

AUTONOMIEBEDÜRFNISSE



- Selbst wahrnehmen, fühlen, denken
- Eigenständig sein
- In sich selbst Halt finden
- Etwas selbst machen
- Unabhängig sein
- Frei sein
- Selbst entscheiden
- ...

© PROF. DR. FRANZ RUPPERT

19.03.2021

21

Abbildung 2: Mutterliebe heißt konkret: die Autonomiebedürfnisse eines Kindes situations- und altersangemessen zu unterstützen

Auch Väter können erheblich dazu beitragen, dass ein Kind Ich-Kompetenz und einen eigenen freien Willen entwickelt. Sie dürfen dabei jedoch nicht die Loyalität des Kindes gegen seine Mutter untergraben, sonst tragen sie zur Vertiefung der psychischen Spaltung im Kind bei. Die bedingungslose Liebe

eines Kindes seiner Mutter gegenüber muss von Vätern anerkannt und berücksichtigt werden. Das gilt auch für die Mitarbeiter von Jugendämtern und vor Gericht.

12. Mutterliebe fördert Selbstliebe

Werden die grundlegenden Lebensbedürfnisse eines Kindes durch seine Mutter erfüllt, bleibt dieser Mensch im Zustand der Liebe und seinen eigenen symbiotischen wie Autonomie-Bedürfnissen gegenüber offen. Er lernt sie auch zu differenzieren. Er weiß immer besser, wie er sich diese Bedürfnisse selbst befriedigen kann. Aus dem bedingungslosen Angenommensein von seiner Mutter, d.h. das Kind muss nichts Besonderes sein oder leisten, wird die bedingungslose Selbstliebe. Diese Selbstliebe ist wiederum die Grundlage für die Liebe allen anderen Menschen gegenüber. Sie wird allmählich zu einer Lebensgrundhaltung allem Lebendigem gegenüber.

13. Beziehungsfähigkeit lernen

Kooperativ sein.- In der Bindungsbeziehung mit unserer Mutter lernen wir beziehungsfähig zu werden. Wir äußern unsere Bedürfnisse, fordern unsere Mutter damit heraus, auch ihre Bedürfnisse klar zu benennen. Wir lernen, dass wir auch auf ihre Bedürfnisse Rücksicht nehmen müssen. Wir können ebenso lernen, uns von ihr abzugrenzen, wenn wir Ruhe von unserer Mama haben wollen. Auch sie muss lernen, uns deutlich zu sagen, wenn sie Zeit für sich selbst braucht. Wenn wir dieses Grundmuster, wie eine gute, konstruktive Beziehung mit unserer Mutter geht, verinnerlichen, können wir es auch in anderen Beziehungen einsetzen, z.B. im Verhältnis zu unserem Vater und unseren Geschwistern. Später dann auch in Freundschaften, Partnerschaften und in der eigenen Elternschaft.

Konkurrenzfixierung überwinden.- Ist hingegen die Beziehung zwischen Mutter und Kind von Beginn an eine Konkurrenzbeziehung, weil das Kind in den Augen der Mutter ein Störfaktor für ihr Leben ist, dann ist das für ein Kind das Beziehungsgrundmuster, das es in seinem weiteren Leben mit sich herumschleppen muss: Ich muss kämpfen und mich durchsetzen, damit ich am Leben sein kann. Dann müssen wir eventuell in Therapien mühselig lernen, uns von dieser Konkurrenzfixierung wieder zu lösen und ein kooperativer Mensch zu werden, der in sich selbst ruht.

Ich-Bildung bleibt rudimentär.- Gelingt dem Kind der Aufbau einer gesunde Mutter- und Vaterbeziehung nicht, bleibt die Ausbildung seines Ichs unterentwickelt. Es fehlt einem Menschen in seinem späteren Leben dann auch

die Grundlage für die Selbstreflexionsfähigkeit. Er reagiert in zwischenmenschlichen Konfliktsituationen dann meist wie ein kleines Kind hilflos, panisch, beleidigt, trotzig oder aggressiv.

14. Wir und Ich

Ich fühle mich in einer Gemeinschaft, der ich qua Geburt oder später im Leben aus freiem Entschluss angehöre, umso wohler, je mehr ich in dieser Gemeinschaft geliebt werde und sein kann, wie ich bin. Ich bin dann gerne bereit, meine Fähigkeiten und Talente in diese Gemeinschaft einzubringen. Ich helfe ihr damit, sich weiterzuentwickeln und Fehlentwicklungen zu korrigieren. Jeder kann ein Impulsgeber für die Entwicklung eines anderen Menschen sein.

Will man hingegen eine Gemeinschaft spalten, so verwendet man am besten eine Trennlinie zwischen denen, die dazugehören dürfen und denen, die auszugrenzen sind. Das können „die Ausländer“, „die Asylanten“, „die Juden“, „die Rechtsradikalen“, „die Russen“, „die Terroristen“, „die Schwarzen“, „die Schwulen“, „die Ungeimpften“ etc. sein.

Sozialpsychologische Experimente zeigen eindrücklich, dass sich Menschen leicht dazu verführen lassen, andere abzuwerten und sogar zu hassen, wenn ihnen eingeredet wird, sie seien etwas Besseres und anderen überlegen. Es genügt bereits, Menschen mit brauner Augenfarbe zu erzählen, sie seien denen, mit blauen Augen überlegen oder umgekehrt.¹⁷ Schon beginnen sie, andere Menschen abzuwerten, aggressiv zu werden und sich in Täter-Opfer-Dynamiken mit ihnen zu verheddern.

15. Liebe und Angst

Innerhalb der menschlichen Psyche sind Liebe und Angst Gegenspieler („Antagonisten“). Wo Angst herrscht, ist für die Liebe kein psychischer Raum mehr da. Auch Angst ist wie die Liebe ein Urinstinkt. Angst signalisiert uns Gefahren und Bedrohung. Sie aktiviert das Stresssystem des menschlichen Organismus und fördert die Fähigkeit und Bereitschaft, die vorhandenen Gefahren abzuwehren und Leben und Gesundheit zu schützen, sowohl das eigene Leben und auch die Gesundheit und das Leben anderer.

Liebende Mütter, die ihre Kinder bedroht sehen, werden höchst alarmiert. Wenn ihre gesunden Mutterinstinkte aktiviert sind, tun sie alles dafür, ihr Kind zu schützen. Im Tierreich sind solche Reaktionen wunderbar zu beobachten, z.B. wenn eine Ente ihre Jungen vor einem Raubvogel schützt.

¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=ebPoSMULI5U> abgerufen am 15.4.2021

Wo Angst ist, entstehen in der Folge leicht Wut, Aggression und Kampfbereitschaft. Wenn die Bedrohungslage weiter besteht und sich die Angst nicht beruhigen kann und kein Gefühl von Sicherheit eintritt, wird die Angst zu einem beständigen, unterschwelligem Lebensbegleiter und möglicherweise zu einer Lebensgrundhaltung. In der Angst ist dann viel Lebensenergie gebunden, die ansonsten anderweitig genutzt werden könnte. Aus solchen Angstgefühlen heraus entwickeln sich zwanghaft-fixiertes Denken und wenig reflektiertes Handeln. Chronische Angst kann zur Saat der Gewalt werden.¹⁸

Wird die Angst zeitweise so überwältigend, dass keine Vorsichtsmaßnahme, keine Flucht in den Aktionismus und kein offener Kampf mehr hilft und ein Entrinnen aus der Gefahrensituation unmöglich ist, beginnt ein Prozess der inneren Auflösung. Der Verstand vernebelt sich, die Gefühle werden zu unterdrücken und der Körper zu verlassen versucht. Das Gefühl für den eigenen Körper und damit für sich selbst geht immer mehr verloren. Sich selbst aufzulösen erscheint nun wie die Lösung des Konflikts, in einer unerträglichen Situation festzustecken, aus der es kein Entrinnen gibt.

Liebe ist grundsätzlich *das* wirksamste Gegengift bei Angst. Liebe kann Angst überwinden helfen und neutralisieren. Wenn Menschen sich geliebt fühlen, können sie auch mit ihren Ängsten besser und angemessener umgehen. Lieben und Geliebt werden vermittelt ein tiefes Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Geschütztsein. Deswegen spricht die Bindungstheorie von „sicherer Bindung“, wenn sich das Kind von seiner Mutter in seinen Bedürfnissen wahr- und ernstgenommen erlebt.¹⁹

16. Die Angst-Abhängigkeitsfalle

Wenn eine Mutter voller Ängste ist, dann übertragen sich ihre Ängste auch auf ihr Kind. Oft kümmern sich solche Mütter aber nicht um den, in der Regel traumatischen Ursprung ihrer eigenen Ängste. Sie lenken sich davon ab und verstecken sich hinter der Fassade einer besorgten Mutter. Sie blicken nur auf die Symptome, die ihr Kind entwickelt, das damit zurechtkommen muss, eine ängstliche Mutter zu lieben. Statt dass eine solche Mutter ihrem Kind Angst und Stress nimmt, ist sie für ihr Kind selbst eine Quelle von Angst, mit der sie ihr Kind permanent überflutet.

¹⁸ Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

¹⁹ Brisch, K. H. (2014). Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

So entstehen für manche Mütter wie für ihre Kinder Angst-Abhängigkeitsfallen, aus den beide möglicherweise ein ganzes Leben lang ohne therapeutische Hilfe nicht mehr herauskommen. Beide sitzen sie in einem Gemisch aus Todes- und Verlassenheitsängsten fest und haben Angst davor, sich ihren verdrängten und tief abgespaltenen Traumagefühlen zu stellen.

In der Angst gefangen zu sein bedeutet, immer mehr den Kontakt zu sich selbst aufzugeben und sich im Reagieren auf äußere Umstände zu verlieren. Es bedeutet insgesamt, zu weiten Teilen ein schlechtes Leben zu führen, weil wir im Dauerstress sind, uns in Streitereien verlieren und nur noch überleben statt aus vollem Herzen und mit Freude zu leben.

17. Bitte, keinem Menschen bewusst Angst machen!

Daher sollten wir Menschen uns gegenseitig keine Angst machen. Und schon gar nicht Kindern zusätzliche Ängste überstülpen. Diese sind wegen ihrer hohen Vulnerabilität zu Beginn ihres Lebens oft schon randvoll mit Ängsten und haben alle Mühe, diese in sich zu verarbeiten.

Auch bei Erwachsenen, denen man Angst einjagt, kann es dazu führen, dass ihre verdrängten und unverdauten Ängste aus der Kindheit losgetreten und hochgeholt werden. Sie handeln dann noch panischer, kopfloser und irrationaler als sie es ohnehin schon tun. Wem nützt eine Gesellschaft tief verängstigter Menschen wirklich?

Es ist grundsätzlich nicht ratsam, auf Menschen zu hören, die einen in einen Panikmodus zu versetzen versuchen. Sie sind ja selbst randvoll mit Ängsten und unterdrückten Traumagefühlen, vor denen sie fliehen, indem sie sich mit tausenderlei Dingen im Außen ablenken und dazu auch andere Menschen für ihre Trauma-Überlebensstrategien missbrauchen.

18. Liebe und Wahrheit

Die menschliche Psyche ist darauf ausgelegt, die Realität, in der ein Mensch lebt, richtig und stimmig zu erfassen. Eine gesunde Psyche weiß und fühlt intuitiv, was wahr ist. Sie ist auch beständig um Wahrheit und Wahrhaftigkeit bemüht. Lügen können wir nur abgespalten von unseren gesunden Urbedürfnissen mit unserem Intellekt, aber nicht mit dem gesamten Körper.

Deshalb können gesunde Liebesbeziehungen nicht auf Lügen, Täuschungen und Betrug aufgebaut sein. Liebe und Wahrheit bedingen sich wechselseitig. Daraus entsteht das Vertrauen in einer zwischenmenschlichen Beziehung. Nur auf der

Basis von Liebe entsteht jene Sicherheit, die wir für ein gutes Leben und Zusammenleben brauchen.

Macht eine Mutter ihrem Kind vor, es würde von ihr geliebt werden, das Kind fühlt das aber nicht, dann gerät das Kind in einen unlösbaren Konflikt. Was stimmt nun? Es selbst liebt seine Mutter, erlebt aber deren Liebe konkret nicht. Dann wird Liebe zu etwas schwer Begreiflichem und das Kind sieht die Schuld bei sich. Es ist anscheinend unfähig und zu dumm, die Liebe seiner Mutter zu erkennen und wertzuschätzen. So ein Kind erlebt sich selbst als unwürdig und ungenügend, geliebt zu werden. Es schämt sich und hat Schuldgefühle wegen seiner schieren Existenz.

Auch für Mütter ist es belastend, dem Kind vorzumachen, dass sie es lieben, sofern das nicht der Fall ist und sie das nicht in sich spüren, weil das Kind z.B. aus einer Vergewaltigung entstanden ist. Sie können dann nicht ehrlich zu ihren Gefühlen stehen und fühlen sich entsprechend schlecht und schuldig. Sie wollen aber auf keinen Fall als eine schlechte Mutter erscheinen.

19. Massive Ablehnung und fehlende Mutterliebe

Was also, wenn seitens einer Mutter die Liebesfähigkeit und das Liebesbedürfnis ihres Kindes nicht adäquat beantwortet wird bzw. werden kann? Was

- wenn sie Abtreibungsversuche unternimmt, während das Kind in ihrem Bauch heranwächst?
- wenn sie ihr Kind als einen „Unfall“ erlebt, das ihre Lebenspläne durchkreuzt und in die Mutterrolle und eventuell auch zu einer Heirat zwingt?
- wenn sie ihr Kind überhaupt nicht haben will, es ablehnt und zurückweist?
- wenn sie ihr Kind sofort nach der Geburt zu Adoption weggibt?
- wenn sie sich ihrem Kind gegenüber völlig gleichgültig und kalt verhält?
- wenn sie seine Lebendigkeit nicht aushalten und kein „Kindergeschrei“ ertragen kann?
- wenn sie mit Hausarbeit und Beruf völlig ausgelastet ist und keine Zeit für ihr Kind hat?
- wenn sie ihr Kind zurücklässt, um im Ausland Geld zu verdienen?
- wenn sie das Kind in die Kinderkrippe oder eine andere Form der Fremdbetreuung gibt, um gleich nach der Geburt wieder arbeiten zu können?

- wenn sie es sogar massiv bekämpft und körperlich wie emotional quält und verletzt?

Worst case Abtreibung.- Der worst case für ein Kind ist, wenn seine Mutter es abzutreiben versucht. Ich kenne sehr viele Menschen, die einen oder sogar mehrere Abtreibungsversuche per Stricknadel, mit Medikamenten, heißen Bädern, Sprüngen aus großer Höhe, Abtreibungstees etc. überlebt haben. Das führt zu einer sehr frühen psychischen Spaltung bei diesen Kindern. Neben einem abgrundtiefen Schmerz entstehen dadurch auch Wut und Hass auf die Mutter. Dass solche Kinder einen Abtreibungsversuch überleben, zeigt, wie sehr sie um ihr Leben gekämpft haben. Ihr bedingungsloser Willen, sich nicht umbringen zu lassen, hat sie gerettet. Später einmal zu realisieren, dass ihre Mutter sie töten wollte, ist für solche Menschen die schlimmste Wahrheit, die es gibt. Es bedarf eines großen Mutes und eines gut gefestigten Ichs, um sich dieser Wahrheit zu stellen.

Scham- und Schuldgefühle.- Kinder, die Ablehnung erfahren, z.B. wegen ihres Geschlechts, fühlen sich wertlos und schämen sich. Sie können anderen Menschen nur schwer in die Augen schauen, weil sie in den Augen ihrer Mutter die Ablehnung sehen. Sie fühlen sich auch schuldig, ihrer Mutter eine Last zu sein und haben unbewusst ein Leben lang das Gefühl, für ihr bloßes Dasein eine Schuld abbüßen zu müssen.

Lieblose Ahnenketten.- Was passiert also mit meinen Liebesbedürfnissen, wenn meine Mutter aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte gar nicht dazu fähig ist, mich als ihr Kind aus vollem Herzen und mit ihrem ganzen Körper zu lieben? Wenn sie selbst unter einem Mangel an Mutterliebe leidet, weil ihre Liebesbedürfnisse von ihrer Mutter ebenfalls nicht gestillt wurden? Und wenn auch deren Großmutter schon emotional verhungert war? Die Ahnenkette traumatisierter Mütter ist bei vielen Menschen leider sehr lang. Das geht oft schon über viele Generationen so, dass Mütter ihre Kinder eigentlich nicht wollen, nicht ausreichend lieben und nicht vor Gewalt schützen können.

Ohne Mutterliebe kommt ein Kind gerade so durch's Leben. Es überlebt mehr recht als schlecht, passt sich an, funktioniert, erledigt die ihm aufgetragenen Aufgaben und Pflichten. Solche transgenerationalen Übertragungsmuster gilt es zu unterbrechen und der neuen Generation auch eine neue Chance auf ein eigenes Leben zu geben. Auch wenn seine Mutter es nicht liebt, trägt jedes Kind dennoch eine große Liebesfähigkeit in sich.

Vom Liebesmodus in den Kampfmodus.- Die Zurückweisung der eigenen Liebe und des damit verbundenen Bedürfnisses, geliebt zu werden, ist für uns Menschen äußerst schmerzhaft. Wir ziehen uns daher zum Selbstschutz in uns selbst zurück und versuchen, uns vor weiterem Zurückweisungsschmerz zu schützen. Statt im Liebesmodus zu leben, leben wir dann emotional betäubt in einem Angst-, Stress-, Pflicht- und Kampfmodus.

20. Liebe und Gewalt

Die Vorstellung, rohe Gewalt sei in der Erziehung notwendig, um aus einem Kind einen anständigen Erwachsenen zu machen, war bei meinen Eltern und Lehrern ausgeprägt vorhanden. Diese Einstellung ist Eltern und Erziehern auch nur schwer auszureden, wenn sie selbst geschlagene und gedemütigte Kinder sind.²⁰

Liebe ist mit Gewalt nicht vereinbar, auch wenn in der Bibel steht: „Wer die Rute schont, verdirbt den Knaben!“ Auch die alten Römer hatten Sprüche auf Lager wie „Wer sein Kind liebt, züchtigt es!“

Obwohl körperliche Gewalt gegen Kinder z.B. in Deutschland seit dem Jahr 2000 gesetzlich verboten ist, meinen viele Eltern noch immer: „Ein Klaps auf den Hintern schadet nicht!“ oder „Es kann schon sein, dass mir einmal die Hand ausrutscht.“ Das Unterlassen körperlicher Gewalt gegen Kinder kann dazu führen, stattdessen das Ausmaß an psychischer Gewalt zu verstärken. Kindern werden verbal beleidigt, gedemütigt, beschämt, verhöhnt oder lächerlich gemacht. Bei mir hat die Aufforderung „Gib Ruhe!“ tiefe Spuren in meinem Körper und meiner Psyche hinterlassen. Es hat mich in meiner Lebendigkeit und Lebensfreude massiv ausgebremst.

In einer therapeutischen Begleitung einer 50jährigen Frau stellte diese zum Schluss fest, dass Liebe und körperlicher Schmerz für sie bislang innerlich nicht getrennt waren. Sie hatte ihren Schmerz aus den gewaltvollen Erfahrungen mit ihrem Vater weggedrückt und um des Kontaktes willen, den sie sich als Kind so sehnlich wünschte, körperliche Gewalt in Kauf genommen.

21. Depressiv schon in der Gebärmutter

In Therapien konnte ich Fälle erleben, in denen ein gerade entstandenes Kind sofort spürt, dass es sich in einer kalten, abweisenden, leblosen oder ihm feindlich gesonnenen Gebärmutter befindet. Seine Daseinsfreude wird sofort von der Grabeskälte, dem Stress und den Ängsten seiner Mutter überflutet.

²⁰ Müller-Münch, I, (2012). Die geprügelte Generation. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Seine gesamte weitere Entwicklung wird bereits jetzt zu einem Überlebenskampf. Die Einnistung, das Wachsen in der Gebärmutter, der Geburtsprozess usw. alles wird mehr eine Qual denn eine Daseinsfreude. Es kann sein, dass sich dieser Mensch sein ganzes Leben lang nie sicher fühlt und immer Angst hat, er könnte gleich mit seinem Leben zu Ende sein. Der Lebensanfang in einer Mutter, die selbst nicht lebendig ist, die möglicherweise gar nicht leben will, ist vermutlich die tiefste Wurzel aller Depressionen.

In solchen Fällen wird das Kind viel zu früh auf sich selbst zurückgeworfen. Es ist völlig irritiert und muss sein Liebespotential von sich abspalten. Weil seine Mutter sein Liebeswerben nicht beantworten will oder kann, weil sie sich selbst nicht liebt, gerät ein Kind in eine existenzielle Notlage und lebt schon während der Schwangerschaft in einem traumatisierten, d.h. gespaltenen Zustand.

22. Traumatisierende Geburtsprozesse

Der Geburtsprozess wird aufgrund der vorgeburtlichen Situation für viele Kinder ebenfalls zu einer traumatisierenden Erfahrung. Mütter, die Kinder nicht wirklich haben wollen, kooperiert beim Geburtsprozess oft nicht ausreichend mit dem Kind, das aus ihrem Bauch herauswill. Kaiserschnitte, Saugglocken und Zangengeburt oder Sturzgeburten sind dann oft die Folgen. Solche Geburten sind für die Mütter wie für ihre Kinder eine schreckliche Erfahrung, die sie am liebsten gleich verdrängen. Auch gibt es kaum jemanden, der ihnen bestätigen würde, sie hätten gerade eine Traumaerfahrung gemacht. Solche Formen von Geburten gelten mittlerweile als die Norm und daher nicht der Rede wert.

Ohnehin hat die überwiegend technik- und naturwissenschaftlich orientierte Schulmedizin wenig Ahnung von den psychischen Prozessen, die mitspielen, wenn medizinische Interventionen durchgeführt werden. Für sie gibt es nur den Körper. Dass es in diesem Körper eine eigenständige Psyche mit Ich, Wille und Bewusstsein gibt, bezweifeln manche Mediziner sogar.

Meine Geburt.- Bei psychisch gesunden Müttern kann der Geburtsschmerz die Bindung an das Kind verstärken nach dem Motto: „Meine Schmerzen haben sich gelohnt, weil ich dich, mein liebes Kind, nun in meine Arme schließen kann.“ Bei Frauen, die gar keine Mütter werden wollen, verstärkt hingegen der Geburtsschmerz noch zusätzlich die Ablehnung des Kindes. So war das bei meiner Mutter der Fall. Auf die Frage, wie meine Geburt gewesen sei, verwies sie nur auf ihre großen Schmerzen und dass sie bei der Geburt von mir fast verblutet wäre. Sie verschwendete nicht einen einzigen Gedanken daran, wie

diese Situation wohl für mich gewesen sein muss. Durch Selbstbegegnungen habe ich das mittlerweile für mich geklärt: es war grauenhaft und lieblos.

Tod der Mutter bei der Geburt.- Massiv traumatisierend für ein Kind ist es auch, wenn seine Mutter, aus welchen Gründen auch immer, unter oder kurz nach der Geburt stirbt. Ein solche Erfahrung prägt den Rest seines Lebens und führt meist in eine tiefe Depressivität und zu großen Schwierigkeiten in partnerschaftlichen Beziehungen. Hat eine Frau mit diesem Urtrauma selbst Kinder, so fällt sie diesen gegenüber unbewusst in die Kindrolle und kann die Mutterrolle nicht adäquat ausfüllen.

23. Spaltungen als Notlösung

Um den Schmerz des nicht gewollt und nicht geliebt seins zu überleben, bleibt einem Kind nichts anderes übrig, als sein zurückgewiesenes Urbedürfnis nach mütterlicher Liebe und der Spiegelung seiner Lebensfreude durch seine Mutter zu unterdrücken. Es verliert so immer mehr den Zugang zu seiner Liebesfähigkeit und seinem Liebesbedürfnis.

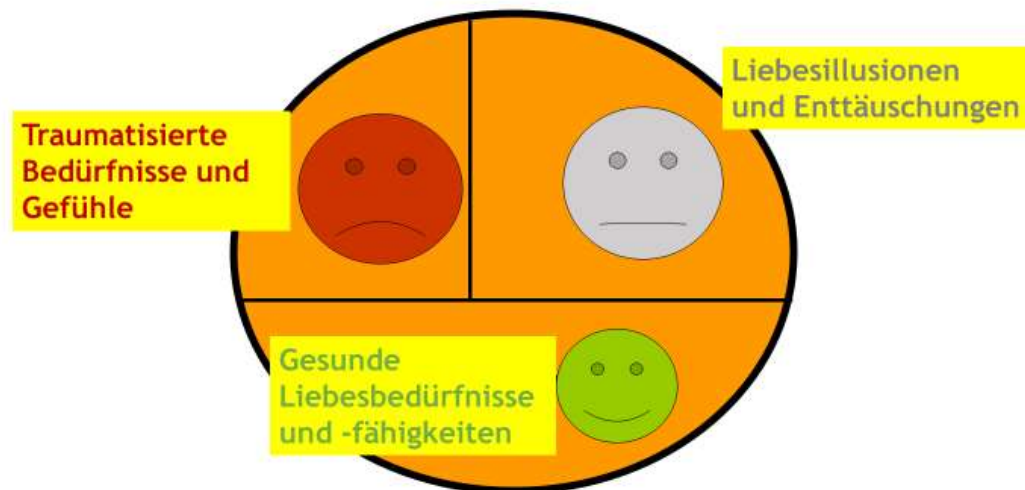
Der Schmerz darüber, von der eigenen Mutter nicht gewollt, nicht geliebt und vor Gewalt nicht geschützt zu werden, die Angst davor, von ihr verlassen und in Stich gelassen zu werden, ist so riesig, dass eine kindliche Psyche das nicht aushält und daran zerbricht. Sie muss ihre Einheit aufgeben und spaltet sich im Prinzip in drei Teile (Abbildung 3):

- Ein Teil bleibt realitätsbezogen und weiß um den Horror der mütterlichen Gleichgültigkeit, Zurückweisung oder Gewalt, ohne ihn jedoch zu fühlen.
- Ein anderer Teil erlebt diese sich ständig wiederholenden, unerträglichen Erfahrungen der Ablehnung und Zurückweisung und fühlt sich diesen ohnmächtig ausgeliefert. Er ist im Schmerz, in der Trauer und in der Angst erstarrt.
- Eine dritte psychische Struktur verhindert, dass die Verlassenheitsangst und der Schmerz des Ungeliebtseins immerzu das eigene Erleben bewusst prägen. Sie ist weitgehend emotionslos und nur noch in Gedanken da. Daraus entstehen Einstellungen wie: „Es geht mir gut.“ „Es ist alles soweit prima und in Ordnung.“ „Ich will nicht verletzlich und bedürftig sein!“ „Ich finde diese Gefühlsduselei lächerlich und kindisch!“ „Ich kann meine Gefühle gut im Zaum halten oder ignorieren.“

Die Eltern sind dann froh über ein ruhiges, braves Kind, das sich schnell in eine Kinderkrippe oder einen Kindergarten eingewöhnen lässt und Verständnis zeigt

für die Mühen und Sorgen seiner Eltern. „Es geht halt nicht anders!“ D.h. die Kinder müssen sich an die Spielregeln der Erwachsenenwelt anpassen und nicht umgekehrt: Die Erwachsenenwelt nimmt Rücksicht auf die spezifischen Fähigkeiten und Bedürfnisse von Kindern.

Spaltungen der psychischen Strukturen bei einem Trauma der Liebe



26.02.2021

© Franz Ruppert

51

Abbildung 3: Die gespaltene menschliche Psyche

24. Immer neue Trauma-Überlebensstrategien

So entstehen im Laufe der Zeit bei den Kindern notgedrungen immer mehr und zusätzliche Trauma-Überlebensstrategien, welche – getrennt von der Realität – eine psychische Eigenwelt erschaffen. In dieser muss die Illusion aufrechterhalten werden, die eigene Mutter würde einen trotz aller gegenteiligen Erfahrung doch lieben und man wäre mit einer lieben Mama oder Mutti zusammen. Man müsse sich dafür nur entsprechend anstrengen und der Mutter alles das geben, was sie brauche und von einem verlange.

Statt die eigene Not zu erleben, wird vom Kind die Mutter als bedürftig, belastet und Not leidend erlebt. Das Kind versucht alles, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, ihre Leiden zu lindern und sie vor Kritik in Schutz zu nehmen. In diesem Anteil zerbricht sich das Kind immerzu den Kopf über seine Mama, warum sie so ist, und findet tausenderlei Rechtfertigungs- und Entschuldigungsgründe für ihr Verhalten.

Gleichzeitig sieht der Part, den ich als den traumatisierten Anteil bezeichne, ohnmächtig, aber auch voller Wut zu, wie sich der Überlebensanteil in seinen Liebesillusionen für die eigene Mutter aufopfert und sich dabei selbst

vernachlässigt und missachtet. Liebesillusionen gehen mit einer Aufgabe des eigenen Ichs und Wollens und damit einem Verrat an sich selbst und den eigenen Autonomiebedürfnissen einher.²¹

Weil sie zu früh autonom sein sollen und zu lange von ihren Eltern abhängig gehalten werden, geraten solche Kinder nicht aus diesem anfänglichen existenziellen Abhängigkeitsverhältnis heraus, sondern halten es ein Leben lang aufrecht. Sie wiederholen es in anderen Beziehungen, in denen das gar nicht nötig wäre.

25. Scheinbar vernünftige Ausgewachsene

Auf diesen Wegen wird aus dem kleinen, liebesfähigen und -bedürftigen Wesen mit seinen lebenserhaltenden Urinstinkten, das wir zu Beginn unseres Daseins sind, allmählich ein anscheinend vernünftiger Ausgewachsener. Der lehnt sich mit seinen gesunden Urbedürfnissen selbst ab und bringt für so ziemlich alles Verständnis auf, was ihm die Befriedigung seiner grundlegenden Lebens- und Liebesbedürfnisse verwehrt. Er spürt nicht mehr, was ihm selbst schadet und von anderen an Belastungen zugemutet wird. Er erlebt sich im Grunde innerlich leer und ausgehöhlt und verausgabt sich dann z.B. in seinem Berufsleben bis zum Burnout.

Kopf und Bauch.- Statt 10% Kopf- und 90% Bauchimpulsen kehrt sich das Verhältnis bei Pseudoerwachsenen um: 90% Kopf und höchstens noch 10% Bauchentscheidungen, d.h. es wird versucht, das eigene Leben rein analytisch („vernünftig“) zu leben, statt intuitiv-emotional. Entsprechend trocken, mühevoll und verkrampft ist das, was dabei herauskommt.

Selbstunterdrückung.- So wird die ursprünglich durch die Mutter erfahrene Ablehnung und Zurückweisung mit der Zeit zu einer stabilen, eigenen inneren Instanz: „Sei nicht so weinerlich, bedürftig und schwach! Reiß dich zusammen!“, „Du musst stark sein!“, „Man darf seine Gefühle nicht zeigen und schon gar nicht weinen!“ „Tränen sind ein Ausdruck von Schwäche!“ – so oder ähnlich lautet ab jetzt das Motto für den Rest des (Über)Lebens. Auf diese Weise wird der unterdrückte Schmerz, nicht gewollt und nicht geliebt zu sein, zur Grundlage dafür, stupide im Hamsterrad des eigenen Lebens zu laufen. Er wird zur Ursache für Gewalt und Gewaltbereitschaft gegen sich und andere.

²¹ Gruen, A. (2014). Der Verrat am Selbst. München: dtv Verlag.

26. Mit Traumagefühlen vermischte Mutterliebe

Wenn eine Mutter, aus welchen Gründen auch immer, die kindlichen Liebesbedürfnisse nicht mit ihrer Liebe erwidert, kann das Kind dennoch nicht damit aufhören, seine Mutter zu lieben. Kein Kind kann sich *nicht* an seine Mutter emotional binden. Irgendeine Form der emotionalen Mutterbindung entsteht bei jedem Menschen. Daher wird für Kinder, deren Mütter nicht in der Lage sind, sie zu lieben, oder sie mal kalt ablehnen und dann wieder mit Zärtlichkeiten überhäufen, das Thema Liebe mit vielen negativ erlebten Gefühlen aufgeladen, die ursprünglich aus den traumatisierten Anteilen der Mutter stammen. Liebe wird daher mit deren Angst, Wut, Schmerz, abgrundtiefer Trauer, Scham und Schuldgefühlen gekoppelt.

Im Festhalten am Leiden und am Schmerz wird die Illusion aufrechterhalten, das Mutterwunder könnte eines Tages doch noch geschehen. Die Mama wird mich dann doch noch lieben, wenn sie sieht, wie sehr ich leide und unermüdlich versuche, ihr ihr Leid abzunehmen. Es gilt ganz klar: geteiltes Trauma ist doppeltes Trauma.

27. Liebe – das unerreichbare Sehnsuchtsziel

Das führt dazu, dass ein Kind immer mehr Abstand von seinem ursprünglichen Bedürfnis nimmt, von seiner Mutter einfach nur geliebt und z.B. in den Arm genommen werden zu wollen. Liebe erscheint dann für den Rest des Lebens als etwas fürchterlich Kompliziertes und letztlich nicht Erreichbares. Das Kind will hin zur Mama und gleichzeitig hat es berechtigte Ängste, beim Kontakt mit ihr immer tiefer in den Strudel ihrer Traumagefühle hineingezogen zu werden. Liebe wird zu einer unerfüllten Sehnsucht, die auf vielfältige Weise mit allen möglichen Unternehmungen zu stillen versucht wird.

28. Ärger, Wut und Hass auf die Mutter

Die frustrierten Liebesbedürfnisse eines Kindes erzeugen in ihm auch Ärger und Wut. Mit diesen emotionalen Reaktionen versucht ein Kind zunächst, die Aufmerksamkeit seiner Mutter zu gewinnen und sie darauf hinzuweisen, dass es sich von ihr vernachlässigt und nicht geliebt fühlt. Reagiert eine Mutter darauf und findet heraus, welches Bedürfnis des Kindes gerade frustriert ist, kommt der kindliche Ärger wieder zur Ruhe. Falls nicht, steigert sich die Wut bis möglicherweise zum Hass auf die eigene Mutter. Zuweilen spricht blanke Feindseligkeit aus den Augen der Kinder, weil sie sich ohnmächtig und zutiefst frustriert fühlen, die ersehnte mütterliche Zuwendung zu erhalten. Sie lieben

ihre Mutter und zugleich hassen sie sie dafür, was sie ihnen an Vernachlässigung, Zurückweisung, Verrat und Gewalt antut.

Doch neben dem Liebesbedürfnis muss auch dieser Hass in einem Kind unterdrückt und abgespalten werden. Es unterdrückt dann nicht nur seine Kontaktbedürfnisse, sondern auch seine natürlichen Abwehrimpulse, sich gegen körperliche und psychische Gewalt seitens seiner Mutter zur Wehr zu setzen.²²

Statt aus Wut aufzustampfen, wenn einen die Mutter erniedrigt und beleidigt, gewöhnen sich Kinder daran, ruhig zu bleiben, Verständnis für ihre Mama zu haben und sogar zu lächeln, obwohl ihnen zum Weinen ist. Sie treten innerlich so gut es geht zur Seite und widersetzen sich nicht mehr.

Unterdrückter Ärger, Wut und Hass lebt dann im Untergrund der kindlichen Psyche fort und vergiftet sie. Zum einen richten sich diese Gefühle dann gegen die eigene Person: Ich bin selbst schuld und blöd, dumm, hässlich und unfähig! Aus dieser Opferhaltung heraus jammern Menschen dann häufig mit großer Ausdauer in Gegenwart anderer Menschen und suchen für ihre innere Not Gehör und Verbündete zu finden.

Dieser unterdrückte Ärger sucht sich sein Ventil in mannigfacher Weise. Er richtet sich zum Beispiel gegen ein Geschwisterkind, das vermeintlich mehr Liebe und Zuwendung von der Mutter erhält, selbst wenn das nicht stimmt. Diese sich zum Hass steigernde Frustration kann zur Zerstörung seines Spielzeugs führen. Der Lieblingspuppe wird dann die Augen ausgedrückt, dem Teddybär Arme und Beine ausgerissen. Auch andere Kinder können leicht ins Visier dieses Hasses kommen. Ebenso Erzieherinnen und später im Leben auch Nachbarn, Partner, Lehrer, Vorgesetzte oder Politiker. Je nahestehender jemand ist, umso leichter kann diese ins Visier unseres Ärgers kommen. Aber auch völlig Unschuldige können zur Zielscheibe einer Wutattacke werden.

Fatal wird es, wenn diese ursprüngliche kindliche Wut auf die eigene Mutter sich später auf einen Partner und auch auf ein eigenes Kind richtet. Im Ärger auf ihre Partner und ihre eigenen Kinder setzen viele Frauen unbewusst den Kampf gegen ihre eigene Mutter fort.

Bei Jungen und führt unterdrückte Wut gegen die Mutter leicht dazu, dass sie später als Männer ihre Verbitterung, sich abgelehnt und nicht geliebt zu fühlen,

²² Meine Mutter war völlig verblüfft, als ich ihr mit 15 Jahren bei einem heftigen Wortgefecht, bei dem sie mich schlagen wollte, sagte: „Wenn du mich noch einmal schlägst, dann schlage ich zurück!“ Ab diesem Zeitpunkt wagte sie es nie wieder, mich körperlich zu züchtigen.

auf Frauen im Allgemeinen projizieren, die eigene Mutter davor aber in Schutz nehmen: „Alle Frauen sind Schlampen, außer Mutti!“ So entsteht in vielen Männern ein gespaltenes Frauenbild von der Heiligen und der Hure. Den vermeintlich heiligen Frauen unterwerfen sie sich und hoffen immer wieder, in der Auserwählten endlich einen Mutterersatz zu finden. Den anderen fügen sie ohne schlechtes Gewissen und teilweise sogar mit großer Genugtuung Gewalt zu.

29. Mutterekel

Manche Menschen, die unter einem ausgeprägten Mutterterror zu leiden haben/hatten, meinen sogar, sie hätten von ihrer Mutter noch nie geliebt werden wollen. Sie seien ihr gegenüber schon immer misstrauisch gewesen, hätten sie ekelig empfunden und wären von Anfang an auf Abstand zu ihr gegangen. Sie hätten vielleicht sogar schon ein Leben lang gegen ihre Mutter gekämpft. Solche Menschen sind die Dauerskeptiker, die an allem und jedem zweifeln und sich auf keine Beziehung mehr richtig einlassen können.

Ihren Lebensanfang, verbunden mit einer riesigen Sehnsucht nach warmer Mütterlichkeit, blenden sie dabei aus. Dieses Urbedürfnis haben sie hinter dicken Wänden psychischer Abwehr begraben, die ursprünglich nötig waren, um das Zusammenleben mit einer traumatisierten, lieblosen und gewalttätigen Mutter auszuhalten. Der Ekel, den sie ihrer Mutter gegenüber empfinden, kann auch daher rühren, dass ihre Mutter wegen ihres sexuellen Traumas Ekel vor Berührungen empfindet. Dieser verinnerlichte Ekel überträgt sich möglicherweise dann bei der Partnersuche eines männlichen Kindes auf alle Frauen.

30. Ersatzbedürfnisse und Liebesillusionen

Anstelle der ursprünglich konkreten Liebesbedürfnisse treten im Falle der Unerreichbarkeit der eigenen Mutter abstrakte Vorstellungen von Leben und Liebe, die mit Illusionen und Ersatzbedürfnissen verknüpft werden:

- Ich stelle mir vor, das ist gar nicht meine Mama. Ich bin im Krankenhaus vertauscht worden.
- Ich bin ganz ruhig und brav, mache Mama keinerlei Ärger. Dann ist sie zufrieden mit mir.
- Wenn ich ein gutes Mädchen und ein lieber Junge bin, dann werde ich von meiner Mama gelobt.
- Ich helfe ihr im Haushalt, bei der Versorgung meiner Geschwister und bekomme von ihr dafür Anerkennung.

- Wenn ich in der Schule gute Noten schreibe, dann freut sie sich.
- Ich will, dass meine Mama stolz auf mich ist.
- Ich will meine Mutter nicht belasten.
- Ich bin selbst schuld, wenn ich nicht genug Liebe bekomme.
- Ich bin jemand, den niemand mögen kann!
- Ich will eigentlich nur, dass meine Mama glücklich und zufrieden ist.
- Auch wenn es Probleme gibt, will ich mit ihr meinen Frieden finden.
- Ich will ihr gerne alles verzeihen und am Ende mit ihr versöhnt sein.
- ...

Je stärker der Mangel an erlebter Mutterliebe ist, desto bescheidener werden die Kinder. Desto mehr geben sie sich mit ganz wenig zufrieden. Sie suchen noch nach dem letzten Krümelchen Mutterliebe, an dem sie sich festhalten können. Sie steigern sich in ihre eigenen Vorstellungen von Mutterliebe hinein und finden Tausende von Gründen, warum ihre Mutter nicht anders konnte, als sie lieblos zu behandeln. Sie idealisieren ihre Mama und heben sie auf einen Sockel.

Als Liebesersatz-Partner kommen dann auch Tiere ins Spiel. Hunde, Katzen und Pferde verfügen als sozial lebende Tiere über ein Bindungssystem, mittels dessen sie die Liebesbedürfnisse von Menschen spüren können. Bei Tieren besteht der Vorteil auch darin, dass sie ohne Worte und Erklärungen fühlen und verstehen. So wie auch Babys ihre Liebesbedürfnisse noch nicht verbal mitteilen, sondern über Blicke, Laute und Körperbewegungen zum Ausdruck bringen.

31. Verwirrung, Verrücktsein und Liebeswahn

Verwirrtsein bedeutet, dass ein Mensch unklar ist in Bezug auf sich selbst, seinen Körper, seine sexuelle Identität, orientierungslos in Raum und Zeit ist und nicht sagen kann, was er will. Das ist meist ein traumabedingter, dissoziativer Zustand.

Verrücktsein heißt, etwas zu sagen und zu tun, was einem selbst schadet. Das rührt aus der bereits erwähnten Selbstunterdrückung der eigenen gesunden Urinstinkte her.

Wahnsinnig ist, wer seine eigenen Gedanken, Vorstellung und Phantasieprodukte für real hält und sich in seinen Handlungen daran orientiert.

Dazu ein kleiner Witz: Ein Mann sitzt auf einer Parkbank und klatscht in Abständen in die Hände. Als ihn jemand fragt, was er da mache, sagt er: „Ich

vertreibe Elefanten.“ Der Frager wendet ein: „Aber da sind doch gar keine Elefanten.“ Worauf der Mann dann sagt: „Na, sehen Sie! Weil ich eben klatsche!“

Nach meiner Erfahrung stecken auf der persönlichen Ebene hinter den Wahnideen meist Verstrickungen mit den mütterlichen oder großmütterlichen Traumaerfahrungen. Manche Kinder verstricken sich im Scheitern, die eigene Mutter emotional zu erreichen, sogar mit deren Mutter und tauchen dann tief in die Traumagefühle ihrer Großmutter ein. Es kommen in ihnen plötzlich Bilder von Kriegsschauplätzen oder Orten hoch, in denen ihre Großmutter oder Mutter traumatische Erfahrungen gemacht hat. Sie erleben dann z.B. deren Panikgefühle in aktuellen Stresssituationen nach.

Vorstellungen über die Liebe können sowohl verwirrt oder verrückt sein und zu einem Liebeswahn werden, den nichts mehr aus der Fassung bringt. Ich bin dann in meiner Vorstellung meine Mama und lebe für sie oder versuche sogar, ihre Mama zu sein, nur um den Schmerz nicht zu fühlen, von ihr nicht wahrgenommen und geliebt zu werden.

Kinder, die sich auf diese Weise mit dem Schmerz und dem Leiden der eigenen Mutter emotional verbinden, sich mit ihren Sorgen und Nöten identifizieren, verlieren ihr eigenes Ich und ihren eigenen Willen bzw. können diese psychischen Instanzen in sich nicht stabil entwickeln. Sie haben daher auch keine eigene Gegenwart und Zukunft. Sie bleiben psychisch in der Vergangenheit ihrer Mutter und den Konflikten mit deren Vorfahren hängen. So entstehen Kollektivkulturen, in denen keiner weiß, wer er wirklich ist und was mit ihm geschehen ist und was mit einer anderen Person. Das Leid des einen ist zugleich das Leid des anderen. Man kann hier auch von einer Kollektiv“psychose“ sprechen.²³

Die Auflösung eines Wahns geschieht über die Rückkehr zu Realität. Die Wahrheit heilt den Wahn. Allerdings bedarf es dazu der Anerkennung, dass die Realität, aus der jemand sich in den Wahn geflüchtet, hat, eine äußerst schmerzhaft ist. Deshalb sind das Anerkennen und Durchleben dieses Schmerzes notwendig, damit das Wahnhafte seine Funktion verliert.

32. Nicht erwachsen werden können

Wer an seine Mutter als Kind nicht herankommen noch sich im Laufe seines Lebens von ihr emotional lösen kann, bleibt in diesem psychischen

²³ Ruppert, F. (2001). Verwirrte Seelen. München: Kösel Verlag.

Zwischenzustand hängen und wird daher nicht wirklich erwachsen. Wer seine Mutter emotional nicht erreichen kann, wird auch für sich selbst auf der Gefühlsebene nicht erreichbar. Seine Überlebensstrategien verschließen sich emotional vor sich selbst.

So wiederholen sich menschliche Schicksale über Generationen, ohne dass etwas Neues geschieht. Äußere Veränderungen, z.B. technologische Umbrüche, mehr Wissen und Bildung ändern daran nichts. Innerlich bleiben die Menschen kleine, frustrierte und weiterhin liebeshungrige Kinder, die dann selbst Kinder zeugen und gebären.

Weil es weltweit so viele von ihren Müttern und Vätern emotional nicht gelöste Menschen gibt, sind die meisten der heutigen Gesellschaften leider in einer traumatisierten Kindlichkeit steckengebliebene, gewissermaßen infantile Gesellschaften, die mit hohen Überlebensintelligenzen ausgestattet sind, die z.B. in die technologische Entwicklung einfließen.

33. Kann Papa meine Ersatzmama sein?

Kinder, die einen liebevollen Kontakt zu ihrer Mutter haben, können auch mit anderen Personen liebevolle soziale Interaktionen aufbauen, z.B. mit ihrem Vater, mit ihren Geschwistern oder Großeltern. Das bereits zitierte „Still-face“-Experiment zeigt ähnliche Wirkungen bei einem Kind, das mit seinem Vater spielt. Sobald dieser seine Gesichtsmimik einfriert und nicht mehr auf die Interaktionsangebote seines Kindes reagiert, gerät das Kind binnen kurzem völlig aus seiner psychischen Balance.²⁴

Wenn ihnen die Liebe ihrer Mutter fehlt, suchen Kinder verzweifelt nach einem Liebesersatz. Falls der Vater vorhanden ist, erhoffen sich solche Kinder von ihm die Liebe, die sie von ihrer Mutter nicht erhalten. Ist der Vater emotional erreichbar, kann das für sie ein gewisser Trost für die Unerreichbarkeit ihrer Mutter sein.

Häufig geraten sie jedoch auf diesem Wege mit einem in der Regel ebenfalls traumatisiertem Vater in eine emotional verwirrte und verstrickte Beziehung. Weil nun alle Hoffnungen auf ihn ruhen, wird der Vater oft idealisiert. Selbst das wenige an Gefühlen, das er seiner Tochter oder seinem Sohn gegenüber zeigt, erscheint diesen überwertig im Vergleich zu einer nicht empathischen und unzugänglichen Mutter.

²⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=7Pcr1Rmr1rM> abgerufen am 5.4.2021

Wie sehr auch immer ein psychisch möglicherweise sogar gesunder Vater sich liebevoll um sein Kind kümmern mag, er kann ihm die fehlende Mutterliebe nicht ersetzen. Er kann das Kind stabilisieren, er kann ihm eine innere Ressource werden. Die Wunde der fehlenden Mutterliebe, den damit verbundenen Schmerz der Zurückweisung, die Angst vor dem Verlassen sein und die Wut und den Hass auf die eigene Mutter kann er dem Kind nicht heilen.

Die Mutterliebe ist für jeden von uns einzigartig. Sie ist an die eigene Mutter gebunden. Niemand kann nach meinen therapeutischen Beobachtungen unsere Mutter und ihre Liebe ersetzen: kein Vater, keine Großmutter, keine Nanny, keine Adoptivmutter, keine Krankenschwester oder Erzieherin. Wer das große Glück bedingungslosen Angenommenseins von seiner Mutter nicht erfahren konnte, muss diese Wunde in seiner Psyche mit therapeutischer Hilfe irgendwann in seinem Leben zu schließen versuchen.

34. Ärger, Wut und Hass auf den Vater

Weil viele Väter einem Kind ebenfalls nicht die Liebe zuteilwerden lassen, die es dringend braucht, bieten sie ihm zusätzlich Anlass für Ärger, Enttäuschung, Wut und Hass. Den eigenen Vater abzulehnen, fällt psychisch viel leichter als die eigene Mutter zu hassen. Der Hass auf den Vater verdeckt in vielen Fällen den darunter schwelenden Hass auf die Mutter. So kann sich ein Kind sogar mit der traumatisierten Mutter innerlich verbinden im Kampf gegen einen offensichtlichen Idioten von Vater, der sich früh aus dem Staub gemacht hat, der, wenn er da ist, herumtobt, schlägt, schreit oder trinkt. Der selbst noch ein kleines Kind ist und seine Frau als Mutterersatz besitzen möchte und daher sein Kind als Konkurrenz erlebt.

In Psychotherapien wird oftmals der offenkundige Vaterhass in seinen zahlreichen Facetten angeschaut und in sämtlichen Details erörtert. Das dient jedoch meist nur dazu, den darunterliegenden Muttermangel weiter zu verleugnen. Therapeuten, Supervisoren oder Berater, die ihre eigene Mutterentbehrung abgespalten haben, legen auch bei anderen nicht den Finger in diese Wunde. Das würde sie selbst zu sehr in Not bringen.

35. Weitreichende Folgen

Innere Leere und Einsamkeit sind die Folgen unterdrückter Lebens- und Liebesbedürfnisse und der damit einhergehenden Gefühle. Wer sich von seinen gesunden Bedürfnissen abschneidet, macht sich und seinen eigenen Körper zum Objekt und wird von anderen entsprechend wie ein Objekt behandelt.

Geheilt werden können all diese geistigen Verirrungen, illusionären bis wahnhaften Vorstellungen, welche unsere Trauma-Überlebensstrategien uns nahelegen, letztlich nur durch das Anerkennen unserer Verlassenheitsängste und die Annahme des eigenen Schmerzes, von unserer Mutter nicht geliebt worden zu sein. Ein Schmerz, der weggedacht und weggedrückt, mit Drogen oder Medikamenten überlagert wird, der Versuch, so zu tun, als wäre das, was bereits an Verletzungen geschehen ist, heute noch ungeschehen zu machen, macht einen Menschen unreal, zu einer leeren Hülle, in der ein Kopf unablässig rattert, mit Gedanken zu verstehen, was nur gefühlt werden kann.

Wer den Urschmerz seiner Kindheit, das Nichtgeliebtsein durch die eigene Mutter nicht in sich auflöst, ist dazu gezwungen, ihn in tausend Variationen in seinem Leben zu wiederholen. Wer die eigene Urtrauer negiert, ist nicht in der Lage, sich selbst zu lieben. Er kann daher auch andere nicht aus seinen gesunden Anteilen heraus lieben. Eigener nicht erlöster Urschmerz führt im Gegenteil sogar dazu, anderen ebenso solche Schmerzen zuzufügen. Eigene Kinder und alle Menschen, die von einem abhängig sind, werden für die vergeblichen Versuche missbraucht, den eigenen Schmerz auf jemand anderen abzuladen und Kindern den Schmerz zuzufügen, den man selbst in sich nicht aushält. So wird z.B. die eigene Tochter dem Mann, mit dem eine Frau keinen Sex mehr haben will, als Kompensation angeboten. Das mag kurzfristig für sie zu einer Entlastung führen, langfristig funktioniert das nicht und richtet bei den Kindern verheerende Schäden an.

Eine andere Variante ist, das Kind gleichsam energetisch auszusaugen und von ihm die Liebe bekommen zu wollen, die man von der eigenen Mutter nicht bekommen hat. Das werdende Kind muss oft bereits im Mutterbauch seine Mutter emotional versorgen. Auch danach fließt ein großer Teil seiner Lebensenergie in Richtung seiner Mutter, um diese am Leben zu erhalten.

Statt die Traumata aufzuarbeiten, die unsere Vorgenerationen durch Gewalt und Kriege geschaffen haben, macht auch die heutige Generation leider weiter und erzeugt fortlaufend neue Traumata, die sie unreflektiert an ihre Kinder weiterreicht.

36. Mutterliebe-Mangel und Sucht

Im Kampf um Mutterliebe zerstören sich manche Kinder selbst. Sie sind stets außer sich und auf die Mutter hin ausgerichtet. Sie wollen ihrer Mama ganz nahe sein und gleichzeitig ist die Nähe zur Mutter mit Angst, Wut und Ekel verbunden. Sie wollen von der Mutter weg und sich in Sicherheit bringen, um

nicht immer wieder von ihrer Lieblosigkeit verletzt zu werden. Wenn sie weg sind, haben sie ein schlechtes Gewissen, die Mutter in Stich zu lassen. Sie verzehren sich nach der Liebe ihrer Mutter und gleichzeitig hassen sie deren Eiskälte. Sie können am Ende Hass und Liebe gar nicht mehr voneinander unterscheiden. Sie opfern in ihrer inneren Zerrissenheit ihr Leben für diesen aussichtslosen Kampf auf. Sie lassen sich für die Illusion von Liebe und Nähe von den Überlebensanteilen ihrer Mutter missbrauchen und spielen deren verrückte Inszenierungen und Liebesprojektionen auf sie mit. Für das Kind ist das ein nicht endendes Spiel von Hoffnung und Enttäuschung, das es energetisch auslaugt und an den Rand des Wahnsinns bringt.

Dies führt unter anderem zu Süchten. Drogen, Alkohol, Medikamente - vieles eignet sich dafür, zumindest kurzfristig die Illusion von vermisser mütterlicher Wärme und Geborgenheit zu fühlen. Auch wenn die Folgen des Drogenkonsums immer massiver werden und die körperlichen Selbstregulationen immer mehr entgleisen, zwingt der ungestillte Mangel an Mutterliebe dazu, es immer weiter mit den Drogen zu versuchen. Eine rein physiologische Deutung von Suchtprozessen reicht für ihre Erklärung nicht aus.

Auch süchtige Verhaltensweisen wie Kaufen, beständiges Arbeiten oder extreme Sportarten, die zu Erschöpfung führen, haben solche selbstzerstörerischen Effekte. Damit wird ein schleichender Prozess der psychischen wie physischen Selbstaflösung in Gang gesetzt, der durch keine Therapie beendet werden kann, die nur am süchtigen Verhalten ansetzt. Um in der Suchtherapie erfolgreich zu sein, muss an die Ursache herangegangen werden: die Sehnsucht nach herzlicher und realer Mutterliebe. Dem betreffenden Menschen muss vermittelt werden, dass seine Sehnsucht nach Mutterliebe berechtigt ist und nicht er es ist, der seine Eltern versorgen muss, sondern die Eltern es sind, die für das Kind in Liebe da sein müssen, damit es gut gedeihen kann.

Die Rebellion und der lebenslange Kampf gegen meine Mutter hört auf, wenn ich ihre Unfähigkeit erkenne, mich zu lieben. Wenn ich anfangs, mich selbst zu lieben und mich nicht weiter in diesem „Ich liebe sie!“ „Ich hasse Sie!“ innerlich aufreibe. Ich muss dann nicht mehr an meinen autoaggressiven Überlebensstrategien festhalten, sondern erkenne nun meine Lebensoptionen.

Ähnliches gilt für die Vaterbeziehung. Auch hier findet sich dieser unauflösbare innere Konflikt „Ich liebe ihn, ich hasse ihn!“ bei vielen Menschen vor, aus dem sie ohne therapeutische Hilfe nicht aussteigen können.

Dazu ist es notwendig, den Weg ganz und tief nach innen zu gehen und sich mit fachkundiger Begleitung einen Ausweg aus dem inneren Labyrinth der eigenen Spaltungen zu finden. Das kann zu einem mühevollen und lebensbegleitenden Prozess werden. Aber er lohnt sich mehr als alles andere. Denn ohne ein gesundes Ich, ohne eine gesunde Psyche ist Alles – äußerer Erfolg, Reichtum, Macht, Besitz - Nichts.

37. Krankheiten als Symptome der Selbstunterdrückung

Der Körper folgt dem Ich, d.h. wenn ein Mensch vielfach in sich gespalten ist, drückt sich das auch körperlich aus. Vor allem, wenn über die eigenen Liebesbedürfnisse nicht mehr gesprochen wird, weil das zu schmerzhaft ist und ansonsten gefühlt werden müsste, dass sie nicht erfüllt werden. Dann bringt der Körper das Unterdrückte in vielfältigen Formen zum Ausdruck.

Körperliche Auffälligkeiten wie Entzündungen, Schmerzen, Geschwüre etc. werden oberflächlich als „Krankheiten“ bezeichnet. Dann versucht man diese Symptome wegzumachen durch Wegschneiden, Wegätzen, Wegbestrahlen, chemisch unterdrücken etc.

Eigentlich sind diese körperlichen Erscheinungen jedoch Informationen, dass etwas in einer Person nicht in Ordnung ist und ihr Körper sich bemüht, sich an eine krankmachende Lebenssituation anzupassen. Ich weiß, dass viele „Krankheiten“ der Versuch eines Kindes sind, sich mit einer ablehnenden, emotional abwesenden oder kalten Mutter zu arrangieren. Dann fährt z.B. die Schilddrüse ihre Aktivität herunter, damit das Kind die Mutter nicht zu sehr mit seiner Lebendigkeit „nervt“. Dann hat das Kind beständig Bauchweh, weil es seinen Kummer nicht anders ausdrücken kann. Oder in einem Krebsgeschwür tobt sich der im vorherigen Kapitel bereits beschriebene innere Kampf mit der Mutter auf Leben und Tod aus.²⁵

In meinem Fall hat sich aus diesem Abgelehnt sein Mitte Dreißig ein hartnäckiger Tinnitus entwickelt, als sich diese Erfahrung bei meinem Eintritt in die Hochschule reinszenierte. Es ein Stresssymptom, das hochfährt, wenn ich mich bedroht, und leiser wird, wenn ich mich in Sicherheit fühle.

Gesundheit ist folglich mehr als nur die Abwesenheit von Krankheitssymptomen. Wir sind gesund,

- wenn wir in einem guten Kontakt mit unserem Ich und Wollen sind,

²⁵ Franz Ruppert & Harald Banzhaf (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.

- unsere Grundbedürfnisse befriedigen können,
- konstruktive Beziehungen gestalten,
- die in gesellschaftliche Verhältnisse eingebettet sind, in denen wir Menschen in Liebe, Frieden und Freiheit leben können.

38. Sexuelle Übergriffe statt Liebe

Die Suche nach einem Ersatz für die fehlende Mutterliebe macht Kinder höchst anfällig für emotionalen wie sexuellen Missbrauch. Wer den Liebes Hunger in den Augen eines Kindes lesen kann, für den ist es ein Leichtes, diesem Kind zu schmeicheln, ihm das Gefühl zu vermitteln, es sei etwas Besonderes. So kann man ein nach Kontakt, Körpernähe und Berührungen ausgehungertes Kind zu Dingen verführen, die das Kind von sich aus mit Sicherheit nicht will. Der weltweit verbreitete Mangel an Mutterliebe, den ich aufgrund meiner internationalen Seminare deutlich sehe, ist der Nährboden für den pandemisch vorkommenden sexuellen „Missbrauch“ an Kindern innerhalb wie außerhalb von Familien. Nach Körperkontakt ausgehungerte Kinder sind leichte Beute für die Übergriffigkeit von Missbrauchstätern.

Ihre sexuelle Vergangenheit holt sexuell verletzte Frauen spätestens dann ein, wenn sie schwanger werden und Kinder bekommen. Oft ist schon der Anblick von Kindern in einem gewissen Alter der Trigger, um das eigene verdrängte Sexualtrauma wach zu rufen und dann mit entsprechenden Symptomen (z.B. Panik, Wut, Rheuma) mehr oder weniger ohnmächtig und hilflos darauf zu reagieren. So werden dann ihre Kinder zur Projektionsfläche dessen, was ihre Mütter selbst als Kind erlebt haben. Für die Kinder ist das höchst verwirrend.

Bei den „Missbrauchs“tätern ist es auch so, dass sie an einem Liebesmangel seitens ihrer eigenen Mutter leiden. In ihrer ungestillten Liebessehnsucht „verlieben“ sie sich dann in kleine Kinder, weil sie gerne möchten, dass sich jemand in sie verliebt. Oder sie agieren in der Gewalt gegen Kinder ihren Hass auf sich selbst aus. Oder sie wiederholen mit einem Kind die sexuellen Handlungen, die an ihnen selbst vollzogen wurden.

Weil solche Täter psychisch verwirrt sind, können sie auch keine klaren Grenzen zwischen Liebe und Sexualität ziehen. Weil sie von ihrem eigenen Ich abgespalten sind, erleben sie keinerlei Verantwortung für ihre Taten. Solange

sie nicht daran gehindert werden, machen sie mit ihren Untaten suchartig weiter und vergreifen sich sogar an ihren eigenen Kindern.²⁶

39. Wiederholungen der primären Liebesbeziehung

Weil sich die Mutterbeziehung unbewusst in unserer Psyche abspielt, wiederholt sich die Qualität dieser primären Liebesbeziehung in allen weiteren Liebesbeziehungen in unserem Leben. Angst, Ärger, Wut, Hass und tiefer Schmerz aus der Mutterbindung fließen in alle weiteren Bindungsbeziehungen hinein, in denen wir uns Liebe erhoffen. Das Unterdrücken unserer Gefühle, das grundsätzliche Misstrauen in einen anderen Menschen und die Zurückhaltung, unsere konkreten Liebesbedürfnisse zum Ausdruck zu bringen, werden unter diesen Umständen zum Prinzip der Gestaltung unserer Liebesbeziehungen.

Ein Mensch, der den Schmerz des von seiner Mutter nicht geliebten Kindes unerlöst in seinem Herzen trägt, öffnet dieses nie wieder ganz. Er bleibt vorsichtig, weil er nicht noch einmal den existenziell bedrohlichen Urschmerz fühlen möchte, der abgespalten aus seiner Mutterbeziehung in ihm schlummert. Alle neuen Liebesbeziehungen werden aus Angst, wieder in frühkindliche Traumagefühle abzurutschen, meist zu einem krampfhaften Bemühen, die gedankliche Kontrolle über die eigenen Nähebedürfnisse und die damit verbundenen Gefühle zu behalten. Der jeweilige Partner wird zwar herbeigesehnt, innerlich jedoch auf Abstand gehalten und äußerlich tut man alles, damit er einen nicht verlassen kann. Partnerschaften verstärken damit den Selbstverlust, statt die persönliche Reifung zu fördern.

Das notwendige Scheitern derartiger Liebesbeziehungen führt jedoch nur dazu, immer wieder nach neuen Liebesbeziehungen und den vermeintlichen Idealpartner Ausschau zu halten, denn ohne eine Beziehung fühle ich mich wertlos, weil ich den Kontakt zu mir selbst unterbrochen habe. Solange die in der eigenen Psyche unbewusst ablaufenden Prozesse nicht aufgeklärt und außer Kraft gesetzt werden, geht das ein Leben lang so weiter. Es scheint dann normal, dass eine Partnerschaft ein beständiger Kampf um Liebe und Gesehen werden ist.

Die aus solchen Partnerschaften entstehenden Kinder werden rücksichtslos in diese Beziehungskämpfe hinein verwickelt. Sie haben innerhalb einer solchen

²⁶ Ruppert, F. (2020). Liebe, Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.

Familie nur wenig Chancen, eigenständige und selbstbewusste Menschen zu werden.

40. Liebe, Verliebtsein und sexuelle Lust

Der Wunsch, geliebt zu werden, ist auf die dauerhafte Bestätigung der eigenen Person gerichtet. Ich will, so wie ich bin, von einem anderen Menschen emotional angenommen sein. Eine partnerschaftliche Liebe zu und von einem anderen Menschen kann jedoch die Selbstliebe nicht ersetzen. Partnerschaften oder Freundschaften sind kein Ersatz, sondern nur ein Zusatz für die Liebe zu sich selbst. Die Zuneigung eines anderen Menschen kann erst dann angenommen werden, wenn die Selbstliebe vorhanden ist.

Weibliche und männliche Sexualität.- Der Unterschied zwischen weiblicher und männlicher Sexualität ist beachtenswert. Der männliche Penis dringt tief in den weiblichen Körper ein. Dies stellt grundsätzlich eine körperliche Grenzverletzung für eine Frau dar, die sie nur dann nicht als solche erlebt, wenn sie dieser freiwillig zustimmt und sich selbst in sexueller Erregung befindet. Daher treten Abwehrreaktionen, Angst-, Ekel- und Schmerzgefühle beim Sexualverkehr bei Frauen wesentlich wahrscheinlicher auf als bei Männern. Auch scheint das rein hormon- und triebgesteuerte sexuelle Verlangen bei Männern wesentlich weiter verbreitet zu sein als bei Frauen. Sexuell erregte Männer lauern auf jede Gelegenheit, Sex mit Frauen zu haben. Im „geilen“ Zustand schrecken sie auch vor Vergewaltigungen und Sex mit Kindern nicht zurück. Die überwiegende Anzahl der Vergewaltiger, Missbrauchstäter und Prostitutionsnutzer ist männlich.

Verliebtsein.- Eine große Schwierigkeit für viele Menschen besteht darin, dass sie Liebe, Verliebtheit und sexuelle Lust nicht richtig auseinanderhalten können. Verliebtheit ist ein sich aufgrund hormoneller Ausschüttungen periodisch in einem Menschen einstellender Zustand, paarungsbereit zu sein.

Mit der Paarung hat dieser Zustand sein Ziel erreicht und flaut daher wieder ab. In jeder Partnerschaft und Ehe tritt dieser Zustand über kurz oder lang ein. Vor allem, wenn Kinder aus den sexuellen Höhenflügen entstehen, nimmt die sexuelle Lust vor allem bei Müttern ab, weil nun das Kind die erste Stelle in ihrem Bindungssystem einnimmt und nicht ihr Ehemann oder Partner.

Männer, die ihre Identität vor allem über ihre sexuelle Potenz zu definieren versuchen, geraten in schwere Krisen, wenn sie von ihren Sexualpartnerinnen dann immer mehr Zurückweisungen erleben. Sie denken dann schnell an Trennung und Scheidung und hoffen mit einer neuen Frau ihre Bestätigung als

„richtiger Mann“ wieder zu erlangen. Prostitution und Pornographie wachsen gesellschaftlich auf diesem Nährboden frustrierter sexueller Freuden in partnerschaftlichen Beziehungen, die auf Identitätstraumata gegründet sind. Dort kann dann auch der angestaute Hass auf Frauen scheinbar bedenkenlos ausgelebt werden.

Beziehungsalltag.- Nach dem Abflauen des Verliebtheitszustandes kommen die darunter liegenden psychischen Realitäten in Bezug auf die Liebe wieder zum Vorschein. Dann gewinnt die psychische Dynamik der enttäuschten kindlichen Bedürfnisse nach Mutter- und Vaterliebe wieder die Oberhand und nimmt in einer Partnerbeziehung Fahrt auf. Mutter- und Vaterhass mischen sich ein in den Beziehungsalltag, der intime Partner ist dafür die stets vorhandene Zielscheibe. Sich in einer Partnerschaft beständig zu streiten, gilt als normal. Das Beziehungsleben wird zuweilen zur Wiederholung der Hölle, die man als Kind schon mit Vater und Mutter erlebt hat.

Reiner Sex.- Menschliche Fortpflanzung kann auch völlig ohne Liebe geschehen. Sexuelle Lust alleine reicht dafür aus. Sogar aus einem Gewaltakt können Kinder entstehen. Für Männer ist mit dem Sexualakt ihr Job in puncto Fortpflanzung ohnehin getan. Frauen hingegen haben ohne Liebe keine Freude an ihren Kindern. Zu ihrer Fruchtbarkeit als Frau muss Mutterliebe hinzukommen, sonst wird das Muttersein für sie und ihr Kind zum Desaster. Diese Mutterliebe muss auch stärker und anders sein als die Liebe zu irgendeinem anderen Menschen, sei es zur eigenen Mutter, zu einem Mann oder einem anderen Kind, das sie bereits geboren hat. Wenn eine Frau Angst vor dem Vater ihres Kindes hat und sich ihm unterwirft, ist das für sie und ihr Kind eine Katastrophe. Sie kann dann weder sich noch das Kind vor der Zudringlichkeit, Übergriffigkeit und Gewalt ihres Mannes schützen.

Traumatische Verluste.- Frauen können mit Erlebnissen konfrontiert werden, die Männer so nicht haben: Abgänge, Fehlgeburten, Abtreibungen, Tod eines Kindes bald nach der Geburt. Solche Vorkommnisse haben psychische wie körperliche Auswirkungen unabhängig davon, ob die Frauen das bewusst als Problem empfinden oder nicht. Denn mit einer Schwangerschaft springt das Bindungs- = Liebessystem in einer Frau an. Es entsteht eine emotionale Verbindung zu einem Kind über die körperlichen Vorgänge, d.h. vor allem über die hormonellen Umbauprozesse, die mit einer stattgefundenen Befruchtung sofort einsetzen. Der Tod eines Kindes erzeugt damit eine Verlusttrauma-Situation, die einer eigenen psychischen Verarbeitung des Verlustschmerzes bedarf. In den meisten Fällen geschieht das allerdings nicht, so dass solche

nicht aufgearbeiteten Verlusterlebnisse in neue Schwangerschaften hineinwirken. Kein „neues“ Kind kann den Verlust eines früh gestorbenen Kindes bei einer Frau heilen.

Vatersein.- Für Männer ist das Vatersein eine Chance, ihre eigene Liebesfähigkeit, die auch jeder Mann qua Menschennatur in sich trägt, weiter zu entwickeln und aus ihrer instinktiven Konkurrenzorientierung herauszuwachsen. Sie können so lernen, dass sexuelle Lust kein Ersatz für ihr Bedürfnis ist, als Mann, so wie man ist, geliebt zu werden. Sie können auf diese Weise auch begreifen, dass man einen anderen Menschen nicht besitzen kann – weder eine Frau noch die eigenen Kinder.²⁷

In den Liebesliedern und -gedichten, in denen es scheinbar um einen Partner geht, geht es in der Tiefe eigentlich um die Sehnsucht nach Mama: Ohne dich, bin ich nicht lebensfähig, ist meine Leben leer und grau

Als kleiner Tipp am Rande für jene, die sich nach Partnerschaft und Ehe sehnen: Heirate niemanden, der noch nicht mit sich selbst verheiratet ist – also sich selbst nicht bedingungslos liebt. Liebe sollte uns sehend machen und nicht blind.

41. Mein Lieblingsverein

Nicht gestillter Hunger nach Mutterliebe sucht sich seine Ersatzobjekte in der Außenwelt. In meinem Fall war es ein Lieblingsverein, dem ich ab dem 9. Lebensjahr bis hinein in mein spätes Erwachsenenalter die ewige Treue geschworen hatte. Fanatisch habe ich zu diesem Fußballklub gehalten und alles aufgesogen, was über ihn berichtet wurde. Was allerdings auch dazu führte, dass ich nicht nur bei seinen Siegen in Euphorie geraten bin und mit stolz geschwellter Brust meinen Spielkameraden und imaginären inneren Begleitern entgegengetreten bin. Bei seinen Niederlagen war ich entsprechend zutiefst enttäuscht und deprimiert.

Solche Liebesillusionen können auch gegenüber Lieblings-Musikern, Filmstars oder Gurus gelebt werden. Näher hinzusehen, was das in Wahrheit für Menschen sind, empfiehlt sich dabei nicht. Zu leicht können solche Liebesphantasien im Lichte der Realität zerplatzen.

²⁷ Franz Ruppert (2020). Liebe. Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.

42. Täter-Opfer-Dynamiken

Wird ein Mensch von einem anderen Menschen traumatisiert, so ist der eine ein Traumatäter und der andere ein Traumaopfer. Traumatäter entwickeln dann Täterhaltungen und Traumaopfer Opferhaltungen als Überlebensstrategien um das eigene Tätersein bzw. Opfersein nicht zu fühlen, das mit unerträglichen Gefühlen von Angst, Wut, Schmerz, Scham und Schuld verbunden ist.

Nun wäre es einfach, wenn nach einer Tat sich Täter und Opfer zukünftig aus dem Weg gehen würden. In den meisten Fällen können sie das jedoch nicht, weil sie in einer Gemeinschaft (Familie, Schule, Unternehmen, Staat) zusammenleben, voneinander abhängig und aufeinander angewiesen sind. Deshalb entstehen Täter-Opfer-Dynamiken, die es in sich haben. Die Opfer verleugnen, dass sie Opfer sind, sie nehmen die Täter in Schutz und identifizieren sich sogar mit deren Bedürfnissen und Sichtweisen. Sie klagen sich selbst an, nicht stark genug zu sein, um das auszuhalten, was ihnen von Tätern zugemutet wird. Oder dass sie es durchaus verdienen, schlecht behandelt zu werden. Dies geschieht vor allem dann, wenn die Opfer die Täter lieben, was immer der Fall ist, wenn die Kinder Opfer von Vater oder Mutter werden.

Die Täter verleugnen hingegen ganz hartnäckig ihre Täterschaft, drehen den Spieß sogar um, indem sie die Opfer beschuldigen, ihr Unglück selbst verursacht zu haben. Manche Täter sind sogar so dreist, dass sie sich als Wolf im Schafspelz verkleiden und den Opfern einreden, sie wären in Wirklichkeit Wohltäter und ihre Retter. Je mehr sich die Opfer aus Angst zurückziehen, desto größer wird der Appetit der Täter auf noch mehr. Der Jagdinstinkt der Täter gerät durch die Angst der Opfer in Erregung.

So leben Täter und Opfer wie in einer verschworenen Gemeinschaft dahin und schonen sich gegenseitig, die Scham des Opfer- wie Täterseins fühlen zu müssen. Das Verleugnen der Wahrheit und das Betäuben von psychischen wie körperlichen Schmerzen wird zu einer Hauptbeschäftigungsstrategie von Opfern wie Tätern.

43. Lieben und Helfen

Wohin mit meiner Liebe, wenn ich sie nicht auf mich selbst richten kann, weil ich vor meinem Schmerz weglaufe? Oder nicht auf mich selbst richten darf, weil das in der Gesellschaft, in der ich lebe, angeblich egoistisch ist? Viele Menschen, die nicht bei sich sind, haben das dringliche Bedürfnis, anderen

helfen zu müssen. Was ich jedoch einem anderen Menschen anbiete, wenn ich nicht in meiner Selbstliebe bin, können letztlich nur meine eigenen Liebestrauma-Überlebensstrategien sein.

Entsprechend enttäuscht oder sogar zornig sind dann manche Helfer, wenn ein anderer Mensch ihre gut gemeinten Hilfsangebote = ihre Liebe nicht annimmt. Mit dem Offerieren von Überlebensstrategien z.B. in der Sozialarbeit, Medizin oder Psychotherapie kann man einen anderen Menschen nur dann etwas Gutes tun, wenn dieser auch nicht mehr will, als zu überleben, um nicht mit seinem Schmerz des abgelehnten und ungeliebten Kindes konfrontiert zu werden.

Überlebenshilfe, sei es von den eigenen Eltern, von Lehrern, von Ärzten oder vom Staat, wird einem meist aufgedrängt, oft sogar aufgezwungen. Und man gilt dann als undankbar, vielleicht sogar unsozial, wenn man solche übergriffigen Formen von Hilfe ablehnt, die stets mit dem Preis der Abhängigkeit bezahlt werden müssen.

Beim Helfen auf der Basis gesunder Selbstliebe weiß ich hingegen, dass jeder Mensch nur sein eigenes Leben gut führen kann. Keiner kann das für den anderen tun und ihm diese Verantwortung abnehmen. Ich kann ihm lediglich eine wachstums- und regenerationsförderliche Umwelt anbieten. Das alleine ist schon sehr viel.

44. Gesellschaftliche Missachtung von realer Mutterliebe

Die Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden, ist das größte psychische Kapital von uns Menschen. Moderne Gesellschaften untergraben jedoch systematisch die Fähigkeit von Frauen, reale, d.h. vor allem körperliche Mutterliebe zu fühlen, zu zeigen und ausreichend Zeit für ihre Kinder zu haben. Viele Frauen werden sogar gezwungen, Kinder zu bekommen, obwohl sie das nicht wollen. Auch bereits während der Schwangerschaft und in den Geburtsprozessen geraten die meisten Frauen unter ein medizinisches System der Überwachung und Kontrolle, das ihre eigenen Fähigkeiten gering schätzt und sie und ihren Körper zu Objekten zahlloser medizinischer Begutachtungen und Interventionen macht.

Auch nach der Geburt ihres Kindes wird Frauen in den industrialisierten Ländern heutzutage flächendeckend die frühe Fremdbetreuung ihrer Kinder als moderne Bildungsmaßnahme angeboten. Mütter und Kinder werden einander immer mehr entfremdet.²⁸ Mütterlichkeit wird an staatliche und private

²⁸ Michael Hüter (2018). Kindheit 6.7. Ein Manifest. Norderstedt: Books on Demand.

Institutionen delegiert, was nicht funktionieren kann, mögen die dafür angeheuerten Erzieherinnen noch so engagiert in ihrem Beruf sein. Wer das nicht glauben mag, sollte sich einmal in die Situation eines kleinen Kindes versetzen, dem die Fremdbetreuung zugemutet wird und die Welt mit seinen Augen sehen: Was wollen kleine Kinder und was sind ihre Bedürfnisse in Bezug auf ihre Mama?²⁹

Hinzu kommt ein hohes Maß an sexualisierter Gewalt, das viele Frauen bereits während ihrer Kindheit und Adoleszenz erleben. Auch das untergräbt ihre Fähigkeiten, gut in ihrem Körper verankert zu sein, dessen Urbedürfnisse zu fühlen, um ihren lebendigen weiblichen Organismus einem Kind als Lebens- und Liebesgrundlage anbieten zu können. Die Gefahr, dass eine sexuell traumatisierte Mutter ihren Sohn ablehnt und hasst, weil er auch ein Mann ist bzw. sich seine männliche Sexualität immer mehr entwickeln wird, ist sehr groß.

Wie beschrieben führt zudem der in vielen Männern über ihren Mutterhass entstandene Frauenhass zu einem Krieg der Geschlechter und zur generalisierten Geringschätzung von Frauen durch Männer, die sich ihnen qua Geschlecht überlegen fühlen: „Ich bin ein ganzer Kerl und keine Heulsuse!“ So gesehen liegt es auch an den Frauen und Müttern, welche Art von Männern ihnen gegenübertritt. Das sieht man deutlich in den matrilinearen Gesellschaften.³⁰

Doch es sind nicht nur die Männer, die Frauen abwerten und hassen. Es gibt ebenso zahllose Frauen, die aufgrund ihrer eigenen Verletztheit für Männer nichts als Verachtung übrighaben und sie nach Strich und Faden manipulieren.

Zudem ist es für traumatisierte Mütter ein leichtes, ihren Männerhass ungebremst an ihren Söhnen auszuleben und sie in ihre Machtspiele hineinzuverstricken.

45. Mythos Mutterliebe

So entstehen ganze Gesellschaften, in denen die Mutterliebe eher als eine Vorstellung und Liebesillusion denn als real gelebte Mutterliebe existiert. In solchen Gesellschaften wird die flächendeckende und systematische Traumatisierung von Kindern von den ausgewachsenen Männern und Frauen als Normalität akzeptiert.

²⁹ Serge Sulz, Alfred Walter & Florian Sedlacek (Hg.) (2018). Schadet die Kinderkrippe meinem Kind? München: CIP Medien.

³⁰ Ricardo Coler (2010). Das Paradies ist weiblich. Eine Reise ins Patriarchat. Berlin: Aufbau Verlag.

Familien- und Mutterillusionen.- Die Frauen in solchen Gesellschaften haben entsprechend unrealistische Vorstellungen von einem Traummann, von Wunschkindern, einer heilen Familie und eventuell sogar noch einer beruflichen Karriere. Sie versuchen mit hohem Eifer und persönlichem Einsatz allen Erwartungen gerecht zu werden. Sie wollen

- für den Mann die erotisch-attraktive Frau,
- für ihre Kinder die perfekte Mutter und
- im Arbeitsleben eine vollwertige Kollegin oder Führungskraft zu sein.

Es kann auch sein, dass sich Frauen Kinder wünschen, um sich nicht mit ihren eigenen Todes- und Verlassenheitsängsten konfrontieren zu müssen und sich hinter ihren Kindern wie hinter einem Schutzschild verstecken zu können. Dass es ihren „Wunschkindern“ damit gar nicht gut geht, liegt auf der Hand.

Was sie aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte daran hindert, dass diese Träume in Erfüllung gehen und mit großer Regelmäßigkeit scheitern, wollen ihre Trauma-Überlebensanteile nicht so gerne wissen. Das würde schnell ihre Urängste und ihren Urschmerz anrühren, vor denen sie immerzu auf der Flucht sind. Mütter, die sich mit ihren eigenen Traumata nicht auseinandersetzen, zwingen folglich ihre Kinder in ihren Überlebensmodus hinein.

Wunschkind?- Der Wunsch nach einem eigenen Kind mag vielleicht bei allen Frauen instinktiv bestehen, doch wie steht es um ihre praktischen Fähigkeiten und ihre Bereitschaft, real Mutter zu sein und konkret Mutterliebe zu geben? Viele „Wunschkind“ müssen daher den im Kopf ausgedachten Lebensprojekten, Liebesillusionen und Trauma-Überlebensstrategien ihrer tief liebesblockierten Mütter zu Diensten sein.

Deshalb ist es ein Tabubruch, wenn ich hier so direkt den Finger in die Wunde der Mutterliebe lege. Viele Mütter reagieren darauf zunächst mit Ärger und Wut und wollen diese für sie schmerzhaft Wahrheit lieber nicht wissen und wehren sie ab. Sie halten solange wie möglich an ihren Liebesillusionen fest und glauben, trotz allem eine schöne Kindheit gehabt zu haben und von ihrer Mutter und von ihrem Vater trotz aller Missachtung und Gewalt doch geliebt worden zu sein. Sie können es nur schwer akzeptieren, dass ihre eigenen unerlösten Kindheitserfahrungen möglicherweise ihr Muttersein erheblich beeinträchtigen.

Feminismus.- Auch ganze Fraktionen des Feminismus befinden sich in einem Abwehrkampf gegen reale statt nur in der Vorstellung gelebte Mütterlichkeit. Diese erscheint ihnen vermeintlich als zu primitiv und die Frauen

diskriminierend, weil Mutterliebe sie auf das bloße Muttersein festlege, sie an einen häuslichen Herd verbanne und vom sonstigen gesellschaftlichen Leben und dessen Mitgestaltung ausschließe.

Dabei können Frauen gar nichts Besseres für eine Gesellschaft tun, als ihre Zeit und Kraft darauf zu verwenden, als Mutter psychisch gesunde Kinder heranwachsen zu lassen. Was ist dagegen ein Beruf oder Job, den man nur um des Geldes willen macht? In dem auch eine Frau gezwungen ist, fremden Interessen zu dienen, auf die sie keinerlei Einfluss hat? Wie viele Menschen auf dieser Erde üben tatsächlich eine Arbeitstätigkeit aus, die sie auch machen würden, wenn sie dafür kein Geld bekämen, dass sie für ihren Lebensunterhalt (Essen, Kleidung, Miete, Hauskredite ...) brauchen? Das Muttersein als solches wird in den Geldvermehrungsgesellschaften nicht honoriert. Es gilt quasi als Privatvergnügen, obwohl es die Grundlage für den Fortbestand einer Gesellschaft schafft: die nächste Generation.

Sind Frauen bessere Menschen?- Zum Muttermythos gehört dazu, dass heutzutage Frauen in Vergleich zu Männern als die besseren Menschen angesehen werden. Sie gelten als altruistisch und aufopferungsbereit, während Männer als egoistisch und nur auf den eigenen Vorteil bedacht gesehen werden. Dass es gerade die Mütter sind, die als Traumatäterinnen, egal ob bewusst oder unbewusst, den größten psychischen Schaden an ihren Töchtern und Söhnen anrichten können, kann ohne profunde Einblicke in die Entwicklung einer menschlichen Psyche nicht verstanden und eingefühlt werden.

Freiwillig Mutter sein.- Niemand darf zum Muttersein gezwungen oder überredet werden. Frauen, die ihre Lebens- und Liebesenergien lieber in etwas anderes fließen lassen wollen als Mutter zu sein und Kinder ins Leben zu begleiten, sollen das auch tun können. Die Menschheit wird dadurch mit Sicherheit nicht aussterben. Dann sind alle Frauen frei und nicht beständig innerlich zerrissen: Wenn sie mit dem Kind zuhause sind, denken sie an ihre berufliche Arbeit. Wenn sie in der Arbeit sind, denken sie mit schlechtem Gewissen an ihr Kind. Die meisten Kinder brauchen mindestens bis zu ihrem dritten Lebensjahr den körperlichen Kontakt zu ihrer Mama, bis sie innerlich soweit stabil sind, dass sie Zeiten längerer Abwesenheit der Mutter ohne Schaden verkraften können. Bis zu diesem Alter kann auch der Vater die Nähe der Mutter für das Kind nicht ersetzen.

Hass auf die Welt.- Da der Mutterhass in solch traumatisierten Gesellschaften zu tiefst frustrierter, weil emotional vernachlässigter Kinder tabuisiert wird,

fließt dieser in sämtliche gesellschaftliche Strukturen hinein. Jeder, der mir nicht passt, mich zurückweist, mich nicht ausreichend anerkennt, meinen Überlebensstrategien im Wege steht, meine Weltanschauung nicht teilt etc., ist in Gefahr, diesen Hass abzubekommen. Frustrierte Mutterliebe und daraus entstehender Mutterhass führen dazu, die Welt in Gut und Böse, in Freund und Feind einzuteilen und damit die Grundlagen für Mord und Totschlag in einer Gesellschaft zu legen.

Lebensschulen.- Es bräuchte aus meiner Sicht daher so etwas wie Lebensschulen, welche die Mädchen und Jungen auf die Realitäten des eigenen Daseins und auf Mutter- und Vatersein vorbereitet, damit sie nicht blind in ihr Unglück hineinlaufen. Das psychologische Wissen über die menschliche Psyche, über unsere Grundbedürfnisse und Gefühle, über Psychotrauma, Identität, Liebe, Sexualität, Gesundheit und Krankheit und den Gefahren von Täter-Opfer-Dynamiken stünde dafür mittlerweile zur Verfügung.

46. Mutter- und Vaterersatz-Figuren

So kommt es, dass die meisten Mitglieder in Gesellschaften ohne ausreichende Mutterliebe in ihren realen Liebesbedürfnissen tief frustriert sind. Sie leiden nahezu alle unter einem Mangel an Mutter- wie Vaterliebe. In ihren Trauma-Überlebensstrategien sind sie dadurch fast nur am Außen orientiert, müssen nach permanenten Ablenkungen von ihren psychischen Schmerzen suchen und sind in ihren Verlassenheitsängsten und im Dauerstress ihrer Beziehungsgestaltungen gefangen und nur wenig dazu fähig, gesellschaftliche Strukturen aufzubauen, die dem Allgemeinwohl dienen.

Reaktives Leben.- Die meisten Menschen in den „modernen“ Gesellschaften leben eher reaktiv, d.h. sie reagieren nur auf das, was von außen auf sie zukommt. Sie müssen immerzu etwas abwehren, sich rechtfertigen, beschwichtigen, dass es nicht so gemeint sei, was sie sagen und tun. Sie beklagen sich und klagen an. Sie verwirren mit ihren Aktionen andere und sind selbst verwirrt. Manchmal wissen sie noch nicht einmal, ob sie Mann oder Frau sind.

Aus ihren Liebesillusionen heraus versteigen sie sich immer wieder in neue Liebeswahnsysteme – in sämtlichen gesellschaftlichen Sphären. Der Partner, die eigenen Kinder, Freunde, Chefs, Kunden, Wähler ... alle werden mehr oder weniger unbewusst durch die Brille der eigenen frustrierten Elternliebe-Erfahrung gesehen. Ablehnung, Gleichgültigkeit, Gewalterfahrungen und Hass – alles wird im jeweiligen Kontext unbewusst blind reinszeniert. So erwarten wir

uns von Menschen Schutz und Sicherheit, die in Wahrheit Täter gegenüber unseren Grundbedürfnissen sind und hören nicht auf Stimmen, die uns davor warnen. Krieg und Gewalt können uns dann z.B. als „Friedensicherung“ verkauft werden. Wir kennen das ja schon aus unserer Familie.

Insbesondere auf gesellschaftliche Führungskräfte, auf Lehrer, Vorgesetzte, Ärzte oder Politiker, auf die Stars und die Reichen und Mächtigen werden Illusionen von Mutter- wie Vaterliebe („Landesvater!“ „Mutti der Nation!“) gerichtet, statt zu erkennen, dass solche Menschen zumeist noch in sich selbst gefangene Kinder und keine wirklich innerlich freien, beziehungsfähigen und kooperativen Menschen sind. Die in der Regel noch nicht einmal in der Lage sind, die volle Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen, geschweige denn dazu fähig sind, uns hilfreich durch die Stromschnellen unseres eigenen Lebens sicher zu lotsen. Reichtum und Macht machen keinen Menschen zu einem besseren Menschen – im Gegenteil.

Kein Wunder, dass sich dann solche Menschen, von denen wir wie kleine Kinder unser Wohl und Wehe abhängig machen, auch noch in die Vorstellung hineinsteigern, sie wären als die kleinen und großen Führer und Vorbilder für unser Leben zuständig. Sie werden, entsprechend narzisstisch vorgeprägt durch ihre eigene Kindheit, dann immer dominanter und übergriffiger, je mehr von ihnen erwartet und ihnen der Freibrief dazu erteilt wird. Sie behandeln uns letztlich wie unmündige Kinder, statt sich gemäß ihrer eigentlichen Aufgabe, als unsere Dienstleister schlicht dem Allgemeinwohl verpflichtet zu sehen. Was wir schon in unserer Familie an Zurückweisung unserer Bedürfnisse erdulden mussten, erleben wir dann auf gesellschaftlichem Niveau erneut.

Wenn Frauen mit einem riesigen Mutterliebe-Defizit Politikerinnen werden und Machtpositionen erobern, sind sie für die Bevölkerung keinen Deut anders und besser als liebesfrustrierte Männer. Auch sie beherrschen das Manipulieren, Kontrollieren und Sprüche wie „Wir müssen uns noch mehr anstrengen und den Gürtel enger schnallen und Opfer bringen!“ ebenso gut wie Männer. Auch sie leben ihren Mutter- wie Vaterhass verdeckt an der gesamten Bevölkerung aus. Bei Wahlen steht der Bevölkerung in solchen traumatisierten Gesellschaften immer nur „das kleinere Übel“ zur Auswahl.

Rebellion?- Genauso wenig wie Appelle und Forderungen an traumatisierte Eltern etwas fruchten, werden auch traumatisierte Politiker dadurch nicht erreicht. So entstehen bei vielen Menschen innere Haltungen der beständigen Rebellion und des Rüttelns an den Ketten, die ihnen ihre jeweiligen Gesellschaften anlegen. Das ändert in der Regel wenig und verstärkt die

Trauma-Überlebensstrategien derer, die sich auf diese Weise angegriffen und noch mehr bedroht fühlen und dann mit aller Macht, die ihnen zur Verfügung steht, zurückschlagen. Unsere Trauma-Überlebensstrategien haben eine Tendenz, sich gegenseitig hochzuschaukeln und zu radikalieren.

Revolution?- Bei manchen Menschen entstehen in solchen Gewaltverhältnissen auch der Impuls zur Revolution und die Vorstellung einer grundlegenden Umwälzung der gesellschaftlichen Verhältnisse. Wie die Menschheitsgeschichte zeigt, führen solche Veränderungswünsche im Außen ohne eine gleichzeitige Änderung des psychischen Fundaments in uns Menschen jedoch nicht zum Erfolg. Stattdessen wird Trauma mit der Erzeugung weiterer Traumata bekämpft. Die wahre Revolution besteht darin, im Zuge einer Veränderung der sozialen Strukturen das Verhältnis zu sich selbst in Ordnung zu bringen. Das bedingt sich dann wechselseitig. Der inneren Veränderung folgt die äußere und umgekehrt.

47. Geld kann Mutterliebe nicht kaufen.

Die in sich selbst unterdrückte Sehnsucht nach Mutterliebe macht gierig. Sie befördert ein unstillbares Immer-mehr-haben-wollen. Weil vieles, was jemand haben und besitzen will, Geld kostet, entsteht so auch eine Gier nach Geld. Wenn ich Geld habe, dann kann ich mir anscheinend alle meine Wünsche erfüllen – auch das ist eine große Illusion. Liebe und damit tiefes Lebensglück sind nicht käuflich zu erwerben. Niemand kann sich mit Geld Mutterliebe kaufen. Wenn man diese in seiner Kindheit nicht in ausreichendem Maße fühlen konnte, ist sie um kein Geld der Welt zu bekommen.

Daher wird von vielen Menschen, das meiste Geld, das sie haben, für Trauma-Überlebensstrategien verpulvert. Das geschieht im Kleinen bei jedem Einzelnen von uns – wir kaufen uns z.B. zu viel zum Essen oder an Informationen, was wir gar nicht alles auf einmal sinnvoll verdauen können. Das geschieht auch im großen Stil auf institutioneller und staatlicher Ebene, wenn Gelder und gesellschaftliche Ressourcen in Projekte fließen, durch die Menschen keinen Deut gesünder und glücklicher werden.

Emotionaler Mangel und materieller Überfluss gehen so Hand in Hand. Selbst in den reichen Industrieländern sind die meisten Menschen nicht wirklich glücklich und haben Angst vor Verarmung. Der Geldreichtum mag wachsen, die Schere zwischen arm und reich hat sich im Laufe der letzten Jahre dadurch noch weiter geöffnet.

Auch die Geldbesitzer schrumpfen auf dem Weg seiner Vermehrung eher in ihrer inneren Größe als dass sie in ihrer vollen Würde erwachsene Männer und Frauen würden. Je mehr Geld sie als Privatpersonen, CEO's großer Firmen, Bankiers oder Fondsmanager haben und in ihren Berufen umsetzen, desto geldgieriger und skrupelloser werden sie. Sie rauben sogar den Armen noch ihr letztes Hemd. Sie gehen für noch mehr Geld sogar über Leichen. Es ist wunderbar, ab und zu auf solche Menschen zu treffen, die das erkennen und aus solchen Systemen aussteigen.³¹

48. Das System ist alles, du zählst nichts

Wer seine Liebesfähigkeit und sein Liebesbedürfnis unterdrückt, spaltet sich von seiner Identität ab und sucht nach Identifikationen im Außen. Er lebt dann im Wir-müssen- statt im Ich-will-Modus. Zu leben bedeutet fortan im Kampfmodus zu sein gegen sich und andere. Übergriffigkeit und Ausbeutung der Liebesbedürfnisse und -fähigkeiten anderer und die unbewusste eigene Selbstverklavung sind darin eingeschlossen.

So entstehen gesellschaftliche Systeme, die sich über den einzelnen Menschen stellen und scheinbar bedeutsamer und wichtiger sind als er. Der Einzelne muss solchen Systemen dienen, deren vermeintlich „objektiven“, angeblich wissenschaftlich ermittelten Gesetzmäßigkeiten gehorchen, statt dass solche Bildungs-, Gesundheits-, Kultur-, Wissenschafts-, Wirtschafts- oder Politiksysteme für sein gutes Leben und das Allgemeinwohl sorgen würden.

Thomas Szasz hat am Beispiel der Institution Psychiatrie aufgezeigt, wie totale Institutionen aufgebaut sind und handeln. In ihre Fänge zu geraten, heißt entmenschlicht und zum Objekt degradiert zu werden.³² Verrückt und geistesgestört sind aus Sicht der Mitglieder solcher Systeme immer die anderen, nie man selbst. Sich selbst solchen totalen Systemen unterzuordnen und ihren Spielregeln blind zu gehorchen, erscheint dann als normal und vernünftig.

Traumatisierte Kinder akzeptieren solche Systeme, weil sie ihnen die Wahrheit ersparen, den Schmerz des Ungeliebtseins von der eigenen Mutter und dem eigenen Vater zu realisieren und zu fühlen. Daher werden solche Systeme von den zahllosen Opfern mütterlicher wie väterlicher Ablehnung mit viel Einsatz am Leben gehalten. Macher und Mitmacher sitzen hier in einem Boot und sind

³¹ <https://www.youtube.com/watch?v=5wL-eD0vKAI> abgerufen am 2.5.2021

³² Szasz, T. S. (1976). Die Fabrikation des Wahnsinns. Gegen Macht und Allmacht der Psychiatrie. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.

sich insgeheim einig, nicht am eigenen Schmerz zu rühren. Stattdessen leben „wir“ dann gemeinsam unseren Geschwisterneid und Mutterhass an anderen aus, die qua unserer willkürlichen Definitionen vermeintlich nicht zu uns gehören.

In diesen traumatisierten Gesellschaften haben nur wenige Menschen eine Vorstellung davon, wie ein auf Liebe gegründetes Zusammenleben in Beziehungen, Familien oder insgesamt in der Gesellschaft aussehen könnte. Die meisten wissen, was sie nicht wollen und ihnen nicht behagt, wogegen sie sind und wovon sie sich vehement abgrenzen. Was sie hingegen wollen, dafür fehlt der Mehrheit, die gelernt hat, die eigenen Urbedürfnisse zu unterdrücken, die Vorstellung und die Sprache. Viele verlängern ihren Pessimismus, den sie in der Gegenwart pflegen, in die Zukunft: Die Welt ist und bleibt schlecht! Da gibt es keine Hoffnung auf Besserung!

In solchen Systemen gefangene Menschen durchschauen deren Logik nicht. Selbst wenn sie z.B. an der Börse spekulieren, haben sie keine Ahnung, was Geld in Wirklichkeit ist. Sie erkennen auch nicht, wie sich solche Systeme immer wieder selbst zugrunde richten und alle, die in ihnen gefangen sind, mit in den Abgrund reißen. Sie erkennen auch die Täter-Opfer-Dynamiken nicht, die sie überall selbst inszenieren und halten sie für natürlich und normal. Jeder Täter sieht sich als Opfer und meint aus tiefster Überzeugung, er wehre sich zurecht, indem er anderen Gewalt antut.

Außer einem permanenten Krisen- und Kriegsszenario haben solche politischen, ökonomischen und kulturellen Systeme ihren Systemmitgliedern wenig Positives an Zukunftsperspektive anzubieten. So schlittern solche Gesellschaften von einer Katastrophe in die nächste und bringen notwendigerweise immer neue Menschen hervor, die sich als Retter in der Not aufspielen und meinen, sie hätten das Rezept gefunden, den Karren wieder aus dem Sumpf zu ziehen.

In solchen traumatisierten und traumatisierenden Gesellschaften ist es daher ein großer persönlicher Fortschritt und braucht Mut, aus solchen Systemen zunächst einmal so weit wie möglich persönlich auszusteigen, Distanz zu ihnen zu gewinnen und sie in Ruhe von außen zu betrachten und zu begreifen. Man kann dann damit aufhören, seinen Erfolg weiterhin im Außen, in Partnerschaften, in einer Familie, im Besitz von Geld und Macht zu suchen, und damit zu beginnen, als ein freier Mensch Ich zu werden und selbstverantwortlich für die eigenen Lebens- und Liebesbedürfnisse einzutreten.

Glück, Wohlstand, Freiheit und Frieden.- Ich sehe das mittlerweile so:

- Glück ist die Folge davon, mit sich selbst in einem dauerhaften guten und liebevollen Kontakt zu sein.

- Wohlstand erlebe ich, wenn ich meine eigenen Lebens- und Liebesbedürfnisse befriedigen und meine eigenen Fähigkeiten dafür einsetzen kann.

- Freiheit bedeutet, für mich und meine eigenen Lebensziele frei zu sein.

- Frieden heißt, dass meine inneren Kämpfe zur Ruhe kommen und ich mit mir selbst im Einklang bin.

Auf einer solchen psychischen Basis können dann auch größere Systeme entstehen, die jedes einzelne Mitglied als diesen besonderen Menschen wertschätzen und sich über seinen Beitrag zum konstruktiven Miteinander freuen. Dann herrschen kein Mangel und kein Gerangel, keine Angst vor Überbevölkerungen mehr, sondern wir leben alle im Überfluss gegenseitigen Wohlwollens. Jeder Mensch ist eine Quelle des Wohlstands für sich und andere.

49. Kapitalismus – ein Wirtschaftssystem ohne Liebe

„Kapitalismus“ ist ein Wirtschaftssystem, das auf Angst, Mangelgefühlen, Konkurrenz, Privatbesitz und der Sucht nach Geldvermehrung aufgebaut ist. Es beutet die menschlichen Potentiale zu fühlen, zu denken und zu arbeiten ebenso aus wie die menschlichen Nahrungs-, Kontakt-, Kommunikations-, Bildungs-, Gesundheitsbedürfnisse, um damit aus Geld mehr Geld zu machen.

Für dieses System ist es von Vorteil, wenn die Menschen in Notlagen geraten, weil sie dann nach Rettern rufen und mit den angebotenen Hilfen, die möglichst teuer zu bezahlen sind, dauerhaft in Abhängigkeit gehalten werden können.

Die Ideologie zu diesem System heißt „Marktwirtschaft“. Damit ist die Vorstellung verbunden, dass „der Markt“ und „das Spiel von Angebot und Nachfrage“ alles zugunsten eines Allgemeinwohls regulieren würde. Über „Wettbewerb“, also Konkurrenz entstünde letztlich allgemeine Wohlfahrt.

Dieses System führt jedoch, genauso wie im Spiel „Monopoly“, unerbittlich dazu, dass die Reichen immer reicher und die Armen immer ärmer werden und am Ende einige Wenige alles und die Mehrheit nichts mehr besitzen.

In seiner jetzigen Phase reißt dieses System getragen von korrupten nationalen Politikern, internationalen Großkonzernen, supranationalen Playern wie IWF,

WHO, UNO, GAVI, WEF etc., scheinbar humanitären Stiftungen wie die Rockefeller- oder Bill-and-Melinda Gates Foundation und riesigen Kapitalfonds wie z.B. Blackrock weitere monetäre, nationale, rechtliche, religiöse, familiäre, moralische und ethische Schranken nieder, welche den Menschen bislang noch ein wenig Schutz vor Ausbeutung, Verarmung, Verelendung, Überwachung und medialer Verdummung gewährten.

Die gigantische Konzentration von materiellem und finanziellem Besitz in den Händen einiger superreicher Einzelpersonen, Megakonzerne, Kapitalfonds und vermeintlich gemeinnütziger Stiftungen und die scheinbar schrankenlosen Möglichkeiten der IT- und KI-Technologie erlauben es diesen, sich alles und jeden (Politiker, Journalisten, Wissenschaftler, Unternehmer ...) zu kaufen, um noch mehr Besitz und Vermögen an sich zu reißen. Mit Geld kauft man sich Macht und diese wird fast ausschließlich dafür verwendet, die Mehrheit der Menschen und auch gleich noch die nächste Generation zu traumatisieren.

Masse Mensch.- Der einzelne Mensch, ob jung oder alt, erscheint unter diesen Umständen nur als ein Teil einer großen Masse, ein Mittel zum Zweck. Ein zum Objekt degradiertes Wesen, dessen Bedürfnisse, Geist und Verhaltensweisen beliebig manipulierbar erscheinen, dessen Arbeitsvermögen bis zur Erschöpfung ausgesaugt werden kann, dessen Körper fraglos zur Verfügung zu stehen hat für alles, womit Geld verdient werden kann.³³Die Masse der Menschen wird vor den Karren dieses kranken Systems gespannt. Sie bricht unter diesem Joch der verinnerlichten Sklaverei regelmäßig zusammen und brennt innerlich aus.

Konkurrenz ohne Mitgefühl.- Die Hauptakteure dieses Systems können gar nicht bei sich sein, weil sie beständig den Blick auf ihre Konkurrenten gerichtet haben. Sie können sich im knallharten Wettbewerb keine Gefühle und schon gar kein Mitgefühl leisten. Sie sind verantwortungs- und gewissenlos. Sie kalkulieren eiskalt strategisch. Sie täuschen, lügen, betrügen, manipulieren und töten ohne mit der Wimper zu zucken. Sie erpressen sich als Konkurrenten auch gegenseitig und berauschen sich dann mit Sex und Drogen, um ihr schlechtes Gewissen zu betäuben, ihre emotionale Abgestumpftheit und Lieblosigkeit nicht zu spüren. Sie versuchen, ihre innere Leere temporär mit den ausgefallensten Luxusgütern und Vergnügungen zu füllen.

Um die Psychologie, die sie an ihre menschlichen Urbedürfnisse und die damit verbundenen Gefühle heranführen könnte, machen sie einen weiten Bogen. Sie

³³ <https://uncutnews.ch/die-eliten-planen-ein-zwangs-geld-system-ernst-wolff/> abgerufen am 23.4.2021

halten sich in ihren wahnhaften Ideen grundsätzlich für etwas Besseres und lassen es nicht zu, dass man in ihr Inneres blickt. Psychologisches Wissen verwenden sie nur dazu, um andere Menschen zu kontrollieren und zu manipulieren.

Kapitalistische Konkurrenzgesellschaften sind daher traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften. Sie sind durch und durch „krank“, weil sie gegen die menschlichen Urbedürfnisse nach Lebensfreude, friedvoller Kooperation und tiefer zwischenmenschlicher Verbundenheit arbeiten. Sie werden daher über kurz oder lang an ihren inneren Widersprüchen zerbrechen.

Die technologischen Innovationen haben die Möglichkeiten explodieren lassen, Waren und Dienstleistungen in großem Umfang und in kürzester Zeit zur Verfügung zu stellen. Jetzt braucht es neue gesellschaftliche Formen, diesen materiellen Reichtum so zu nutzen, damit er zu wirklichem Lebensreichtum wird.

Für eine lebenswerte Zukunft für uns Menschen braucht es ökonomische Abläufe, die auf der gesunden Psyche von Menschen gegründet sind und nicht von ihren Trauma-Überlebensstrategien am Laufen gehalten werden.

Jeder Leser mag sich einmal vorstellen, welche seiner Fähigkeiten aus seinen gesunden Anteilen kommen und welche er als Trauma-Überlebensstrategien im Laufe seines Lebens entwickelt hat. Wie würde sein Leben aussehen und was könnte er für eine lebenswerte Gemeinschaft beitragen, wenn er vor allem seine gesunden Fähigkeiten auch im Wirtschaftsleben einbringen würde?

50. Ist „Narzissmus“ zu viel oder zu wenig Selbstliebe?

Es gibt eine psychiatrische Diagnose, also eine Zuschreibung an Menschen, die „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ genannt wird. Als ihre Merkmale werden aufgelistet:

1. Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (z. B. übertreibt die eigenen Leistungen und Talente; erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).
2. Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe.
3. Glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können.

4. Verlangt nach übermäßiger Bewunderung.
5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag (d. h. übertriebene Erwartungen an eine besonders bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen).
6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (d. h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen).
7. Zeigt einen Mangel an Empathie: Ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/sie.
9. Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.³⁴

Menschen, die solche Eigenschaften zeigen, wollen offenbar im Mittelpunkt stehen und bewundert werden. Sie halten häufig alle anderen für Schwächlinge und Idioten. Nur sie hätten den vollen Durchblick, könnten für Ordnung sorgen und hätten alles im Griff. Nur sie alleine wüssten, wo es lang geht.

Warum gibt es solche Haltungen und das nicht zu knapp? Warum werten so viele von uns alle anderen Menschen beständig ab? Ganz einfach:

- Weil wir es psychisch dringend nötig haben!
- Weil wir uns ohne die beständige Zufuhr von Bewunderung von anderen Menschen klein und unbedeutend fühlen.
- Weil wir uns sich sonst unseres Daseins schämen und nur über einen geringen Selbstwert verfügen.
- Weil wir als Kinder beständig von unseren Eltern abgewertet und beschämt wurden.

Nach meinen Erfahrungen entwickeln vor allem solche Kinder „narzisstische“ Überlebensstrategien, die von ihrer Mutter nicht gewollt sind und sich dafür schämen und sich schuldig fühlen, dass es sie überhaupt gibt. Diese Daseins-Scham und -Schuld im Verhältnis zur eigenen Mutter soll dann durch Macht, Geld, Ruhm und Glanz kompensiert werden: Schau Mama, wie wertvoll ich bin!

Auch von ihrem Vater haben solche Kinder meist die Botschaft erhalten, klein, dumm und hässlich zu sein und ihm nicht das Wasser reichen zu können.³⁵ Sie

³⁴ https://de.wikipedia.org/wiki/Narzisstische_Pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rung abgerufen am 15.2.2021

³⁵ Mary L. Trump (2020). Zuviel und nie genug. Wie meine Familie den gefährlichsten Mann der Welt erschuf. München: Heyne Verlag.

müssen ihre Liebesbedürftigkeit auch ihrem Vater gegenüber unterdrücken, weil sie damit seinen Ärger und noch mehr Zurückweisung provozieren.

Emotional bedürftig zu sein, gilt unter diesen Umständen als Schwäche oder gar Todsünde. Statt mit depressivem Rückzug reagieren solche gedemütigten Söhne und Töchter dann mit Wut und Angriff gegen alles und jeden. Kämpfen mit körperlicher und verbaler Gewalt wird zur bevorzugten Trauma-Überlebensstrategie, die einzige, die noch möglich erscheint. Seine Bedürfnisse nach Liebe und Unterstützung zu äußern und zu fühlen ist so gut wie ausgeschlossen. Bedürftig zu sein ist unmittelbar mit Beschämung verbunden. Das gesamte Leben wird so zum Dauerkrieg gegen die Angst, erneut abgelehnt und beschämt zu werden.

Menschen, denen von außen das Etikett „narzisstisch“ angeheftet wird, gelingt es andererseits durchaus, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Sie müssen ja von Anfang an auf der Hut vor ihren Eltern sein und schon Kilometer weit im Voraus ahnen, was Mama und Papa als Nächstes gegen sie im Schilde führen, um sich davor in acht nehmen zu können. Dieses Sich-Einfühlen ist daher nicht auf einen wechselseitigen Austausch angelegt, sondern berechnend und manipulativ, um den anderen Menschen, vor dem man panische Angst hat, möglichst unter die eigene Kontrolle bringen zu können.

Solange der andere dabei mitspielt, die schmeichelhaften Beziehungsangebote annimmt, und damit die Sicherheitsbedürfnisse einer narzisstischen Überlebensstrategie befriedigt, geht das für eine Weile gut. Aber es kommt mit großer Gewissheit der Moment, an dem das „narzisstische“ Hochgefühl, ich habe nun die absolute Kontrolle“ über diesen Menschen, in Ablehnung und blanken Hass umschlägt, sobald in einer Beziehung der verdrängte Urschmerz aus der zutiefst verletzenden Mutter- wie Vaterbeziehung wieder nach oben drängt.³⁶

51. Wahnsinnsprojekte

Der Grundirrtum einer Überlebensstrategie für eine traumatisierende Elternbeziehung besteht in der Vorstellung: Wenn ich nur wichtig genug für andere bin, dann bin ich es auch für Mama und Papa wert, da zu sein und geliebt zu werden. Da auch viele andere kompensatorisch für ihren Mangel an Elternliebe nach Ansehen und Erfolg streben, werden sie als Konkurrenz erlebt und aus dem Feld zu drängen versucht.

³⁶ Hans-Joachim Maaz (2012). Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. München: C.H. Beck.

So kann eine ganze Gesellschaft leicht zu einem Haifischbecken psychisch schwer gestörter Menschen werden, die ihren Mitmenschen aus ihrer kindlichen Scham und Not heraus ihre grandiosen Projekte verkaufen und aufdrängen wollen. Solche Projekte sind meist größtenwahnsinnig und übersteigen leicht die Grenzen des Vorstellbaren („Heute gehört uns Deutschland und morgen die ganze Welt!“ „Wir müssen jetzt alle Menschen auf dieser Erde impfen!“).

Mit Vorliebe erfinden in ihrem Selbstwert traumatisierte Menschen Narrative von Tod und Verderben, in denen sie als die Retter erscheinen, welche die Menschheit vom Bösen („Dem Teufel!“), von Feinden („Die Russen!“), von finsternen Mächten („Die Terroristen!“), vor Krankheit und Seuchen („Die Pest!“ „Covid!“) oder gar dem gesamten Weltuntergang („Die Klimakatastrophe!“ „Co2!“) befreien können.

Bei näherer Betrachtung sind solche, oft auch schnell wechselnden Narrative, die mit scheinbar genialen und grandiosen Ideen die Lösung aller Probleme versprechen, oft nichts als heiße Luft und erzeugen nur weiteres Elend und Chaos auf dieser Erde. Ohnehin ist alles, was von unseren Trauma-Überlebensstrategien inszeniert wird, zum Scheitern verurteilt. Sie erzeugen und vergrößern die bereits vorhandenen Probleme, die sie angeblich zu lösen versprechen.

Leider können Menschen mit ihren Trauma-Überlebensstrategien real Millionen von Menschen ins Verderben reißen, sofern ein sie und ihre Clique die Macht- und Geldmittel zur Verfügung haben, ihre Wahnsinnspläne zu verwirklichen. Für Menschen, die sich in ihren Überlebensstrategien selbst für genial ansehen, sind reale Menschen nur die Statisten in ihrem Kopfkino. Es kommt ihnen nur auf die Masse ihrer Bewunderer und die Milliarden von Menschen an, die sie unter ihrer Kontrolle haben, nicht auf deren wirkliche Bedürfnisse.

Nicht nur die Kinder aus Herrscherdynastien, in denen es meist ebenso an echter Mutter- wie Vaterliebe fehlt wie bei den sogenannten kleinen Leuten, toben ihren Größenwahn in vielen Varianten aus. Auch Menschen, die aus ärmlichen Verhältnissen kommen, haben die Vorstellung, es würde ihnen besser gehen, wenn sie zu den Reichen, Mächtigen und Berühmten gehörten. Sie sind daher leicht von denen zu verführen und zu kaufen, die über die tatsächlichen Macht- und Finanzmittel verfügen. So kommen immer wieder Leute aus einfachen Verhältnissen ganz nach oben ins Rampenlicht der

Weltpolitik. Sie werden dort zu den gefügigen Marionetten der eigentlich Mächtigen und Reichen.

Adolf Hitler z.B. lebte in seiner frühen Adoleszenz in einem Wohnheim für obdachlose Männer in Wien. Der „größte Führer aller Zeiten“ Deutschlands verstieg sich nicht nur in seine eigenen Ideen von Grandiosität. Er war auch sehr leicht von in- wie ausländischen Machteliten manipulierbar.

Man sollte sich deshalb als „normaler“ Mensch die Frage stellen, ob man sein Beziehungs- und Familienleben oder seine Arbeitskraft und damit seine kostbare Lebenszeit in den Dienst eines größenwahnsinnigen Menschen oder eines größenwahnsinnigen Narrativs stellen möchte, welches sich eine Gruppe von psychisch nicht reflektierten Menschen ausgedacht hat. Was habe ich davon, der Wasserträger von „narzisstischen“ Trauma-Überlebensstrategien zu sein? Will ich, dass der Glanz großer, mächtiger und berühmten Menschen auch ein wenig auf mich abfärbt? Was ist dann mit meinem eigenen Glanz?

Manche Menschen kommen in ihrem Leben vom Regen in die Traufe. Kaum sind sie der Tyrannei ihrer traumatisierten, zu wenig Einsicht bereiten Eltern entronnen, finden sie sich in einer Partnerschaft mit einem ähnlich gestrickten Menschen wieder, in einem Arbeitsleben mit einem tyrannischen Chef oder in Gesellschaften mit politischen Diktatoren und größenwahnsinnigen Milliardären und Oligarchen.

52. Die Welt = die Mama retten

Abgetrennt von unserem Bedürfnis, von unserer Mutter geliebt zu werden, legen wir uns in unserem Kopf eine ideale Welt zurecht. Weil wir uns so das Leben immer schwerer machen und die reale Welt mit unseren Illusionen immer mehr zerstören, stehen wir vor dem nie endenden Problem, diese Welt mit viel Aufwand und scheinbar genialen Ideen immerzu retten müssen.

So werden aus den einstmaligen kindlichen Opfern von Lieblosigkeit erwachsene Täter mit einem guten Gewissen. Sie fordern im Wettbewerb der Weltrettungsideen von sich und allen anderen, alles in die Waagschale zu werfen und das eigene Glück und die eigenen Bedürfnisse für die Idee einer idealen Welt = Mama zu opfern. Das sind aus meiner Sicht die Wurzeln eines religiösen Totalitarismus, des (ökologischen) Sozialismus oder Globalismus und der in Mode gekommenen Vorstellung mancher Menschen, sie müssten den Menschen gentechnisch oder per Computer-Interface neu erschaffen. Würden sie es doch nur versuchen, sich selbst erst einmal zu finden, diese kleinen bedürftigen Kindaneile in ihnen, die nach der Liebe ihrer Mama schreien, dann

müssten sie in ihrer Vorstellung nicht Gott spielen und den gesamten Globus ins Unglück reiten.

53. Auch Mörder und Tyrannen wollen geliebt werden

Aufgrund der zuvor beschriebenen psychischen Dynamiken werden aus ehemals liebevollen kleinen Menschenwesen leider große Menschen, die nach dem Motto leben: Wenn ich schon nicht geliebt werde, sollen die anderen zumindest in Angst und Schrecken vor mir leben und sich vor mir in Acht nehmen müssen. Sie unterdrücken ihre tiefsitzenden Angstgefühle, trainieren sich eine eiskalt-feindselige Haltung an, stählen ihren Körper zu einer Kampfmaschine und legen sich Machtmittel und Waffen zu, mit denen sie andere bedrohen, unter ihre Kontrolle bringen und gegebenenfalls töten können. Wer sein eigenes Lebensglück nicht findet, neidet anderen deren Glück und kann es nicht ertragen, dass sie lebensfroh sind und sich gut und geliebt fühlen. Das ruft ihren eigenen unterdrückten Schmerz wach.

Solche Tyrannen greifen dann schnell zum Mittel des Psychoterrors. In der Schule sind das die Kinder, die andere mobben. In Partnerschaften sind es die Stalker, in der Ökonomie die unberechenbaren Chefs und in der Politik die Diktatoren, die ihr Volk mit Hilfe ihrer Geheimdienste drangsalieren.

Man fühlt sich dann von solchen Menschen wie als Kind von seinen traumatisierten Eltern behandelt:

- sie hören nicht zu,
- werden schnell aggressiv,
- verkaufen einem ihre Gewalttaten als Wohltaten,
- sie sind nicht beziehungsfähig und
- missbrauchen einen für ihre Trauma-Überlebensstrategien.

Compassion-trauma-circle.- Wollen solche Menschen also nicht geliebt werden? Die amerikanische Psychologin Fritzi Horstmann hat ein beeindruckendes soziales Experiment gemacht: The compassion-trauma-circle. In einem kalifornischen Hochsicherheitsgefängnis arbeitete sie mit 255 inhaftierten Männern und stellte ihnen Fragen nach ihren Kindheitserfahrungen: Wie häufig wurden sie geschlagen, gedemütigt, verhöhnt, erniedrigt, nicht geliebt? Nahezu alle trugen diese von mir als Traumabiographie (siehe Abbildung 4) benannte Hypothek in sich. Die Anerkennung ihres kindlichen Leids, das Mitgefühl von Fritzi Horstmann für sie

verwandelte diese scheinbaren menschlichen Monster innerhalb kürzester Zeit in mitfühlende Menschen, die sich gegenseitig Trost spendeten.³⁷



Mögliche Psychotraumabiographie

© Franz Ruppert

05.04.2021

40

Abbildung 4: Nicht gewollt, nicht geliebt, nicht geschützt – die Traumabiografie viel zu vieler Menschen

Kindheit ist politisch.- Menschen, die in politischen Machtfunktionen zu mitgeföhlslosen Diktatoren und grausamen Tyrannen werden, haben ausnahmslos eine traumatisierende Kindheit erlebt. Sven Fuchs hat eine beeindruckende Sammlung von Lebensgeschichten berühmter Menschen erstellt. Er kann zeigen, dass massive frühkindliche Traumatisierungen bei allen politischen Diktatoren zu finden sind.³⁸ Die Internetseite von Sven Fuchs ist eine wahre Fundquelle von Informationen über desaströse Kindheiten all jener, die es durch Gewalt in der Weltgeschichte Rang und Namen haben.

Z.B. „Alexander Lukaschenko wird am 30. August 1954 in dem Dorf Kopys geboren. Über den Vater ist nichts bekannt. Die Mutter Ekaterina, die als Melkerin arbeitet, zieht den Jungen allein auf.“ Der Schriftsteller Wladimir - Neklajawew wird hier wie folgt zitiert: "Ich kenne ihn sehr gut. Er hat von seiner Kindheit erzählt, und da habe ich verstanden, warum er sich allen anderen gegenüber anders verhält als gegenüber sich selbst. Er ist unter schrecklichen Bedingungen aufgewachsen. Er war das Schmuttelkind im Dorf. Wenn er

³⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=FVxjuTKWQIE> abgerufen am 5.4.2021

³⁸ Fuchs, S. (2019). Die Kindheit ist politisch! Kriege, Terror, Extremismus, Diktaturen und Gewalt als Folge destruktiver Kindheitserfahrungen. Heidelberg: Mattes Verlag.

irgendwo vorbeikam, bekam er einen Klaps auf das Hinterteil. Und er dachte sich: Wenn ich erwachsen bin, werde ich es euch allen zeigen!“³⁹

Adolf Hitler.- Adolf Hitler (geb. 1889) z.B. war ein Frühwaise. Er verlor seinen brutal gewalttätigen Vater mit 11 und seine depressive Mutter mit 17 Jahren. Bis zu seinem Selbstmord im Jahre 1945 hatte er ein Porträt seiner Mutter auf dem Schreibtisch seines „Führer“-bunkers stehen.

Seine Mutter hatte 14 Monate vor seiner Geburt drei kleine Kinder innerhalb von 14 Tagen an Diphtherie verloren. Dass sie für Adolf emotional nicht erreichbar war bzw. er sich nur mit ihren Traumagefühlen von Tod und Verlustschmerz verbinden konnte, liegt auf der Hand. Passend auch der Titel seines Buches: „Mein Kampf“. Dieser Mensch lag zeitlebens im Kampf mit seinen inneren Spaltungen und konnte aufgrund der historischen Umstände fast die gesamte Menschheit in seinen sinnlosen inneren Krieg, d.h. die symbiotische Verstrickung mit seinen Eltern hineinziehen.

Krieg und mörderische Gewalt sind immer sinnlos. Es gibt kein vernünftiges Argument dafür. Kein Land, keine Bodenschätze, keine Bevölkerung sind es wert, sie mit Kriegsterror und Verwüstung zu erobern. Die wahren Gründe für dieses hemmungslose Zerstören liegen nicht im Außen, sondern im Inneren der Kriegstreiber und Mörder. Nur dort kann es für immer beendet werden.

Auch bei Mördern und Tyrannen ist meiner Überzeugung nach das Urbedürfnis, von der eigenen Mutter geliebt zu werden, nur von zahllosen Überlebensstrategien und Verstrickungen mit den mütterlichen Traumata überlagert. Hinzukommen noch die vielen lieblosen und gewalttätigen Väter mit ihren zahllosen psychischen Wunden, die sie an ihre Kinder weitergeben.

Sich selbst Denkmäler setzen.- Auch die eiskalten Tyrannen und Diktatoren auf dieser Welt wollen im Grunde ihres Herzens geliebt werden und dazugehören. Sie wollen deshalb sogar für immer und ewig im Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit stehen und bauen sich dafür schon zu Lebzeiten ihre Denkmäler. Sie wollen bewundert und für ihre vermeintlich großartigen Leistungen für ihr Volk oder sogar die gesamte Menschheit anerkannt werden. Daher können sie sich nur schwer wieder von der Macht trennen, sobald sie sich diese einmal erobert haben.

Im Grunde wollen sie Liebe und Zuneigung mit aller ihnen zur Verfügung stehenden Gewalt erzwingen. Ähnlich wie Kinder es schon auf dem Pausenhof

³⁹ Barbara Oertel, 20.08.2020, "[Machthaber Lukaschenko in Belarus: Der einsame Präsident](https://kriegeursachen.blogspot.com/2021/)", taz-online - <https://kriegeursachen.blogspot.com/2021/> abgerufen am 5.4.2021,

versuchen, die Geschenke an andere Schüler verteilen, um sich beliebt zu machen, kaufen sie sich später Journalisten, Minister und Berater, die sich wegen ihrer Abhängigkeit nicht trauen, ein unschönes Wort über sie zu verlieren. Das ist im Grunde ein leicht zu durchschauendes Spiel. Wirkliche Freunde bekommen sie dadurch nicht. Jeden, den sie durch Erpressung oder Korruption zu ihren Gefolgsleuten machen, verderben sie moralisch.

Verantwortungslosigkeit.- Sich selbst nicht zu fühlen, keinen Referenzpunkt in einem eigenen Ich zu haben, ist die Voraussetzung dafür, bei Stress und in Konfliktsituationen dominant und gewalttätig zu sein und das Bedürfnis zu haben, seine Aggressionen ungehemmt auszuleben. Tyrannen und Diktatoren fühlen nicht, was sie anderen antun, weil sie vom Mitgefühl mit sich selbst abgespalten sind. Daher können sie auch keine Verantwortung für ihre Taten und deren verheerende Folgen übernehmen. Im Grunde sind ihnen ihre Opfer völlig egal. Sie vergessen und verdrängen sehr schnell, was sie anderen an Leid antun.

Von den Energien anderer leben.- Sie setzen bei ihrem Agieren vor allem auf Abhängigkeit. Sie wollen, dass andere Menschen von ihnen politisch, wirtschaftlich, sozial und psychisch abhängig sind. Sie erpressen sie mit den entsprechenden Dossiers, die sie über ihre Kontrahenten anlegen. De facto sind aber auch sie psychisch abhängig von anderen Menschen. Alleine, ohne den Kampf mit anderen, sind sie innerlich leer, weil sie ihre eigenen Urbedürfnisse und damit ihre positiven Emotionen abgespalten haben. Sie können sich selbst nicht mehr fühlen und müssen sich beständig mit äußeren Erlebnissen anfüllen.

Täter leben von den Lebensenergien ihrer Opfer. Abgeschnitten von ihren eigenen Lebensenergien, brauchen sie die beständige Zufuhr von Lebensenergie von außen und von anderen. Sie selbst sind nur eine leere, aufgeblasene Hülle, die in sich zusammenfällt, sobald die Energiezufuhr von außen versiegt. Daher stärkt sie der Widerstand gegen sie. Sie sind auf ihn angewiesen.

Im Kampf mit ihrem Volk oder der gesamten Menschheit wiederholen solche Täter den aussichtslosen Kampf um die Liebe ihrer Mutter und/oder ihres Vaters. Alle Tyrannen scheitern daher früher oder später in diesem Kampf.⁴⁰

Im Grunde gibt es nichts Verrückteres, als die Psyche eines anderen Menschen in ihrer Funktionsweise zu beeinträchtigen oder gar zu zerstören. Es werden damit Menschen geschaffen, die völlig unberechenbar sind, sich nicht mehr

⁴⁰ Franz Ruppert (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

selbst regulieren können und auf die permanente Regulierung von außen angewiesen sind. Tyrannen können also nur über ein psychisch krankes Volk herrschen und es niemals in eine lebenswerte Zukunft führen. Sie führen es immer in den Abgrund.

Bleibende Einsamkeit.- Sie erreichen auf diesem Wege das genaue Gegenteil dessen, was sie sich heimlich wünschen. Auch wenn sie sich noch so sehr verehren lassen, niemand liebt sie ehrlich. Liebe lässt sich nicht mit Gewalt erzwingen, weder mit Gewalt gegen andere und noch mit Gewalt gegen sich selbst. Das funktioniert nicht. Solche Versuche bedeuten nur permanente Anspannung, Wut, Aggression, Dauerstress, Krankheit und Tod für einzelne Menschen wie für ganze Kollektive. Wer diesen Irrtum nicht erkennt, macht sich und seine Mitmenschen chronisch unglücklich. Auch untereinander können solche Machtmenschen Niemandem wirklich trauen. Sie leben und sterben sehr einsam.

Unbewusste Todessehnsüchte.- Meist gibt es auch noch eine unbewusste Todessehnsucht in solchen Menschen. Sie sind nicht gewollt, haben möglicherweise Abtreibungsversuche überlebt und ein Teil will es der Mama dadurch recht machen, dass sie nicht da sind und sterben. Indem sie dann möglicherweise „die Welt“ in die Luft jagen, inszenieren sie ihren eigenen Tod. Dies ist grundsätzlich die innere Haltung von Menschen, die Terroristen sind und sich bei ihren mörderischen Aktionen zugleich selbst um ihr eigenes Leben bringen.

Die Geschichte der Menschheit zeigt diese Fehleinschätzung in tausenden von Facetten und auch unsere Jetzt-Zeit macht dies mit aller Deutlichkeit klar.

Öffnet Euer Herz!- Wenn solche in ihrem Liebesbedürfnis schwer gekränkten Menschen nur einmal die Erfahrung machen könnten, wie einfach es ist, dass die Herzen der Menschen ihnen zufliegen, wenn sie selbst offen und authentisch ihre Gefühle zeigen! Wenn auch sie ihren Liebes-Urschmerz zum Ausdruck bringen. Dann würden sie merken, dass es all dieses Riesenaufwands, den sie betreiben, um sich selbst und andere Menschen zu versklaven, gar nicht bedürfte. Wer liebevoll mit sich umgeht, geht auch mit anderen liebevoll um.

53. „Corona“ aus meiner psychologischen Sicht

Wie im Innen, so im Außen.- Seit langem ist mir klar: Die zwischenmenschlichen Verhältnisse im Außen sind eine Widerspiegelung der intrapsychischen Dynamiken in einem Menschen. Unfrieden und Krieg in der Gesellschaft bringen die innere Unruhe und Feindseligkeit der

Gesellschaftsmitglieder in Bezug auf sich selbst zum Ausdruck. Kein Mensch, der in Frieden mit sich ist, zieht gegen seine Mitmenschen in einen Vernichtungskrieg oder will sie ausbeuten, quälen, unterjochen, sie bis in ihre privatesten Räume hinein kontrollieren und sich an ihrer Ohnmacht und Angst weiden.

Was sich in jedem Einzelnen abspielt, der sich nicht gewollt, geliebt und geschützt fühlt, inszeniert sich zwangsläufig auf gesamtgesellschaftlicher Ebene. Wie es im Inneren Anteile gibt, die miteinander im Streit liegen, so gibt es auch im Außen Menschengruppen, die bedürftig sind nach Liebe, Schutz, Freiheit und Orientierung und andere Menschengruppen, welche diese bedürftigen Menschen bekämpfen, unterdrücken und in die Schranken zu weisen versuchen. Dieser Kampf, der ohne Bezug auf unser gesundes Ich und unseren freien Willen stattfindet, führt letztlich bis zur Selbstzerstörung der Menschheit und der Menschlichkeit. Die Atombomben sind dafür das Sinnbild der Verwirrung, der Verrücktheit und des Wahnsinns, in den sich Menschen in ihren Täter-Opfer-Dynamiken hineinsteigern können.

Weltkriege.- Die gesamte Menschheit in einen aussichtslosen Krieg gegen Coronaviren zu schicken, ist für mich genauso widersinnig, wie Deutsche gegen Russen, Amerikaner gegen Iraner, Türken gegen Griechen, Juden gegen Palästinenser etc. aufzuhetzen und Krieg führen zu lassen. Bei den Soldaten auf beiden Seiten der Schlachtfelder ist oft „Mama“ das letzte Wort, das aus ihrem Munde herauskommt, bevor sie sterben.

Während derzeit noch immer der 3. Weltkrieg zwischen den USA und ihren Verbündeten gegen Russland als dem Nachfolgerstaat der ehemaligen UdSSR im vollem Gange ist,⁴¹ in den sich nun auch noch China einmischt bzw. hineingezogen wird, ist die Coronapandemie für mich wie ein 4. Weltkrieg der Menschheit gegen sich selbst.

Aggressiv und gemeingefährlich ist in meinen Augen nicht „der Virus“, sondern sind diejenigen Menschen, die dieses Corona-Narrativ offensiv und mit viel Gewalt gegen ihre Mitmenschen in Anschlag bringen.

Projektionen.- SARS-CoV2 ist für mich psychologisch betrachtet die Projektion abgespaltener innerer Todes-, Vernichtungs- und Verlassenheitsängste in die Außenwelt. Ein Virus soll angeblich das sein, was uns Leid und Tod beschert. In

⁴¹ <https://t.me/KenFM/1460> abgerufen am 29.4.2021

Wirklichkeit liegt der Ursprung solcher Todes- und Verlassenheitsängste bei den meisten Menschen in den Erfahrungen aus ihrer frühen Kinderzeit und in der Beziehung zu ihrer Mutter und ihrem Vater, weil sie von diesen nicht gewollt, geliebt und nicht ausreichend vor Gewalt geschützt worden sind.

Weil ihre frühkindlichen Ängste und Verletzungen zu fühlen und zu erkennen für die meisten Menschen im Mainstream der heutigen Gesellschaften zu schmerzhaft und hoch tabuisiert ist, taucht das in der eigenen Psyche Abgespaltene und Verdrängte im Außen als destruktive Kraft wieder auf, die den einzelnen bedrängt und verfolgt. Ein unsichtbarer Virus, in dem man in seiner Vorstellung alles Mögliche hineinphantasieren kann, ist dafür höchst geeignet, „das Böse“ schlechthin zu symbolisieren. Gegen ihn kann man nun als „die Guten“ ankämpfen und vermeintlich etwas ausrichten, auch wenn dabei eine immer abstrusere Formen annehmende Hygienesdiktatur entsteht, die einen sozialen Stillstand erzwingt, der sich schließlich wie eine bleierne Schwere der Unlebendigkeit über ganze Gesellschaften legt. Um vermeintlich unser Leben zu retten, siechen wir langsam auf Raten dahin.

Aussichtsloser Kampf.- Sowenig man als Kind den Kampf gegen die lieblosen eigenen Eltern gewinnen und diese in sich abtöten kann, so wenig wird auch der Kampf gegen einen Virus erfolgreich sein. Kaum glaubt man, ihn erkannt zu haben und zu fassen zu bekommen, schon hat er wieder mutiert. Es ist wie im Märchen vom Hasen und vom Igel. Am Ende liegt der Hase vor Erschöpfung tot in der Ackerfurche. Verendet und mit Verdienstkreuzen dekoriert im heroischen Kampf gegen einen Virus. Und die nächsten Pandemien werden den von ihren verdrängten Urängsten und nicht gefühlten Schmerzen hin und her gejagten Hasen bereits angekündigt.

Denkmodelle von Krankheit- und Gesundheit.- Wie definieren wir Krankheit und Gesundheit? Welches Modell ist sinnvoller? Modell A, welches

- Krankheiten ohne jeglichen Bezug auf die Subjektivität des jeweiligen Menschen und seine Psyche
- nur anhand von Symptomen scheinbar objektiv definiert bzw. einem Menschen nach einem vorgegebenen Schema diagnostisch zuschreibt und
- Gesundheit durch das Beseitigen von Symptomen durch Experten wiederherstellen will? (siehe Abbildung 5).

Traditionelles Modell

- Krankheitserreger (Ke)
- Verursachen Symptome (S) = Krankheiten (Kh)
- Krankheiten werden durch Symptombeseitigung bekämpft

$$\text{Ke} \longrightarrow \text{S} = \text{Kh}$$

- Mittel der Symptombekämpfung sind: Operationen, Medikamente, Impfungen meist mit Nebenwirkungen, die neue Symptome erzeugen
- Der Kranke ist das Objekt von Behandlungen von Spezialisten

Prof. Dr. Franz Ruppert

Abbildung 5: Das biologische Modell von Krankheit und Gesundheit

Oder das Modell B, welches

- Krankheitssymptome als jeweils subjektiven Ausdruck des lebendigen Organismus eines bestimmten Menschen auf äußere Bedrohungen versteht,
- zuallererst den Informationsgehalt dieser Symptome aufklärt,
- auf nichts sagende diagnostischen Zuschreibungen weitgehend verzichtet und
- durch gut ausgebildete und lebensweise Menschen die Selbstheilungskräfte dieses Menschen unterstützt? (siehe Abbildung 6).

Ganzheitliches Modell

- Krankheitserreger (Ke) stimulieren den Organismus (O) zu Gegenmaßnahmen
- Symptome sind Ausdruck von Reaktionen des körperlichen und psychischen Immunsystems (Rkpl)
- Gesundheit entsteht durch die Stärkung der körperlichen wie psychischen Abwehrkräfte



- Mögliche Stärkungsmittel sind: Frische Luft, sauberes Wasser, gesunde Nahrung, konstruktive Beziehungen, Stressreduktion, Traumaarbeit, Wahrheit
- Der betroffene Mensch bleibt Subjekt und bekommt Unterstützung durch Experten auf den verschiedenen Gebieten

Prof. Dr. Franz Ruppert

Abbildung 6: Das ganzheitliche Modell von Gesundheit und Krankheit

Asymptomatisch erkrankt?- Bei „Corona“ stützen sich die herrschenden Politiker auf Mediziner und Epidemiologen, die einem extrem verkürzten mechanistischen Modell von Krankheit anhängen. Das bedeutet, dass „Covid 19“⁴² nichts weiter als eine diagnostische Zuschreibung an einen Menschen darstellt. In diesem Fall beruht diese Zuschreibung auf Verfahren wie einem PCR-Test⁴³, der dafür gänzlich ungeeignet ist, um eine virale Infektion oder gar eine bestimmte Form der Erkrankung festzustellen. Es findet auch keinerlei Bemühen statt, eine differentialdiagnostische Einschätzung zu treffen.

Die Zuschreibung „PCR-Test positiv“ = „Covid 19“ hat erhebliche Folgen für einen betroffenen Menschen. Er erfährt eine Sonderbehandlung (z.B. soziale Isolation durch Quarantäne), selbst wenn er keine offensichtlichen Zeichen einer Krankheit aufweist. Der Terminus „asymptomatisch erkrankt“ bringt die Verwirrung in dieser angeblichen Corona-Pandemie auf den Punkt. Es lösen sich die Grenzen zwischen gesund und krank völlig auf.

Wenn jemand mit der Zuschreibung „Covid 19“ dann möglicherweise auf einer Intensivstation landet, hat auch das erhebliche Nachteile für ihn wie für das medizinische Helferteam. Er wird von seinen Verwandten völlig isoliert, das Helferteam muss unter erschwerten Bedingungen eines Infektionsschutzes arbeiten. Die Menschen sterben dann möglicherweise nicht nur eines biologischen Todes, sondern haben zuvor schon den sozialen Tod erlebt, indem

⁴² Covid = Corona Virus Disease

⁴³ PCR = Polymerase Chain Reaction

sie wie Aussätzige behandelt werden. Selbst der Umgang mit ihrem toten Körper ist dann bar jeder menschlichen Würde und stellt für die Ärzte und Pfleger eine zusätzliche psychische Belastung dar.⁴⁴

Ebenso willkürlich ist in dieser Pandemie die Zuschreibung einer Todesursache. Es wird nicht unterschieden, ob jemand „an“ = ursächlich wegen „Covid 19“ gestorben ist oder „mit“ = die virale Infektion ist möglicherweise vorhanden, aber alleine nicht ausreichend, um die Todesursache zu erklären. Die Grundregeln wissenschaftlichen Denkens und Handelns werden innerhalb des ohnehin begrenzten schulmedizinischen Denkens im Rahmen von „Corona“ auf das Größte verletzt.

Systemzusammenbruch.- Die Strategie, die Ausbreitung von möglichen Krankheitserregern durch die Isolation erkrankter Personen zu verhindern, ist ohnehin nur sinnvoll, wenn ein Erreger in einem begrenzten Umfeld (z.B. innerhalb einer Familie) anhand von tatsächlich kranken Menschen identifiziert wird. Wenn jedoch seine weltweite Ausbreitung angeblich bereits geschehen ist, weswegen ja eine „Pandemie“ ausgerufen worden ist, dann sind solche Maßnahmen nicht mehr effektiv. Sie werden im Gegenteil kontraproduktiv, weil dieser Infektionsschutz das gesamte soziale Leben lahmlegt und dadurch enorme gesellschaftliche wie gesundheitliche Schäden hervorruft.

Selbst die Behandlung der üblichen Formen von Krankheiten kommt angesichts der vorgestellten Bedrohungslage durch diesen einen viralen Krankheitserreger in einen Ausnahmezustand. Viele Länder haben ohnehin kaum Krankenhausbetten mit ausreichend Intensivstationen und sogar in den reichen Ländern leidet das Krankenhaussystem unter einem finanziellem Sparzwang und unter erheblichen personellen Engpässen. Der Versuch, diese Engpässe zu überwinden, führt seinerseits wiederum zu Lücken an anderen Stellen, so dass im Endeffekt sogar der Normalbetrieb in den Krankenhäusern wie den Arzt—Ambulanzen nicht mehr gut funktioniert. Auch dadurch entsteht neues Leid, werden akut auftretende Krankheitssymptome nicht mehr geheilt und sterben im Endeffekt sogar mehr Menschen.

Fazit: Um angeblich einen Staat vor einer medizinischen Bedrohungslage zu retten, führt „Corona“ seinen Systemzusammenbruch herbei.

Krankheit und Macht.- Die Machtdimension des traditionellen Modells der Krankheitsbekämpfung wird in der Coronakrise deutlich sichtbar. Das

⁴⁴ <https://youtu.be/bdtvQSL169s> abgerufen am 2.5.2021

Kontaktverbot, um Infektionsketten zu unterbrechen, muss mit Gewalt durchgesetzt werden, weil es der Lebenswirklichkeit grundsätzlich zu widerläuft. Die Bilder aus Indien, auf denen Menschen auf der Straße von Polizisten verprügelt und gedemütigt werden, die Bilder aus Afrika, auf denen Bulldozer die Marktstände von Verkäufern einfach wegräumen und die Menschen ihre Tage nun zusammengepfercht in ihren Hütten verbringen müssen — ohne Geld für den Kauf von Nahrungsmitteln, ohne sauberes Wasser usw. — sind einfach nur grauenhaft. Mit dem Argument der Krankheitsverhinderung werden gewaltsam

- neue Krankheiten hervorgerufen,
- möglicherweise sogar Seuchen verursacht,
- wird Not und Verzweiflung erzeugt,
- werden Menschen ihre wirtschaftlichen Existenzen vernichtet,
- hungern und sterben Menschen und
- bringen sich in ihrer Not sogar selbst um.

Social distancing macht krank.- Die mit Gewalt aufrecht erhaltene äußere Situation wirkt vor allem auch dadurch traumatisierend, weil sie den direkten zwischenmenschlichen Kontakt untersagt, der für uns Menschen ein Lebenselixier ist wie Essen und Trinken. Es sei hier an die eindrücklichen Experimente von Harry Harlow mit Rhesusaffen—Babys erinnert, die den verheerenden Effekt von Isolation und Trennung von der Herde dokumentieren.⁴⁵ Sie ruft zudem alte, vor allem frühkindlich abgespaltene Traumasituationen wach, und bringt zahllose Menschen ungeschützt in Retraumatisierungszustände, die sie völlig überfordern.

Unmenschlichkeit.- Auch hier können politisch Verantwortliche an dieser „Social-Distancing“-Strategie nur festhalten, wenn sie nicht mitfühlend mit der Not anderer sind, sondern sich als heroische Kämpfer im Ringen gegen das Virus und die vermeintliche Unvernunft ihrer Mitmenschen wännen. Sie werfen sich als Retter von Menschenleben in Pose mit der Devise: Hauptsache überleben, auf unsere Lebensqualität kommt es nicht mehr an.

Wie absurd das Ganze ist, zeigt sich u.a. bei den vermeintlich lebensrettenden Maßnahmen wie einer Zwangsbeatmung. Sie mag zwar im Moment in manchen Fällen das Überleben eines einzelnen Menschen ermöglichen, in zahlreichen Fällen führen sie zum Tode des betreffenden Menschen, und sie sind für einen Menschen, der diese Behandlung überlebt, eine massiv

⁴⁵ <https://www.simplypsychology.org/harlow-monkey.html> abgerufen am 1.5.2021

traumatisierende Erfahrung, die für den Rest des Lebens in ihm eingebrannt bleiben wird.⁴⁶

Alternativlos?- Wenn wir in unseren Trauma—Überlebensanteilen sind, scheint es für uns immer nur die eine, scheinbar alternativlose Möglichkeit des Handelns zu geben. Und machtgetriebene Menschen sehen solche Situationen als ihre Chance an, sich zum Alleinherrscher über das Wohl und Wehe anderer Menschen in Stellung zu bringen und den Gehorsam gegenüber vermeintlich der Gesundheit dienenden Maßnahmen mit Gewalt durchsetzen zu können. Der Verlockung, dieses traditionelle Krankheitsmodell aus einem narzisstischen Antrieb heraus für politische oder wissenschaftliche Alleinherrschaft zu missbrauchen, ist sehr groß.

Das ganzheitliche Modell.- Würde das ganzheitliche Modell von Gesundheit und Krankheit bei „Corona“ zum Tragen kommen, gäbe es verschiedene Handlungsstrategien.

- Allgemeine Aufklärung über die Wirkungsweise des menschlichen Immunsystems,
- Spezielle Unterstützung bei Maßnahmen wie gesundes Essen, saubere Luft, sauberes Trinkwasser, sich viel in der Sonne aufhalten, eventuell zusätzlich Vitamine zu sich nehmen,
- Konstruktive zwischenmenschliche Beziehungen präventiv wie aktuell unterstützen,
- Stressreduktion in verschiedenen Lebensbereichen fördern,
- kein weiteres Schüren von Ängsten, sondern Aufklärung über diese Ängste und Aufweisen von Wegen, sich mit fachlicher Unterstützung damit auseinanderzusetzen,
- Unterstützung des Immunsystems im Falle einer Infektion, keinesfalls seine Unterdrückung z.B. durch fiebersenkende Mittel,
- Aufarbeitung alter Traumata aus der Lebensgeschichte von Menschen.

Es liegt nicht an mir, hier sämtliche sinnvollen Strategien aufzulisten. Es gibt sicherlich zahllose Möglichkeiten für spezielle Gruppen gefährdeter Menschen, geeignete Maßnahmen zur Selbststärkung und Primär— und Sekundärprävention anzubieten. Das Grundprinzip dabei ist immer: Die

⁴⁶ <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/coronavirus/beatmung-an-die-maschine-oder-nicht-724319.html> abgerufen am 1.5.2021

Menschen bleiben Subjekt und damit die Hauptverantwortlichen für ihre eigene Gesundheit. Niemand wird zwangsbeglückt oder willkürlich einer Alterskohorte zugeordnet, der dann Zwang angetan wird. Ich bin immerhin schon 64 Jahre alt und kenne meine eigenen Wege und Mittel, mich gesund zu erhalten.

Corona Narrativ.- Das gesamte Corona-Narrativ ist ein gutes Beispiel dafür, wie mit dem Schein der Wissenschaftlichkeit Macht- und Geldinteressen umgesetzt werden. Es besteht meines Erachtens aus nichts weiter als einer Ansammlung von willkürlichen Behauptungen, mathematischen worst-case Modellierungen, fiktiven Annahmen, manipulierten Zahlen und bewussten Lügen, Täuschungen und hinterhältigen Erpressungsmanövern sowie einer massiven Zensur, um die von vorne herein feststehende, vermeintliche Generallösung, „die Impfung“ durchzuboxen.

Dieses Narrativ könnte ohne den sich immer weiter steigenden Psychoterror einer fanatisierten, regierungsfreundlichen Presse, die Androhung massiver Sanktionen bei Nichteinhaltung der „Maßnahmen“, Kontensperrungen von Maßnahme-Gegnern, Zensur auch der sozialen Medien und dem Einsatz von roher Polizeigewalt bei Gegendemonstrationen keine Woche lang aufrechterhalten werden. Zu offensichtlich sind die in diesem Narrativ enthaltenen Widersprüchlichkeiten und das intuitive Gefühl der meisten Menschen, das hier etwas nicht stimmen kann mit einer „epidemischen Lage von nationaler Tragweite“.

Das ganze Narrativ basiert, wie bereits gesagt, auf einem medizinischen Primitivmodell: ein Virus = eine Krankheit; ein Impfstoff = die Heilung. Sämtliche Erkenntnisse der Immunologie, der Psychosomatik, der Psychoneuroimmunologie, der Psychotraumatologie werden dabei bewusst ignoriert.⁴⁷

Maßnahmen, die krank machen.- Alles, was in dieser Pandemie als vermeintlicher Schutz vor Krankheiten propagiert wird, macht in Wirklichkeit krank⁴⁸:

- Das Tragen von Gesichtsmasken nimmt einem die Luft zu atmen und zwingt dazu, Schimmelpilze und Bakterien zu inhalieren, die sich an den Masken bilden.

⁴⁷ Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.

⁴⁸ <http://www.aerztefueraufklaerung.de/thema/gesundheits-eine-politische-agenda/index.php> abgerufen am 20.4.2021

- Das Tragen einer Gesichtsmaske lässt einen Menschen beschämt und würdelos aussehen.
- Der Mangel an Vergnügungen wie Singen, Tanzen, Geselligkeit und Reisen trübt die Lebensfreude.
- Wir sollen auf körperliche Umarmungen verzichten, welche Ängste und Stress reduzieren und Wohlbefinden hervorrufen können.
- Die soziale Isolation führt zu Vereinsamung und Depressivität.
- Das beständige Waschen der Hände zerstört deren Säureschutzmantel und ermöglicht Bakterien einen leichteren Zugang in den Körper.
- Das Testen mit invasiven Methoden kann zu Verletzungen und Infektionen führen.
- Die Behandlung von Kranken mit antiviralen Medikamenten oder Zwangsbeatmungen kann deren Ableben beschleunigen.⁴⁹
- Das Unterlassen notwendiger medizinische Behandlungen von Nicht-Corona-Kranken kann zu deren Tod führen.
- Der Verlust von Arbeitsplätzen und Einkommensquellen zermürbt die Menschen innerlich und treibt nicht wenige in den Suizid.
- Müttern und Vätern müssen den Wahnsinn des Homeschoolings aushalten, Angestellte sollen den überbordenden Bürokratismus von Verhaltensregeln stemmen, schlecht bezahlte Kurierfahrer müssen bis zur Erschöpfung die eingesperrten Menschen beliefern, Polizisten sollen unbescholtene Bürger von Parkbänken verjagen.
- Lockdowns unterbrechen die Lieferketten, schneiden Menschen von ihren Nahrungsmitteln ab und lassen sie verhungern.
- Schließlich können völlig unerforschte Impf-Behandlungen gesunde Menschen schwer krank machen oder sogar töten, wovor z.B. der Infektiologe Sucharit Bhakdi mit großer Unterstützung einer weltweiten Community von Ärzten eindringlich warnt.⁵⁰

Feindselige Übergriffigkeit.- Die Corona-Maßnahmen sind äußerst respektlos und übergriffig dem Einzelnen gegenüber. Für mich ist die Impfnadel wie eine körperliche Penetration. Sie kann leicht ein sexuelles Trauma wachrufen. Zudem macht sie ein menschliches Subjekt zu einem Objekt, gerade dann, wenn es ähnlich wie in der Viehzucht, um Massenimpfungen geht.

Nicht nur ich, sondern auch viele Menschen, mit denen ich therapeutisch arbeite, empfinden Masken und Impfnadeln als sehr bedrohlich, weil sie das

⁴⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=OxRdrqHee7A> abgerufen am 1.5.2021

⁵⁰ <https://www.goldegg-verlag.com/beteiligte/bhakdi-sucharit/> abgerufen am 1.5.2021

Thema Abtreibungsversuche, Schmerzen durch medizinische Behandlungen im Babyalter oder Penetrationsängste aufgrund sexuellen Missbrauchs triggern können.

Die Corona-Maßnahmen stellen aus meiner Sicht für die Weltbevölkerung einen permanenten psychischen Missbrauch bis hin zu körperlichen Vergewaltigungen seitens der Staatsgewalten dar. Sie enteignen die breite Mehrheit finanziell und plündern die Staatskassen zugunsten der Pharma-, IT- und Finanzindustrie. Sie sind geprägt von einer extremen, für mich bis dato so noch nicht erlebten Feindseligkeit, zwischenmenschlicher Kälte, Empathie- und Herzlosigkeit. Selbst vor blankem Zynismus wird in der Öffentlichkeit nicht mehr zurückgeschreckt. Die tödlichen Nebenwirkungen der Impfungen müssten nun einmal in Kauf genommen werden. Im Kern machen sie das, was immer geschieht, wenn Trauma-Überlebensstrategien am Werk sind: sie schaffen das Problem, das sie zu lösen vorgeben.

Das Leid der Kinder.- Und wie schon so oft in der Menschheitsgeschichte⁵¹ wird wieder einmal eine ganze Generation von Kindern dem Irrsinn pseudoerwachsener, weil selbst schwer traumatisierter Menschen geopfert.⁵² Diese testen eine Infektionspandemie herbei und wenden dann ihre Testergebnisse wie einen Sachzwang gegen sich selbst.⁵³ Stellvertretend in den Kindern um sich herum unterdrücken sie gnaden- und empathielos ihre eigene Lebendigkeit und ihre ganz natürlichen Bedürfnisse nach Kontakt, Nähe und Liebe.

Unsoziales Gewinnmachen.- Daneben gilt bei dieser Pandemie, ökonomisch betrachtet, das schon bekannte neoliberale Motto: Gewinne werden privatisiert, Verluste und Kosten (u.a. die für die Impfschäden) sozialisiert. Daher stellt sich ernsthaft die Frage: Sind die Corona-Impfungen die Folge der Pandemie oder ist die Pandemie dazu da, um solche genbasierten Impfungen an der Weltbevölkerung als gigantischen Menschenversuch zu testen und damit in der Geschichte noch nie dagewesene Milliardengewinne zu machen?

Entzug der Freiheiten.- Ich habe noch nie in meinem Leben, das nun schon über 60 Jahre andauert, eine derart massive Einschränkung meiner unveräußerlichen Grundrechte hier in Deutschland erlebt: Bewegungs-, Versammlungs-, Berufs-, Reise-, Meinungsfreiheit – alles wird mir genommen,

⁵¹ deMause, L. (Hg.) (1977). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: suhrkamp taschenbuch wissenschaft.

⁵² <https://www.youtube.com/embed/CDD1gTceoo> abgerufen am 23.3.2021

⁵³ Osrainik, F. (2021). Das Corona Dossier. Neuenkirchen: Rubikon Verlag.

um mich letztlich damit zu erpressen, mich freiwillig mit etwas impfen zu lassen, was ich für brandgefährlich für meine Gesundheit einschätze.

Angst- und Impfpropaganda.- Seit März 2020 erlebe ich in Fernseh- und Radiosendungen und in den großen Tages- und Wochenzeitungen nichts anderes mehr als Regierungspropaganda, die in Richtung „alle müssen sich impfen lassen“ geht. Ich schalte daher weder Fernseher noch Radio an und habe das Abonnement meiner Tageszeitung gekündigt. Ich finde es für meine Psyche unerträglich, was hier an Angstmache und Wahrheitsverdrehung verbreitet wird. Meine Informationen beziehe ich nun aus Internetportalen, von denen ich das Gefühl habe, dass sie an Wahrheit und echter Mitmenschlichkeit interessiert sind.

Wahnhafte Projektionen.- Wer sich gegen dieses hin konstruierte Narrativ von einem vermeintlich leid- und todbringenden Coronavirus wendet, wird von den Propagandisten dieser Sichtweise auf das Übelste beschimpft. Psychologisch gesehen gilt für mich hier das Prinzip: Abwertende Aussagen über andere Menschen sind in Wirklichkeit projektive Selbstoffenbarungen. Sie sind Ausdruck von Täterhaltungen: Was ich anderen in verleumderischer Absicht vorwerfe, das bin ich selbst. Wie es scheint, erfindet sich bislang in der Menschheitsgeschichte noch jede Epoche ihren eigenen Wahn und behauptet dann, dass alle anderen, die an diesen Wahn nicht glauben, verrückt seien und auf dem Scheiterhaufen verbrannt oder in die Psychiatrie eingesperrt gehörten.

Wer macht mit? - Mich würde interessieren, ob diejenigen, welche diese Pandemie inszenieren und am Laufen halten und diejenigen, die dabei bedenkenlos mitmachen, als Kinder von ihren Eltern gewollt waren, geliebt und vor Gewalt in Schutz genommen wurden. Oder ob sie vielleicht eingesperrt worden sind und Zimmerarrest bekamen, wenn sie sich nicht ruhig verhielten und das taten, was ihre Eltern von ihnen verlangten. Wieviel an körperlichen Übergriffen habe sie selbst schon erlebt? Wie groß ist der Umfang ihrer Selbstaufgabe?

Mich würde auch interessieren, ob es einen Unterschied macht bei den Professoren, Wissenschaftlern, Lehrern, Kontrolleuren, Polizisten oder Beamten, die Maskenzwang, soziale Distanzierung und Impfungen rechtfertigen, um- und durchsetzen, ob sie als Kinder gut behandelt wurden oder nicht und welche frühkindlichen Traumata sie erlebt haben. Ebenso wäre es eine empirische Studie wert zu sehen, welche Ärzte ohne Zögern Menschen impfen mit einer völlig unerforschten Flüssigkeit und jenen, die das nicht tun. Es besteht ohnehin die Gefahr, dass wir unsere Berufe so wählen, dass wir in

ihnen die Traumata unserer Kindheit immer wieder reinszenieren. In unserem Beruf werden wir leicht zum Täter, um unser kindliches Opfersein unten halten zu können.

Die Wahrheit muss ans Licht.- Unwahrheiten und hin konstruierte Kopfgeburten bleiben unwahr, selbst wenn sie mit viel Propaganda und massiver Gewalt verbreitet werden. Über kurz oder lang brechen solche labilen Kartenhäuser, die auf Täuschungen, Angst, Erpressung und Korruption aufgebaut sind, wieder in sich zusammen. Schade nur um die immensen Zerstörungen, die sie bis zum Zeitpunkt ihres vorhersagbaren Einsturzes verursacht haben.

Nur wenn die Wahrheit auf dem Tisch ist, wer aus welchen Gründen und mit welchen Absichten diese Pandemie angezettelt hat, kann sich meines Erachtens dieser ganze wahnhaft Spuk, der die Weltbevölkerung hypnotisiert und nun schon viel zu lange Zeit in Bann hält, wieder auflösen.

Wer glaubt, sich im Schutze „der Mehrheit“ sicher zu fühlen, und Menschen blind folgt, die in ihren kopfgesteuerten Trauma-Überlebensstrategien und ihrer Macht- und Geldgier jedes Augenmaß und jegliches Mit- und Verantwortungsgefühl verloren haben, muss sich nicht wundern, wenn er mit diesen zusammen in den Abgrund stürzt.

Ich fürchte, dass „Corona“ die Wahrheit ans Licht bringt, dass „die Mehrheit“ schwer krank, d.h. traumatisiert ist. Sie wird niemand von außen retten können. Jeder Mensch muss von sich aus zu seiner inneren Kraft und geistigen Klarheit zurückfinden.

Dazu genügt es nicht, alleine den Kopf = das eigene Denken einzuschalten. Hinzukommen muss der Wille, sich gegen Übergriffe zu wehren und es nicht zuzulassen, zum Objekt degradiert zu werden, so wie es viele leider schon in ihrer Kindheit erleben mussten. Wer keine Angst davor hat, dass die Schmerzen seiner Kindheit dabei hochkommen, wenn er in Wut über demütigende und ungerechte Behandlungen im Hier und Jetzt gerät und sich selbst zu schützen versucht, der findet wieder in seine ursprüngliche Lebenskraft zurück.

Meine Selbstbegegnung mit SARS-CoV-2.- Ich selbst habe bereits am 31. März 2020 eine Selbstbegegnung mit meiner Anliegenmethode gemacht, um mir anzusehen, was „Corona“ bzw. SARS-CoV-2 in meinem Unbewussten auslöst: Mein Anliegen bestand aus zwei Elementen:

ICH SARS—CoV—2

Ich wählte je einen Resonanzgeber für **ICH** und **SARS—CoV—2**. **ICH** erhob sich von seinem Stuhl, ging auf mich zu und schaute mich kurz an. Dann nahm er eine Decke, ging zu **SARS—CoV—2**, der noch immer auf seinem Stuhl saß, dort hustete und schwer atmete, und warf die Decke über ihn. **SARS—CoV—2** ließ sich das gefallen und atmete unter der Decke schwer weiter.

Der Resonanzgeber für mein **ICH** kehrte zu mir zurück und stellte sich mir gegenüber und sagte: "Ich bin es müde." Damit traf er genau den Punkt. Ich hatte am Abend zuvor das Gefühl, ich habe nun meinerseits alles gesagt zur Coronakrise, es liegen auch von anderer Seite alle Argumente auf dem Tisch, um eine Wende in der Politik der Ausgangssperren und der Unterbindung sämtlicher sozialer Nahkontakte einzuleiten. Wenn aber darauf nicht gehört wird, dann kann ich auch nichts machen. Ich muss dann versuchen, für mich weiter das zu tun, was ich für richtig halte und das Bestmögliche aus dieser traumatisierenden Situation im Außen machen.

Nach einer Weile rutschte der Resonanzgeber für **SARS—CoV-2** von seinem Stuhl. Weiterhin unter der Decke begraben, sagte er: "Ich bin aber auch ein Anteil von Dir!"

Ich wurde neugierig, wandte mich ihm zu und kniete mich auf den Boden vor ihn hin. Der Resonanzgeber meinte, er sei ein kleines Kind in mir, das ich nicht sehen will. Es gehe ihm sehr schlecht. Es fühle Hitze in seiner Brust, weil es ihm sonst so kalt sei.

Ich begann mich nun an die Situation in meinem ersten Lebensjahr zu erinnern. Nach Aussagen meiner Mutter hätte ich nach der Geburt sehr viel geschrien. Dann sei mein Vater eines Abends an mein Kinderbett herantreten, hätte mich heftig angebrüllt und ab da wäre ich stets ruhig und brav gewesen. Außerdem hatte ich von meinen Eltern die Information, dass ich mit einem halben Jahr immer mehr an Gewicht abnahm und fast gestorben wäre, hätte nicht unser Hausarzt meine Nahrung von einer Milchpulver- auf Reisschleim-Nahrung umgestellt. Danach hätte ich wieder an Gewicht zugenommen. Meine Mutter hatte mich wohl nur 6 Wochen nach der Geburt gestillt.

Plötzlich hörte ich nun in mir das Schreien dieses Kindes. Es stieg immer mehr Traurigkeit und Verzweiflung in mir hoch. Ich konnte mich dem unter der Decke zusammengekauerten Resonanzgeber für **SARS—CoV—2** innerlich immer mehr annähern. Ich ließ meinen Gefühlen nun freien Lauf, fühlte die Verzweiflung dieses Babys, weinte und schrie zusammen mit ihm. Mein **ICH** war nun auch dazu gekommen und ich fühlte mich von ihm in diesem für mich sehr

schmerzhaften Prozess sehr unterstützt. Was ich schon länger vermutete, bestätigte der Resonanzgeber für **SARS—CoV—2**. Mein Vater habe auch ein Kissen auf meinen Kopf gelegt, um mein Schreien zu unterdrücken.

Nach einer Weile bat ich noch eine Frau und einen Mann mit Mutter bzw. Vater in Resonanz zu gehen. Die beiden wendeten den Kopf von mir und meinen Anteilen ab. Meine Mutter sagte: "Ich habe das Gefühl, meinen Mann stützen zu müssen, weil der sich so schwach anfühlt. Ich sehe zwar, was da am Boden dort drüben geschieht, aber ich kann da nichts machen. Ich frage mich schon, was wir da mit diesem Kind angestellt haben, aber am besten ist, wenn der ruhig ist."

Mein Vater meinte: "Ich sehe schon, dass unser Kind in gewisser Not ist. Aber ich kann mich darauf emotional nicht tiefer einlassen. Das würde zu viele eigene Gefühle hochholen, denen ich nicht gewachsen bin."

Das entsprach meiner Wahrnehmung meiner Eltern. Meine Mutter, geb. 1933, auf einem kleinen Bauernhof zusammen mit 7 Geschwistern in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen, erlebte ich immer als überfordert und unablässig mit Putzen, Kochen und Arbeiten beschäftigt. Bei meinem Vater spürte ich etwas mehr Emotionalität und hatte eine gewisse Hoffnung, von ihm wahrgenommen zu werden. Aber das reichte nicht weit. Er war als Kind, geb. 1934, während des Krieges im Sudetenland aufgewachsen, wurde zusammen mit seiner Großfamilie von Haus und Hof vertrieben und musste sich schon als 14—Jähriger in Bayern als Schäfer alleine durchschlagen.

Der Resonanzgeber für **SARS—CoV—2** bzw. mein frühkindlicher Anteil fühlte nun noch, dass er von den Eltern nicht gewollt sei und nicht wisse, wie damit umzugehen. Er sei da, aber gleichzeitig fühle er sich als Last für die Mutter und schäme sich dafür. Er habe unerträgliche Angst vor ihrer Ablehnung.

Ich blieb innerlich weiter im Kontakt mit diesem Kind in mir und meinem **ICH**. Weitere Wellen von Verzweiflung und Schmerz kamen hoch, ich stellte mir vor, ich halte das in die Decke eingewickelte Kind auf meinem Schoß, öffne die Decke an seinem Kopf und berühre es mit meiner Hand. Ich war immer mehr von Emotionen durchdrungen und hatte am Ende das Gefühl, nun viel freier und tiefer atmen zu können.

Nach ca. 45 Minuten beendete ich den Prozess, der von einer Kollegin therapeutisch begleitet wurde.

Lerneffekte.- Was habe ich aus dieser Selbstbegegnung gelernt? Das Basismodell meiner Identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPT) definiert drei unterschiedliche psychische Anteile: gesunde Anteile, traumatisierte Anteile, Trauma-Überlebensstrategien (siehe Abbildung 3).

1. SARS—CoV—2 ist auch für mich ein Trigger für ein persönliches, frühkindliches Trauma.
2. Wenn ich mich daher damit nur im Außen beschäftige, vertiefe ich die Abspaltung in mir.
3. Meine Sichtweise zur aktuellen Situation wird, wie vermutlich auch bei allen anderen Menschen, durch meine frühen Lebenserfahrungen geprägt.
4. Die jetzige Krise ist also eine Chance, mir in der Tiefe selbst zu begegnen.
5. Es gibt daher hier keine objektive Sicht der Situation, die durch Zahlen, Statistiken und Zahlenvergleiche zu beweisen wäre. Jeder interpretiert solche Zahlen aufgrund des momentanen Zustands seiner Psyche.
6. Auch das Handeln derer, die jetzt allgemeine Entscheidungen treffen, ist nicht nur von vordergründigen Macht—, Geld— oder Karriereinteressen geprägt, sondern auch von ihren frühkindlichen psychischen Zuständen, die ihnen in der Regel nicht bewusst sind.
7. Weitreichende, das gesamte gesellschaftliche Leben verändernde politische Maßnahmen sollten aber möglichst frei von unbewussten, auf eigenen unverarbeiteten Traumata beruhenden psychischen Zuständen getroffen werden können.
8. Von nicht bewältigten eigenen Traumaerfahrungen geprägtes Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln führt zu unterschiedlichen Formen von Überlebensstrategien. Diese sind von Emotionsabwehr geprägt und werden der Komplexität von Lebenssituationen nicht gerecht. Sie bestehen z.B. aus:
 - nur im Kopf sein;
 - mit Zahlen und Statistiken jonglieren und manipulieren;
 - kopflosem Aktionismus;
 - Abwehr nicht in das eigene Konzept passender Informationen;
 - über Totesraten reden ohne das Leid dahinter an sich herankommen lassen;
 - Freund-Feind-Schema-Denken;

- die eigenen Opfer- wie Täterhaltungen immer weiter radikalisieren, wenn sie angezweifelt werden;
- sich immer mehr unempathisch machend, wenn man mit realem Leid als Folgen der eigenen Entscheidungen konfrontiert wird;
- die Opfer dann zu Tätern erklären und vieles andere mehr.

9. Trauma—Überlebensstrategien versuchen Trauma im Extrem sogar mit Trauma zu bekämpfen. Dadurch wird das alte emotionale Dilemma nicht gelöst, es werden im Gegenteil immer neue Dilemmata geschaffen. Das führt auch dazu, dass Trauma-Überlebensstrategien an Stellen nicht handeln und helfend eingreifen, wenn das dringend erforderlich wäre.

10. Rationale Entscheidungen sind nur dort möglich, wo sie mit der eigenen, gesunden Emotionalität verbunden sind. Gefühle (Emotion) und Gedanken (Ratio) sind kein Gegensatz, wenn wir in unseren gesunden Anteilen sind.

11. Niemand ist für seine frühkindlichen Traumata verantwortlich zu machen. Verantwortlichkeit entsteht dann, wenn ich die Chance für eine Auseinandersetzung mit mir selbst habe, diese aber nicht nutze und andere dann unter meinen Trauma—Überlebensstrategien zu leiden haben.

In meinem persönlichen Fall haben meine Eltern mir gegenüber als Baby eindeutig nicht aus ihren gesunden Anteilen heraus gehandelt, sondern vor allem aus ihren Trauma—Überlebensstrategien. Sie haben meine Not herbeigeführt, diese Not dann ignoriert und sich durch meine Notreaktion auch noch als Opfer von mir gesehen. Meine Trauma—Notfallreaktionen wurden durch eine weitere Traumatisierung meinerseits — mich anschreien und mich mit einem Kissen fast ersticken — zu unterdrücken versucht.

Selbst-Entfremdung.- Für mich ist diese Corona-Pandemie global gesehen ein Indikator für die Entfremdung traumatisierter Menschen von sich selbst, dass sie vor sich davonlaufen und noch keine wirkliche Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen können und sich von globalen wie regionalen paternalistischen Führungsriegeln, die ebenfalls in ihren eigenen Traumata feststecken, bevormunden lassen. Sie zeigt unseren weit verbreiteten Abscheu unserer eigenen menschlichen Gattung gegenüber und der Bereitschaft, unsere ganz natürlichen und gesunden Lebens- und Liebesbedürfnisse um des vermeintlichen Überlebens willen in einer traumatisierten und sie traumatisierenden Gemeinschaft zu unterdrücken und zu ersticken.

Pseudo-Wir.- In solchen Gemeinschaften gibt es kaum wahre Freundschaften, wenig verlässliches Gefühl von Zugehörigkeit und selten wirklich konstruktive Kooperationen, die nicht nur geld-, status- und erpressungsbasierte Zweckbündnisse zum Bekämpfen gemeinsamer Widersacher, Gegner oder gar Feinde sind zur Eroberung von Markt- und beruflichen wie politischen Machtpositionen. Schnell kann aus einem Freund oder einer Freundin jemand werden, den/die man wie eine heiße Kartoffel fallen oder als Bauernopfer über die Klinge springen lässt.

Diese Pandemiesituation bringt den weltweiten Mangel an echter Solidarität und Mitmenschlichkeit schonungslos ans Licht. Sie kann jedoch auch dazu dienen, innerhalb seines Freundes- und Bekanntenkreises die Spreu vom Weizen zu trennen und in Kontakt mit neuen Menschen zu kommen, mit denen anderenfalls nie Kontakt bekommen hätte. So können echte zwischenmenschliche Verbindungen auf der Basis wirklicher gemeinsamer Interessen und Ziele entstehen.

Lagerbildung.- Wohin Diskussionen führen, die nur auf einem mental-kognitiven Niveau geführt werden, zeigen die mit großer Heftigkeit geführten Auseinandersetzungen während der Coronakrise überdeutlich. Es bilden sich zwei Lager, die durch ihre Diskussionen noch weiter auseinandertriften und zum Schluss nicht mehr miteinander reden können. Bei denen einen triggert „Corona“ ihre frühkindlichen Todes- und Verlassenheitsängste und sie passen sich an und unterwerfen sich „den Maßnahmen“. Bei den anderen werden Ängste vor strafenden Eltern wachgerufen und sie gehen dagegen in die Rebellion und in den Widerstand. Somit vertiefen sich die inneren Spaltungen in den einzelnen Menschen. Ebenso steigern sich die Spaltungen in einer Gesellschaft in einem bislang noch nie dagewesenen Ausmaß.

Diese Coronasituation, die meines Erachtens von reichen und mächtigen Menschen inszeniert ist, die in ihren frühkindlichen Traumamustern steckengebliebenen sind⁵⁴, ist nun für uns alle zu einer großen Herausforderung geworden. Wir können daran in unserem Menschsein reifen und zu autonomen, erwachsenen Menschen werden oder in ihr zugrunde gehen. Jeder ist auf seine Weise gezwungen, den Ausstieg aus dem Wahnsinn dieser global erzeugten Täter-Opfer-Dynamik in eigener Verantwortung zu

⁵⁴ Der Einsatz der Augsburger Puppenkiste als Propaganda-Werkzeug in einem Kasperletheater ist insofern mehr als naheliegend. <https://www.ardmediathek.de/video/abendschau/corona-tests-dr-kasperl-zeigt-wie-es-geht/br-fernsehen/Y3JpZDovL2JyLmRlL3ZpZGVvLzI1OTkxMDIklWlxNTUtNDQ0YS05M2RhLTVhMzBiODg0MDBkMg/> abgerufen am 15.4.2021

schaffen. Niemand kann das für einen anderen tun und ihn aus seinem Trauma stellvertretend erlösen. Nur die Rückbesinnung auf mich selbst, auf das, was ich wirklich bin und will und auf meine grundlegenden Bedürfnisse kann diesen Irrsinn zumindest für mich und in mir beenden.

Reset.- In der Tat brauchen ganze Gesellschaften, in denen fast überall Trauma-Überlebensstrategien in einem konkurrenzfixierten Geldvermehrungssystem am Werk sind, das politisch nur durch extreme Gewalt und Gewaltbereitschaft am Laufen gehalten werden kann, einen „Reset“. Allerdings nicht im Sinne eines empathielosen, technokratisch-autoritären Transhumanismus, bei dem eine macht- und geldgierige Elite die Menschheit in ihren Wunschphantasien zu passiven Befehlsempfängern degradiert, und ihre wahren Absichten hinter der Sorge um deren Gesundheit versteckt, und sich dabei als „Menschenfreunde“ (Philanthropen) tarnt. Sondern als Reset im Sinne eines individuellen back to our roots, zurück zu unserem Lebensbeginn, als noch ganz klar war: Ich will leben, lieben und geliebt werden! Darauf aufbauend würde eine in Lebenslust und Liebe miteinander verbundene, traumasensible Weltgemeinschaft ganz andere gesellschaftliche Strukturen schaffen als das heute der Fall ist. Wir würden sofort erkennen, was dem Gemeinwohl schadet und was ihm dient.

54. Gesunde Mütter und Väter als Basis einer gesunden Gesellschaft

Gesellschaftlich kommen wir aus diesen ganzen Kämpfen und Selbsterfleischungen nur heraus, wenn wir begreifen, dass nicht die Reichen und Mächtigen, welchen Geschlechts auch immer, sondern die Mütter und Väter die Basis einer Gesellschaft sind. Sie bilden das Zentrum einer Gesellschaft. Wenn es ihnen gut geht, geht es auch ihren Kindern gut. Leiden die Mütter körperliche und psychische Not, leiden ihre Kinder mit und daran krank im Grunde die gesamte Gesellschaft. Jedes Kind sollte ein Recht auf psychisch gesunde Eltern haben.

Es sind die Eltern, die, obwohl ihnen das in den wenigsten Fällen bewusst ist, darüber entscheiden, ob die Mitglieder der Gesellschaft friedlich und kooperativ oder ob sie zu rücksichtslosen und nimmersatten Monstern werden. Wenn sie Mütter und Väter traumatisierte Eltern sind, haben sie zunächst auch keine Wahl. Es geschieht unbewusst, jenseits ihres Wollens, dass sie aufgrund ihrer inneren Spaltungen auch ihre Kinder traumatisieren, selbst wenn sie das bewusst nicht wollen.

Grundsätzlich ginge es also darum, dass nur solche Menschen Eltern werden, die das auch wirklich wollen und können.

Wenn wir in Betracht ziehen,

- wie viele Frauen und Männer durch Lieblosigkeit und Gewalt in ihrer Kindheit traumatisiert sind,
- wie viele Frauen Mütter werden, obwohl sie aufgrund ihres Alters dazu noch nicht bereit sind,
- wie viele in Ehen gezwungen werden, die sie nicht wollen,
- wie viele Frauen Kinder bekommen, weil das von ihnen erwartet wird oder
- weil Männer und Frauen das selbst als Teil ihrer Lebensprojekte verwirklichen und Kinder so nebenher bekommen wollen,
- wie viele Mütter und Väter die Vorstellung haben, ihre Kinder sollen ihnen das an Leben ersetzen, was sie selbst nicht leben können,

dann wird schnell klar, wie wenige Kinder Eltern haben, die sie aus vollem Herzen und mit ihrem ganzen Körper lieben (können).

Dass Frauen so wenig Selbstbestimmung über ihren eigenen Körper haben, liegt u.a. daran, dass Vaterschaft gesellschaftlich höher gewichtet wird als Mutterschaft. Die Herrschaft der Vater = das Patriarchat führt zu einem Besitzdenken: Ich habe eine Frau und Kinder und kann über sie verfügen. Dort wo Mutterschaft im Zentrum einer Gesellschaft steht, gibt es Eigentumsverhältnisse, die verhindern, dass Frauen arm sind und sich nicht ausreichend um ihre Kinder selbst kümmern können. Solche Gemeinschaften sind wesentlich friedlicher als patriarchal geprägte Gesellschaften.⁵⁵

Es ist eine Illusion davon auszugehen, dass das Elternsein von den eigenen Traumata frei zu halten wäre und das Kind davon nicht berührt würde. Wie soll es z.B. möglich sein, dass eine Frau, die sexuelle Übergriffe erlebt und deshalb den emotionalen Bezug zu ihrem Körper blockiert hat, den Kontakt beim Stillen genießen kann?

Ich komme immer wieder mit Müttern und Vätern in Kontakt, die sich darüber wundern, warum ihre Kinder äußerst aggressiv gegen sie sind, keinen Kontakt mehr mit ihnen haben wollen und sich von ihren Eltern auch nichts mehr sagen lassen wollen. Sie haben es völlig unterschätzt, wie ihre eigenen Traumata die Kinder in heillose innere Konflikte und Verwirrungen stürzen, aus denen diese sich nur durch extreme Abgrenzung zu schützen versuchen. Selbst wenn ein Vater oder eine Mutter sich dann irgendwann in ihrem Leben therapeutische

⁵⁵ Margotsdotter, D. (2016). Am Herdfeuer. Aufzeichnungen einer Reise zu den matriarchalen Mosuo. Rüsselsheim: Christel Götter Verlag.

Unterstützung holen, dann heißt das nicht, dass sie das Verhältnis zu ihren Kindern dadurch verbessert. Ihre Kinder sind bereits durch die Beziehung mit ihnen traumatisiert worden und müssen sich nun selbst Hilfe holen, um aus ihren Spaltungen herauszufinden.

Die Erforschung der eigenen Kindheitsgeschichte ist daher eine wesentliche Voraussetzung dafür, um für mich in Erfahrung zu bringen, ob ich mir als Frau oder Mann Elternschaft nicht nur kognitiv wünsche, sondern real körperlich-emotional dazu in der Lage bin. Bin ich als Kind selbst gewollt, geliebt und vor Gewalt geschützt worden? Wie war meine Zeit im Bauch meiner Mutter? Wie war die eigene Geburt? Was hat sich in den ersten Lebensjahren an traumatischen Erfahrungen zugetragen? Wieviel psychische wie körperliche Gewalt habe ich erlebt, die ich dann unbewusst mit meinem Kind reinszenieren werde.

Je abgespaltener eine Frau von sich und ihrem Körper ist, umso leichter kann es geschehen, dass sie Sex einfach über sich ergehen lässt und darum unbeabsichtigt und sogar viele Kinder bekommt. In einer Selbstbegegnung einer Frau stellte sich z.B. heraus, dass ihre Mutter innerhalb von 5 Jahren fünf Kinder bekam und im Grunde gar nicht Mutter sein wollte und den Vater ihrer Kinder abgrundtief verabscheute.

Auch wenn eine Frau Mutter oder ein Mann Vater wird, obwohl sie bzw. er die Spaltungen in sich noch nicht aufgelöst hat, kann ein Kind für jeden eine große Chance sein, nunmehr erwachsen zu werden. Von alleine geschieht das allerdings nicht. Dazu bedarf es einer bewussten Entscheidung, sich in der Tiefe mit der eigenen Psyche zu befassen.

Wenn ich davon spreche, dass Mütter diese große gesellschaftliche Bedeutung haben, fühlen sich die meisten Mütter zunächst auf der Anklagebank, weil sie wissen oder zumindest ahnen, dass sie für ihre Kinder nicht wirklich da waren und sie sich daher schuldig fühlen und sich schämen. Sich klar zu machen, dass ungeborene Kinder nicht einfach nur Sachen sind, die man auch wegmachen kann, erzeugt entsprechende Schuld- und Schamgefühle, wenn man an Abtreibung denkt.

Ich möchte ausdrücklich betonen, dass es mir nicht darum geht, Frauen in die Mutterrolle zu drängen („Zurück an den Herd!“) oder sie als gute oder schlechte Mütter zu bewerten und ihnen Schuld- und Schamgefühle einzureden. Jede Frau sollte selbst entscheiden können, ob und wie viele Kinder sie ins Leben begleiten möchte. Es geht mir darum, Ursachen und

Zusammenhänge im Mutter-Kind-Verhältnis aufzuzeigen, so wie ich sie bei mir selbst beobachte und in den Prozessen, die ich therapeutisch begleite, erkenne. Ich will damit auf die Möglichkeiten für eine bessere Zukunft hinzuweisen, die wir Menschen aufgrund dieses Wissens nunmehr zur Verfügung haben.

Es ist schmerzhaft, wenn Eltern erkennen, dass nicht nur sie selbst, sondern auch ihre eigenen Kinder in den Brunnen gefallen sind und es mühevoll ist für sie und das Kind, sich daraus wieder zu befreien. Doch jeder von uns kann aus seiner Geschichte und den Fehlern lernen, die wir gemacht haben. Jeder macht Fehler. Der schlimmste Fehler ist es, nicht aus seinen eigenen Fehlern zu lernen. Die eigenen Traumata können zu einem Ansporn werden, darüber hinauszuwachsen und besondere Lebenswege zu gehen, die einem ansonsten verschlossen geblieben wären.

Die Vorstellung von einer Überbevölkerung stimmt nur insofern, als es viel zu viele Kinder gibt im Verhältnis zu den Müttern und Vätern, die sie wirklich wollen, lieben und schützen können.

55. Den Urschmerz durchleben

Wir Menschen, die wir als Kinder nicht gewollt sind, leben in der Ambivalenz zwischen ich will leben und ich will nicht da sein. Wir erklären auch viel lieber, als dass wir fühlen wollen. Wir müssen uns daher noch einmal bewusst dafür entscheiden, leben zu wollen und unsere innere Unentschiedenheit ein für alle Mal zu beenden. Es ist dazu notwendig, den Urschmerz fehlender Mutterliebe zu durchleben. Das macht uns wieder zu einer realen Person. Über diesen Schmerz kommen wir nach Hause in unseren lebendigen Organismus zurück, der wir eigentlich sind.

Emotional in unserem Körper verankert, können wir nicht mehr länger geistig-mental in der Vergangenheit oder in einer fernen Zukunft leben. Im Körper zu sein, bedeutet in der Gegenwart zu leben. Wenn ich in meinem eigenen Körper bin, kann ich mich auch nicht mehr mit einer anderen Person identifizieren. In der Vorstellung geht das, körperlich nicht. Ich und mit sich selbst identisch sein kann jeder nur in seinem eigenen Körper.

Ein von den Fesseln der Überlebensstrategien befreites Herz ist dann wieder offen für das eigene Leben, die eigenen Urbedürfnisse, die eigene Liebe und alle Gefühle, die dazu gehören, sei dies Angst, Ärger, Wut, Scham oder Schmerz. Auch den Mutter- und Vaterhass kann ich mir dann als etwas eingestehen, was in meiner Kindheit notwendigerweise entstanden ist und mir

meine Psyche und meine Beziehungen vergiftet hat. Auch diesen Hass kann ich dann allmählich loslassen und ganz zu mir kommen.

Dadurch werden dann auch meine Selbstverteidigungsinstinkte wieder freigelegt, um mich gegen Übergriffe anderer entschieden zur Wehr zu setzen.

An diesen Urschmerz kommen wir mit oberflächlichen Erkundungen unseres Innenlebens nicht heran. Er ist hinter dicken Schutzmauern verkapselt. Ich habe mittlerweile eine Methode entwickelt, mit der es gelingt, sich selbst und damit auch mit seinen Urbedürfnissen wieder in Kontakt zu kommen. Dann öffnen sich die Türen zu den inneren Räumen, in denen unsere Urtraumagefühle aufbewahrt sind. Statt dass diese uns zerstören, wie das in unserer frühen Entwicklung der Fall gewesen wäre, wären sie nicht weggedrückt worden, werden sie nun zu einer Quelle unserer inneren Kraft, Stärke und Stabilität. Wir müssen dann auch keine psychischen Energien darauf verwenden, diese Urkräfte in uns zu unterdrücken.

Aus den inneren Spaltungen herauszufinden bedeutet, die einzelnen Anteile in ihren Bedürfnissen zu verstehen und Brücken zwischen ihnen zu bauen. Statt einem entweder-oder ist dann ein sowohl-als-auch möglich. Ich liebe mich mit all meiner Angst, meiner Wut, meiner Einsamkeit, meiner Trauer, meinem Schmerz und lerne: Ich bin mehr als meine Traumata und mit meinen Gefühlen kommt die Lebendigkeit in meinen Körper zurück.

56. Zurück in die bedingungslose Selbstliebe finden

Seit ich den Schmerz der Ablehnung und des emotionalen Missbrauchs durch meine Mutter und meinen Vater in vielen Selbstbegegnungen und Wellen durchlebt habe, habe ich zu meinem Urbedürfnis nach „Ich will leben, lieben und geliebt werden“ zurückgefunden. Ich bin auf diese Weise in Kontakt gekommen mit meinen tiefsten Existenzängsten, meiner Daseins-Scham, meinem Ärger, meiner Wut und auch meinen Hass sowohl auf meine Mutter wie auf meinen Vater. Hass verliert relativ schnell an Bedeutung, wenn die Liebe da ist.

Ich sehe mich und meine Mitwelt nun mit anderen Augen. Ich spüre meine bedingungslose Liebe zu mir selbst. All das, was ich ursprünglich von meiner Mutter und von meinem Vater bekommen wollte, kann ich mir nun selbst geben. Und ich fühle, dass auch andere Menschen mir seitdem mit einer viel größeren Offenheit und Liebe begegnen. Auch weil ich sie nicht mehr mit meinen unbewussten Mutterliebe-Sehnsüchten oder meinen Hunger nach väterlicher Zuwendung bedränge und überfordere.

Ich erinnere mich jetzt bei jedem Konflikt, der mir in meinem Alltag begegnet, an diese meine Urbedürfnisse. Ich will leben, lieben und geliebt werden und wünsche es auch jedem anderen, dass er zu diesem seinem Urbedürfnis und zur bedingungslosen Liebe zu sich selbst wieder Zugang findet. Auf dieser Basis lässt sich jeder Konflikt einvernehmlich und konstruktiv-kooperativ lösen. „Die Welt“ = meine Mama muss ich mit meinen Vorstellungen und anstrengten Bemühungen nicht mehr retten. Ich reagiere nicht mehr, sondern handle aus meinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen heraus.

Weil ich für mich selbst wertvoll bin, sehe ich auch andere Menschen als wertvoll an. Ich erkenne nun viel deutlicher, was für mich und mein Leben einen Wert hat und was nicht.

Es ist nie zu spät, den Blick nach innen zu richten und aus den psychischen Konflikten und Spaltungen auf eine gute Art und Weise auszusteigen. Auch wenn Mütter und Väter es ihren Kindern nicht abnehmen können, ihre eigenen Wunden zu lecken, so können sie für sie zumindest ein gesundes Umfeld schaffen, das sie dazu ermutigt. So könnte über zwei, drei Generationen eine psychisch gesündere und glücklichere Menschheit entstehen.

Egoismus oder Altruismus?- Bin ich egoistisch, wenn ich auf meine Bedürfnisse achte und bin ich altruistisch, wenn ich meine Bedürfnisse ignoriere, um für andere Menschen oder das Allgemeinwohl da zu sein? Aus meiner Sicht sind Menschen, die gestützt auf die gesunden Anteile ihrer Psyche gut für sich und ihre Interessen sorgen können, in der Selbstliebe, im Mitgefühl mit sich selbst und können daher auch in der Liebe zu anderen sein und aus dem Mitgefühl für andere Menschen heraus handeln. Das Allgemeinwohl entsteht durch Menschen, die sich selbst lieben und gut für ihre Lebensbedürfnisse sorgen.

57. Menschenfreundlichkeit

Menschenfreundlich.- Menschenfreundliche Wesen erfreuen sich an ihrem eigenen Leben. Sie begrüßen jeden Tag und freuen sich auf das, was kommt. Sie wollen leben und ihre Leben genießen.

- Menschenfreunde haben Vergnügen am Spielen und Lachen von Kindern. Sie vertrauen auf deren Selbstentwicklungsbedürfnisse, bieten ihnen Halt und Orientierung an und schaffen ihnen eine anregende Lernumwelt, in der sie zu eigenständigem Denken und Handeln ermutigt werden.
- Sie schmunzeln darüber, wenn Jugendliche über die Stränge schlagen und Neues ausprobieren.

- Sie lächeln, wenn sie Verliebte turteln sehen, wohl wissend, dass auch deren Verliebtheit einmal ein Ende haben wird, sofern sie nicht in eine langfristige Liebesbeziehung übergeht.
- Sie bewundern die Geduld und Ausdauer von Eltern mit ihren Kindern.
- Sie wollen ihre Lebenszeit mit sinnvollen Arbeiten verbringen.
- Ihnen ist Geld nicht sonderlich wichtig. Es ist für sie ein Mittel zum Zweck, um das zu erwerben, was ihre lebenszugewandten Bedürfnisse und die ihrer Nächsten befriedigt.
- Ihnen ist Macht über andere Menschen nicht wichtig. Sie wollen anderen auf Augenhöhe begegnen und lassen ihnen den Raum, selbst autonom ihre Entscheidungen zu treffen. Sie wollen, dass auch andere aus sich heraus ihr Leben gestalten.
- Sie suchen die gleichberechtigte Kooperation und bleiben in Gemeinschaften bei sich.
- Sie sehen in der Technik ein Mittel zum Zweck für ein leichteres und möglicherweise freudvolleres Dasein.
- Sie teilen gerne ihre Lebensmittel mit anderen.
- Sie setzen auf Ehrlichkeit, Liebe, innere Kraft, Bewusstwerdung und Aufklärung.
- Sie befassen sich mit der Welt im Außen, so wie sie tatsächlich ist, sie denken zudem über ihre Innenwelt nach und reflektieren, durch welche eigenen Erfahrungen ihr Welt- und Menschenbild geprägt ist.
- Sie gestehen sich ihre eigenen Fehler ein. Sie lernen daraus für ihre Zukunft.
- Sie suchen den Dialog und die offene Diskussion.
- Sie gehen auch mit ihren eigenen Verletzungen offen um.
- Sie sehen nicht nur die Verhaltensweisen anderer Menschen, sondern versuchen deren Motive dahinter zu ergründen, zu verstehen und inhaltlich nachzuvollziehen. Sie haben Mitgefühl mit anderen Menschen, wenn sie bemerken, dass diese mit ihrem Leben nicht zurechtkommen. Sie sehen das Entwicklungspotential in jedem Menschen.
- Sie machen anderen Mut und Hoffnung. Sie verbreiten Zuversicht in Bezug auf die Zukunft.
- Sie finden ihre Menschenfreundlichkeit als nicht sonderlich erwähnenswert. Sie leben sie einfach.

Menschenfreunde sind Humanisten im guten und realen Sinne. Für sie ist jeder einzelne Mensch wichtig und wertvoll unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, nationaler Herkunft, religiöser oder sexueller Orientierung.

Menschenfreunde lieben sich selbst und wollen von anderen geliebt werden.

Menschenfeindlich.- Menschen mit einer menschenfeindlichen Haltung können sich an ihrem eigenen Dasein nicht erfreuen. Oft haben sie Angst vor jedem neuen Tag und machen sich Sorgen, was dieser schon wieder an neuen Problemen und Kämpfen um das bloße Überleben für sie bringt.

- Sie regen sich schnell darüber auf, wenn Kinder herumtoben und laut sind. Sie halten sie für unreif, unsozial und vorlaut und wollen sie mit Zuckerbrot und Peitsche und beständigen Belehrungen zu „anständigen Menschen“ erziehen (sie „sozialisieren“).
- Sie halten die Jugend für verdorben und vergnügungssüchtig.
- Sie sind auf Verliebte neidisch und können deren Neckereien nicht mit ansehen.
- Sie verurteilen Eltern dafür, dass sie ihre Kinder nicht streng genug erziehen.
- Sie füllen ihre Lebenszeit mit irgendwelchen Beschäftigungen, Hauptsache, sie haben immer etwas zu tun.
- Sie brauchen möglichst viel Geld, um ihre Daseinsängste zu beruhigen. Sie verwenden ihr Geld dafür, sich andere, finanzschwache Menschen zu kaufen, die für sie die Arbeit verrichten, ihre Befürchtungen und Sorgen teilen und sie dafür auch noch bewundern.
- Sie streben nach Macht. Sie sind in sich selbst eher haltlos und setzen daher bevorzugt auf Hierarchien und wollen also selbst gesagt bekommen, was zu tun und zu lassen ist. Sie gebärden sich diktatorisch und wollen, dass auch andere sich unterordnen und den Autoritäten gegenüber gehorsam sind.
- Sie konkurrieren, fördern die Vereinzelung und fordern blinde Solidarität mit ihren Ideen.
- Für sie ist die Technik ein Mittel, um andere Menschen zu überwachen, zu kontrollieren und zu manipulieren und von der Technik abhängig zu machen.
- Sie predigen anderen Wasser und versuchen für sich selbst den besten Wein zu ergaunern.
- Sie setzen auf Aggression, Gewalt, Verdummung und Geheimwissen.
- Sie haben Angst davor, sich mit sich selbst zu befassen. Sie meinen, mit ihnen selbst wäre alles in bester Ordnung, nur die anderen hätten „einen an der Waffel“.

- Sie verleumdern ihre Widersacher und gehen einer Diskussion mit ihnen aus dem Weg.
- Sie verstecken sich hinter ihren Rollen und Schutzmasken.
- Sie halten Fehler für unverzeihlich. Sie müssen am besten gleich abgestraft werden.
- Sie stecken andere Menschen in die Schubladen ihrer vorgefertigten Kategorien, teilen sie in gute und böse Menschen ein und versuchen sie mit Lob und Strafe zu erziehen und zu manipulieren.
- Sie erzeugen bei anderen Menschen Angst und Panik. Sie malen gerne den Teufel an die Wand.
- Sie betonen, wie sehr sie sich um die Menschheit Sorgen machen, wie sie Tag und Nacht im Einsatz sind, um den drohenden Untergang der Menschheit doch noch abzuwenden. Sie bezeichnen sich selbst gerne als Menschheitsretter und „Philanthropen“.
- Sie sind die Totengräber der Menschlichkeit. Für sie ist der Einzelne nur Teil einer grauen und anonymen Masse, gegliedert nach Kriterien wie Geschlecht, nationaler Zugehörigkeit, Religion oder Parteimitgliedschaft.
- Sie hassen sich im Grunde selbst.

Hinter den verschiedenen Gründen, die zu menschenfeindlichen Haltungen führen können, steckt nach meiner Erfahrung und den vielen Erlebnissen, die ich in der therapeutischen Arbeit mit anderen Menschen habe, oft eine tiefer liegende Ursache, welche solange unbewusst weiterwirkt, bis wir sie als Trauma-Überlebensstrategie unserer Psyche erkennen und dann auflösen können.

58. Liebe und Tod

Jedes Leben endet früher oder später einmal. Daher ist die Angst vor Sterben und Tod ein beständiger Begleiter in unserem Leben. Zu leben ist etwas Besonderes und jeder Tag ist insofern kostbar. Zu leben heißt, Bedürfnisse zu haben. Der Tod ist entsprechend der Zustand absoluter Bedürfnislosigkeit für einen lebendigen Organismus. Dann kann sich dieser wieder in seine physikalisch-chemischen Bestandteile auflösen und möglicherweise die materielle Grundsubstanz für neues Leben werden.

Der Tod eines Menschen ist ein Schmerz für diejenigen, die ihn lieben. Sie müssen den Schmerz bewältigen, dass er nicht mehr da ist. Zu trauern bedeutet, die klare Trennungslinie zwischen Leben und Tod auch innerlich halten zu können. Sonst wirkt der Tote zu sehr in das Leben hinein und blockiert die weitere Entwicklung der Lebenden.

Der Tod der eigenen Mutter ist eine der tiefsten emotionalen Erschütterungen für ihre Kinder. Er fordert sie heraus, sich spätestens jetzt von ihr emotional zu entbinden und vom Kind zum Erwachsenen zu werden. Wer zuvor Mutterliebe erfahren hat, kann das leisten. Wer noch im Mutterliebemangel lebt, wird auch durch den Tod der Mutter dazu veranlasst, sie im Geiste weiterhin am Leben zu halten. Er bleibt dadurch Zeit seines Lebens ein Kind.

Mich hat der Tod meiner Mutter im Jahre 2019 noch einmal mit meiner kindlichen Ur liebe zu ihr und meinem tiefen Schmerz in Verbindung gebracht, dass sie nicht mehr da ist. Ich habe tagelang und auch in der Öffentlichkeit geweint. Ich habe mich meiner Tränen und meines Schmerzes nicht geschämt. Ich habe jetzt ein gutes und klares Gefühl, dass sie tot ist, nichts mehr von mir erwartet und mir auch nichts mehr geben kann. Und ich will noch eine Weile glücklich und froh leben.

59. Was will Ich?

Ich bin ein freier Mensch. Ich will meine mir unbewusst antrainierte Untertanenmentalität und meine Selbstentfremdung nicht länger kultivieren. Ich will kein Sklave mit Sicherheits-, Liebes- und Freiheitsillusionen im Räderwerk einer Mega-Macht- und Geldmaschine sein.

Ich will leben. Ich will lieben und geliebt werden. Ich will am Ende meines Lebens die Bilanz ziehen, dass ich mich selbst und meine wahren Potentiale gelebt habe. Ich will mich sicher fühlen vor privat motivierter Gewalt und staatlichen Repressionen. Ich will keine Kriege und mich nicht in sinnlose Täter-Opfer-Dynamiken hineinziehen lassen. Ich will Beziehungen führen, die auf Liebe, Wahrhaftigkeit und gegenseitigem Respekt beruhen. Ich will nicht, dass mir andere Menschen sinnlose Konflikte bereiten und mir ihre ungelösten Schwierigkeiten aufdrängen. Meine Mitmenschen mögen mir, falls sie das können, gegebenenfalls bitte dabei helfen, meine Probleme zu lösen, falls ich sie darum ersuche. Auch ich will nicht dazu beitragen, dass andere Menschen noch mehr Lebenslasten haben, als sie ohnehin schon mit sich herumschleppen. Wenn ich es kann, trage ich gerne im Rahmen meiner Möglichkeiten dazu bei, Konflikte und Probleme zu lösen.

An alle, die jetzt z.B. in Zeiten von „Corona“ meinen, sie wären in der Mehrheit und müssten mir etwas Gutes tun: Ich will Eure Masken, Tests und Spritzen nicht. Ich will mich von Euch nicht in euren Kampf- und Überlebensmodus hineinzwingen und zum Maskentragen, Testen und Impfen erpressen lassen. Respektiert meine Grenzen und meinen Willen. Wegen meiner Gesundheit

muss sich auch niemand in seine Wohnung einsperren, sich testen und impfen lassen. Ich will, wenn dann Mitgefühl, das aus Eurem Herzen kommt. Wenn ihr mir das nicht geben könnt und selbst nicht lebendig und friedlich werden wollt, so macht, was ihr nicht lassen könnt, aber lasst mich in Ruhe meine Lebens- und Liebesprojekte weiterverfolgen.⁵⁶

Ich hätte es natürlich gerne, dass jeder, der gesellschaftlich in einer verantwortungsvollen Position ist, ob als Eltern, Lehrer, Arzt, Richter, Geschäftsführer oder Politiker sich selbst erforscht und die traumatischen Erfahrungen in seiner Biografie aufarbeitet, damit er sie nicht immer wieder unbewusst reinszeniert und andere Menschen damit nervt, ihnen die Lebensfreude nimmt und seine Opfer- und Täterhaltungen im Außen verbreitet.

Ich will und kann „die Welt“ nicht retten. Ich will niemanden retten, weil das sowieso nicht geht und jeder sich mit seinen eigenen Traumata auseinandersetzen muss. Ich habe gut damit zu tun, mich vor den vielen traumatisierten Menschen in meiner Mitwelt in Sicherheit zu bringen, die bei sich selbst nicht hinschauen wollen und können.

Ich gebe gerne mein Wissen und meine Erfahrungen weiter und bin mir ganz sicher: Wenn jeder Mensch auf diesem Globus das Angebot bekäme, statt z.B. dreier Spritzen gegen einen natürlich vorkommenden und ständig mutierenden Virus drei Selbstbegegnungen mit meiner Anliegenmethode zu machen - die Menschen kämen dadurch allmählich zur Selbstbesinnung und könnten voller Zuversicht in eine glückliche, friedvolle und lebenswerte Zukunft blicken.

Ich biete meine therapeutische Begleitung explizit auch all jenen an, die momentan meinen, „die Welt“ beherrschen zu müssen und ihre sinnlosen Konkurrenzkämpfe und Kriege ausfechten, die sie immer mehr von sich selbst entfremden. Frau Merkel, Herr Biden, Herr Putin, Herr Xi Jinping, Herr Gates, Herr Musk etc.: Lassen Sie sich mit meiner Anliegenmethode helfen. Ich garantiere Ihnen, es geht Ihnen hinterher viel besser. Sie haben dann ein stressfreieres, besseres und leichteres Leben.

60. Wissenschaft – Chance für Aufklärung und Emanzipation von Herrschaft

Aufklärung.- Wissenschaft ist alles das, was Wissen schafft, was also die Ursachen, Bedingungen und Folgen von unbekanntem Phänomenen beschreibt

⁵⁶ Franz Ruppert (2021). Ich will Liebe, Wahrheit und Sicherheit. Was geschieht mit unseren Grundbedürfnissen in Zeiten von „Corona“? Chronik meiner Bewusstwerdung. München: Eigenverlag.

und erklärt. Wissenschaft ist ein Projekt der Aufklärung, eine Chance für die Emanzipation von Geisterglauben, kruden Moralvorstellungen, Irrationalität und kindlicher Daseinsangst. Wissenschaft kann schädlichen Ideen und Herrschaftsideologien einer Kritik unterziehen und ihren Wahrheitsgehalt in Zweifel ziehen.

Freiheit.- Um diese Aufklärungsarbeit zu leisten, muss die Wissenschaft in ihrem Denken und Forschen bedingungslos frei und unabhängig von Partikularinteressen sein. Bezahlte und noch schlimmer von Partikularinteressen gekaufte Wissenschaft ist keine. Sie ist in solchen Fällen nur das Feigenblatt für nackte Geschäfts- und Herrschaftsinteressen einzelner Menschen oder kleiner Gruppen, die sich meist im Interesse an technologischen Entwicklungen für militärische, produktionsbezogene oder administrative Zwecke erschöpft. Wenn „Fakten Checker“ Sinnvolles leisten sollen, dann müssen es im Sinne der freien Wissenschaft tun. Statt *über* andere Menschen besserwisserisch herzufallen und *über* sie zu reden, müssen sie *mit* ihnen sprechen und *mit* ihnen in einen ergebnisoffenen Diskurs eintreten.

Skepsis und Kritik.- Es darf grundsätzlich kein Ansehen der Person geben, wer mit welchem Argument Recht hat und wer falsch liegt. Was zählt ist die logische Widerspruchsfreiheit der Argumentationen. Studienabschlüsse, Doktoren- und Professorentitel sind per se keine Gewähr dafür, dass es stimmt, was jemand sagt.

Dialoge statt Monologe.- Es gibt zwar ab und zu Menschen, die mit genialen Ideen einen Quantensprung in der Wissenschaft ermöglichen (Einstein!). Dennoch ist der wissenschaftliche Fortschritt im Allgemeinen weit mehr von ergebnisoffenen Diskussionen, kritischen Dialogen und kollegialem Austausch abhängig. Wer wissenschaftliche Thesen in die Welt bringt, muss sich auch der öffentlichen Diskussion stellen. Die Gefahr ist zu groß, dass Einzelne in ihren Denkfehlern hängenbleiben, zäh an ihren bereits widerlegten Lieblingsideen festhalten und sich geistig verrennen. Der Pluralismus der unterschiedlichen Ansätze und Herangehensweisen ist notwendig, damit sich auf lange Sicht der Weizen der Wahrheit von der Spreu wirrer Ideen trennt.

Undogmatisch.- Es darf in einer wirklichen Wissenschaft keine Dogmen geben, die nicht mehr zu hinterfragen sind. Wissenschaft ist ein gemeinsamer und fortlaufender Prozess des Abstreifens alter Irrtümer und des Herausfindens neuer Erkenntnisse. Was heute noch als wahr angesehen wird, kann morgen schon im Lichte neuer Gedanken und empirischer Daten sich als falsch oder nur teilweise wahr erweisen.

Wenn daher diejenigen, welche Wissenschaft offiziell und als Beruf betreiben,

- Staatsdiener sind,
- ihnen Professoren- und Dokortitel wie Adelsprädikate verliehen werden,
- wenn Forscher innerhalb eines hierarchisch geordneten Systems Karriere machen und sich in einem Haifischbecken der Konkurrenz durchbeißen müssen,
- wenn sie dazu noch auch an staatlichen Universitäten von Drittmittel-Geldgebern abhängig sind oder
- ganze Universitäten oder einzelne Lehrstühle von finanzkräftigen Stiftungen gekauft und gesponsort sind und
- sich die Wissenschaftler innerhalb ihrer in sich geschlossenen Communities gegenseitig per „Peer reviews“ in ihren falschen Paradigmen bestätigen,
- wenn schließlich Zensur stattfindet, Google und Amazon darüber entscheiden, was falsch und richtig sein soll, wenn Wikipedia zur Instanz wird, die einzelnen Menschen ihre Wissenschaftlichkeit bestätigt oder abspricht,

dann bleibt diese Art von Wissenschaft in ihren Kinderschuhen stecken und wird zu einem Religionsersatz, zur Wissenschaftsgläubigkeit und zur Herrschaftsideologie, die mit einem scheinbar guten Gewissen zur Verfolgung von Hexen und Ketzern aufruft.

Skepsis.- Dass eine Meinung „wissenschaftlich anerkannt“ und zur „Lehrmeinung“ wird, bedeutet nicht automatisch, dass sie richtig und wahr ist. Es ist nicht auszuschließen, dass eine „Außenseiter“-Meinung stimmt und der große Rest der Anhänger einer sog. Lehrmeinung in einer Täuschung gefangen ist. Selbst wenn 99% meinen, die Erde sei eine Scheibe, muss das nicht der Wahrheit entsprechen. Es ist daher das Kennzeichen einer wissenschaftlichen Herangehensweise, dass sie skeptisch ist auch gegenüber ihren eigenen Definitionen und Vorgehensweisen.

Selbstreflexion.- Damit das Menschheitsprojekt Wissenschaft dieser Gefahr entwächst, ist es notwendig, dass auch die Wissenschaftler selbst einen persönlichen Reifungsprozess durchlaufen. Dazu müssen sich die meisten von ihnen angesichts der traumatisierenden Umstände, in denen wir alle leben, auch mit ihren frühkindlichen Traumata befassen. Sonst besteht die Gefahr, dass sie die Wissenschaft dafür missbrauchen, sich vor dem Hochkommen ihrer Traumagefühle zu schützen, indem sie sich in den Kopf retten und Zuflucht in den abstrakten Sphären einer vermeintlich emotionsfreien Vernunft suchen.

Wissenschaftlich gedacht und geforscht wird so nicht von den gesunden psychischen Anteilen aus, sondern von unseren Trauma-Überlebensstrukturen, deren Hauptmerkmal gerade darin besteht, die Traumatisierungen der menschlichen Psyche nicht erkennen, zu verleugnen und sogar als Normalität deklarieren.

Selbsterkenntnis.- Es gilt meines Erachtens nach wie vor, das Projekt der Renaissance, also der Wiedergeburt des Menschen, der seine inneren wie äußeren Fesseln abstreift, voranzubringen und auch das Kant'sche Prinzip „Wage es, Dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“ um die Komponente der Selbsterkenntnis zu ergänzen: Nur wer sich selbst versteht, versteht auch die Welt. Selbsterkenntnis ist die Grundlage für unsere Welterkenntnis. So können wir allmählich gemeinsam immer mehr von „armen Irren“ zu „reichen weisen“ menschlichen Wesen werden. Das Potential dazu haben wir.

61. Die IoPT

Historie.- Die Identitätsorientierte Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT) ist quasi ein Produkt, das ich seit fast 30 Jahren entwickle. Hervorgegangen aus Familien-, System- und Traumaufstellungen hatte ich dieses Projekt zwischenzeitlich von 2001 bis 2010 „Mehrgenerationale Psychotraumatologie“ genannt. Danach das „Aufstellen des Anliegens“. Heute trenne ich zwischen dem Theoriegebäude, das in mittlerweile 11 Büchern, die auch in viele Sprache übersetzt sind, ausführlich dargelegt ist, und der Methode bzw. der Praxis der Therapie.

Ich stelle rückblickend fest, dass ich meine Theorie und Methode immer dann einen wichtigen Schritt voranbringen konnte, wenn ich mich selbst innerlich weiter integriert habe. Meine psychische Entwicklung geht für mich eindeutig Hand in Hand mit der Evolution der IoPT.

Selbstbegegnung.- Meine Therapiemethode nenne ich heute nicht mehr wie noch zu Beginn dieses Entwicklungsprojektes „Aufstellung“ sondern „Selbstbegegnung“, weil sie uns ermöglicht, mit uns selbst und unsere Psyche in unmittelbaren Kontakt zu treten. Vor allem unser verinnerlichtes, weitgehend unbewusst arbeitendes psychisches Bindungssystem wird uns auf diesem Wege zugänglich. Wir kommen mit diesem Verfahren mittlerweile sogar bis an den Anfang der Entstehung eines Menschen heran. Wir überwinden damit auch die Bewusstwerdungsschwelle, denn erst mit dem zweiten bis dritten Lebensjahr und der Herausbildung eines Sprachbewusstseins können wir uns an unsere Biographie bewusst und in

Erlebnisepisoden erinnern. Vor diesem Zeitpunkt bilden sich die psychischen Muster eher somatosensorisch und nonverbal in unserem Organismus aus. Bis dahin ist das Wesentliche, was uns ein Leben lang prägen kann und auch leiden lässt, oft bereits geschehen (Abbildung 7).

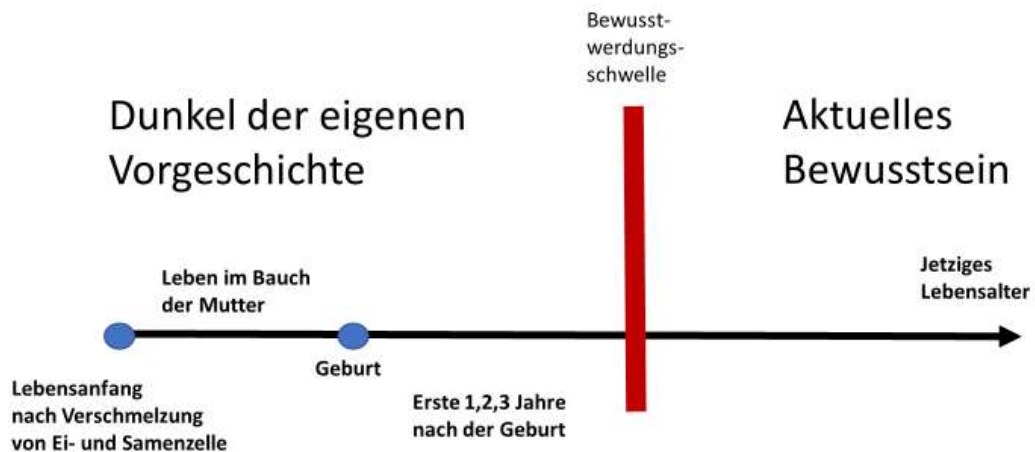


Abbildung 7: IoPT jenseits der Bewusstseinschwelle

Dort suchen, wo es hell ist?- Ein Mann trifft abends beim Spaziergang einen anderen Mann, der im Schein einer Straßenlampe angestrengt nach etwas sucht. Er fragt ihn: „Was machen Sie da?“ Der andere Mann sagt: „Ich suche nach meinem Schlüssel.“ Darauf der Spaziergänger: „Sind Sie sicher, dass Sie Ihren Schlüssel hier verloren haben?“ „Nein,“, sagt der andere Mann, „aber hier ist es hell.“

So ähnlich verhält es sich mit unserer Alltagspsychologie. Auch viele akademische Psychologen und Psychotherapeuten sind heutzutage oft noch nicht viel weiter. Sie suchen nach dem Schlüssel für menschliche Probleme dort, wo sie selbst etwas sehen und erkennen können.

Nach meinen Erfahrungen liegen jedoch die Ursachen vieler körperlicher, psychischer und sozialer Leidenssymptome in einer Zeit, in der es noch kein helles und waches Bewusstsein in uns gegeben hat: im Bauch unserer Mutter, während des Geburtsprozesses und im ersten Jahr nach unserer Geburt. Wir brauchen also eine Psychologie, die das Dunkelfeld ausleuchten kann und diagnostische und psychotherapeutische Methoden, die dort hineinreichen.

Resonanz.- Möglich werden Selbstbegegnungen durch das Prinzip der Resonanz, d.h. der informatorischen und energetischen Rückkoppelung beim Senden und Empfangen psychischer Inhalte. Da jeder Mensch zugleich ein Sender und Empfänger von Informationen ist, können wir als Menschen nicht nur die bewusst ausgestrahlten kommunikativen Inhalte eines anderen Menschen empfangen - also vor allem seine sprachlichen Äußerungen -, sondern auch seine unbewusst übermittelten Inhalte. Diese werden eher auf einer körpersprachlichen, möglicherweise sogar zellulären Ebene gesendet und empfangen.

Über Resonanz, d.h. Schwingungsfrequenzen sind wir Menschen grundsätzlich mit anderen Lebewesen unbewusst verbunden und tauschen darüber jede Menge an Informationen aus. Die sog. Spiegelneurone spielen hier bei komplexeren Lebewesen eine wichtige Rolle,⁵⁷ doch kann im Grunde jede Zelle mit einer anderen Zelle mitschwingen. Wasser ist ein optimaler Stoff, um Resonanz herzustellen⁵⁸ – wir Menschen bestehen offenbar altersabhängig bis zu 85% aus Wasser.⁵⁹

Echoprinzip.- Resonanz ist das Echoprinzip: Wie wir in den Wald hineinrufen, so schallt es uns zurück. Das bedeutet, wenn ich aus meinen Trauma-Überlebensstrategien heraus mit anderen Menschen Kontakt aufnehme, dann aktiviere ich auch bei diesen deren Trauma-Überlebensstrategien. Mache ich es aus meinen gesunden psychischen Strukturen heraus, ernte ich auch ein gesundes Echo. Möglich ist auch, dass zwei Menschen vor allem mit ihren Traumastrukturen unbewusst in eine tiefe Resonanz kommen.

Zwei traumatisierte Menschen haben also im Prinzip die Möglichkeit neun unterschiedliche Formen von Beziehungen zu führen. Wir haben somit die Wahl (Abbildung 8).

⁵⁷ Bauer, J. (2005). Warum ich fühle, was du fühlst. München: Hoffmann und Campe.

⁵⁸ Gonschior, T. (2013). Auf den Spuren der Intuition. München: F.A. Herbig. S. 128 ff.

⁵⁹ <https://vitalhelden.de/wasser/ratgeber/wissenswertes/wie-viel-wasser-ist-im-menschlichen-koerper/> abgerufen am 5.4.2021

Neun mögliche Beziehungen

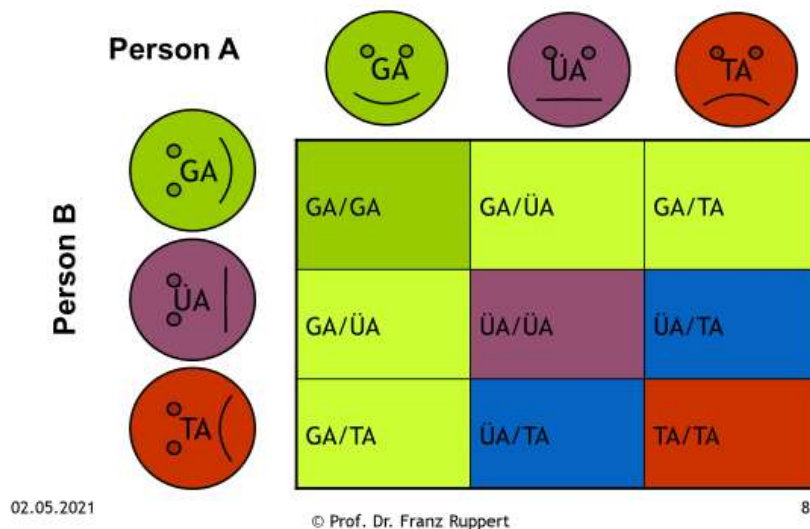


Abbildung 8: Welchen Anteil rufe ich bei einem anderen Mensch wach?

Eigenresonanz.- Selbstbegegnungen bringen Menschen in Eigenresonanz mit sich selbst. Das dient zum einen der besseren und vertieften Selbsterkenntnis. Zum anderen ist Eigenresonanz die Voraussetzung dafür, sich selbst in den Zustand der Veränderungsbereitschaft zu bringen, um sich zu wandeln und festgefahrene psychische Muster aufzulösen.

Das Anliegen.- Dreh und Angelpunkt der Methode ist das Anliegen eines Menschen, über das die Selbstbegegnung stattfindet. Das kann ein Satz sein, eine Frage, ein Wunsch, es können einzelne Begriffe sein oder es kann auch eine Zeichnung dafür verwendet werden, um das eigene Anliegen zum Ausdruck zu bringen. Ebenso ist dafür eine Kombination von Worten und Zeichnungen möglich.

Eingegrenzt Arbeiten.- Nach längerem Ausprobieren bin ich zu der Entscheidung gelangt, die Höchstzahl möglicher Resonanzelemente pro Anliegen auf maximal drei zu begrenzen, um den Anliegeneinbringer, seine Resonanzgeber, die Gruppe und auch mich als Begleiter nicht zu überfordern und zu viele ungelöste Themen auf einmal ans Licht zu bringen. Unsere Psyche entwickelt sich und heilt in kleinen Schritten. Es sind unsere Opfer- und Täterhaltungen, die uns schnell überfordern und zu viel auf einmal wollen. Sie haben die Tendenz, sich unabhängig von unserem gesunden Ich und unserem freien Willen zwanghaft zu äußern und in den Aktionismus zu gehen. Sie überfordern uns damit und vertiefen die inneren Spaltungen noch weiter.

Ich persönlich verwende in meinen eigenen Selbstbegegnungen mittlerweile oft sogar nur noch zwei Elemente. Grundsätzlich ist mein Ich mit dabei und dann noch ein Wort oder eine Zeichnung von etwas, was mich gerade beschäftigt. Also z.B. **Ich Zahnschmerzen**.

Körper und Psyche.- Die IoPT vertritt ein ganzheitliches Konzept. Jede Körperzelle verfügt nach meiner Definition über psychische Funktionen. Daher ist IoPT-Therapie zugleich immer körperbezogene Arbeit. Es ist schön, wenn am Ende einer Anliegenarbeit jemand sagen kann: „Ich bin jetzt wieder ein Bewohner meines Körpers. Ich fühle mich in meinem Körper zuhause.“ Insofern ist IoPT auch, wie der Philosoph Sokrates das nannte, „**Maieutik**“, d.h. „Hebammenkunst“. Wir verhelfen als IoPT-Begleiter vielen Menschen dazu, sich wie neu geboren zu fühlen.

Einzel- und Gruppenarbeit.- Die Praxis der IoPT kann sowohl im Einzelsetting wie in kleinen und großen Gruppen durchgeführt werden. Im Einzelsetting werden Gegenstände, die in der Nähe sind, oder standardisierte Bodenanker verschiedener Größe, Form und Farbe als Resonanzpunkte für das Anliegen eines Menschen verwendet.

In der Gruppe sucht sich der Mensch, der eine Selbstbegegnung mittels seines Anliegens macht, Personen aus, die er bittet, in Resonanz mit den Elementen seines Anliegens zu gehen. Als Begleiter lasse ich der jeweiligen Selbstbegegnungsgruppe bestehend aus der Person mit dem Anliegen und den Resonanzgebern maximale Handlungsfreiheit, weil Heilung für mich im Wesentlichen das Vorgeben eines geschützten Raumes zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte eines Menschen bedeutet. Ich greife nur ein, wenn es mir hilfreich erscheint, um einem Menschen aus seinen Spaltungen und Verstrickungen, in denen er hängen bleibt, einen Ausweg anzubieten, ihn durch seine inneren Verwirrungen hindurch zu lotsen und seine inneren Widersprüche aufzulösen.

Meist bedarf es dazu während der Selbstbegegnung noch zusätzlich des Hinzunehmens der Mutter, manchmal auch des Vaters des Anliegenbringenden, um die Traumadynamik und die äußere Lebenssituation zu verstehen, die sich im Anliegen widerspiegelt.

Live und live-online.- IoPT-Selbstbegegnungen können live wie live-online, z.B. per ZOOM-Software durchgeführt werden. Beides hat seine Vor- und Nachteile. Im live-Seminar ist körperliche Nähe und sind intensive körperliche Berührungen möglich und oft sehr heilsam. Im live-online-Verfahren können

sich die Anliegenbringer und Resonanzgeber selbst noch zusätzlich in ihrem Videobild sehen und betrachten. Zudem sind die Sichtbar- und Hörbarkeit dessen, was sich zwischen den Resonanzgebern abspielt, meist sogar besser als in der Live-Situation. Das hat auch für die Teilnehmer in der Außengruppe einen großen Vorteil.

Die Erfahrung zeigt zudem, dass die auftretenden technischen Störungen nicht zufällig sind. Schlechte Bild- und Tonqualität spiegeln häufig die innere Situation eines Teilnehmers wieder. Fliegt ein Resonanzgeber während des Prozesses plötzlich aus dem Programm, geschieht dies oft just in dem Moment, in dem der Anliegenbringer innerlich die Notbremse zieht, weil zu viel an Traumaenergie hochzukommen droht.

Kulturübergreifendes Konzept.- Die IoPT hat weltweit eine hohe Popularität gewonnen, was auch darauf hinweist, dass die von mir entdeckten Traumadynamiken Länder- und Kontinente-übergreifend vorhanden sind und sehnsüchtig auf ihre Auflösung warten. Das ist nicht verwunderlich, hat doch jeder Mensch die gleichen Lebensgrundlagen. Jeder von uns hat eine Mutter und wächst ca. neun Monate in deren Bauch heran, muss zusammen mit ihr durch einen Geburtsvorgang gehen und braucht seine Mutter ganz dringend die ersten Jahre seines Lebens nach der körperlichen Entbindung. Ebenso hat jeder von uns einen Vater, mit dem er mehr oder weniger erfreuliche Erfahrungen macht. Leider sind die Themen von der eigenen Mutter wie vom eigenen Vater Nicht-gewollt-nicht-geliebt-nicht geschützt-zu sein weltweit sehr häufig vorhanden. Ebenso die sich daraus ergebenden Formen sexueller Traumatisierungen, die einen verheerenden Schaden bei den Kindern anrichten.

Ich bin sehr froh darüber, denen, die bei mir nach IoPT-Begleitung anfragen, ein immer weiter wachsendes Netzwerk an IoPT-Therapeutinnen und Therapeuten und auch an von mir lizenzierten IoPT-Weiterbildnern anbieten zu können.

Ein Fallbeispiel.- Im Rahmen eines gruppentherapeutischen online-Seminars erzählte mir Frau F., dass sie an Covid-19 erkrankt bzw. diesbezüglich diagnostiziert worden sei. Sie hatte Schmerzen und Atembeschwerden in ihrem linken Lungenflügel. Sie meinte, ihre linke Seite sei in ihrem bisherigen Leben schon öfter von Verletzungen betroffen gewesen. Frau F. formulierte für sich folgendes Anliegen für eine Selbstbegegnung: Ich – Herz – Wasser.

Dabei 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 Werbens 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 sich ihr **Herz** hart

gemacht, lebt aus ihren Opferhaltungen heraus in Angst und Aggression der Mutter gegenüber und möchte in der damit verbundenen Täterhaltung 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 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.

Nachwirkungen.- Drei Monate nach dieser Selbstbegegnung erzählte mit Frau F., dass sie keinerlei Probleme mehr mit ihrem Herzen habe und sich auch sonst gesund fühle bis auf die Entzündungen in ihrem Mund-Rachenraum. Im April 2021 vereinbarten wir dann eine weitere therapeutische Begleitung, diesmal als Einzelsitzung live-online. Bei ihrem Anliegen Ich – Körper – Schleimhäute kam sie in Kontakt mit dem sexuellen Missbrauch ab dem Alter von 2,5 Jahren durch ihren Vater. Sie lag dabei im Ehebett ihrer Eltern, ihre Mutter drehte sich weg und schlief ein, während ihr Ehemann das Kind sexuell traumatisierte.

Am Ende dieser Selbstbegegnung war Frau F. wie erlöst. Sie hatte nun das Gefühl, wieder mit ihrem Körper verbunden zu sein und ihn selbst schützen zu können. Sie war nun offen für die Botschaften, die ihre Schleimhäute mit ihrer chronischen Entzündung ihr mitteilen wollen. Was dann auch in den folgenden Tagen geschah. Dabei entspannte sich auch ihr Verhältnis zu ihrer Tochter, mit der sie noch am gleichen Tag ihrer zweiten Selbstbegegnung spontan einen schönen Spiele-Abend verbrachte.

Eigene Selbst-Selbstbegegnung.- Wer die Grundlagen der IoPT und der Resonanzmethode versteht, kann zuweilen auch selbst ohne Begleitung eine Selbstbegegnung machen. Er braucht dazu ein Anliegen und Gegenstände, mit welchen er in Resonanz tritt. Ich mache das für mich vor allem bei Entscheidungen, bei denen ich mir unsicher bin und mit meinen rationalen

Überlegungen auf der Stelle trete. Auf diese Weise konnte ich bislang bereits viele gute Entscheidungen für mein Leben treffen. Dazu ein aktuelles Beispiel:

Mein Grundstück.- Schon seit Jahren hatte ich mich mit dem Gedanken getragen, ein Haus oder Grundstück in Griechenland zu kaufen. Von der Idee eines Hauskaufes bin ich wieder zurückgetreten, weil mir durch andere Selbstbegegnungen klar wurde, dass „Haus“ für unser erstes Zuhause steht: den Bauch unserer Mutter: In meinen Haus- und Wohnungsprojekten sind die Verstrickungen mit meiner Mutter sehr deutlich aufgeschienen.

Mittlerweile hat meine Frau von ihrem elterlichen Erbe ein wunderschönes Haus in traumhafter Lage in Griechenland gekauft. Nun ergab es sich, dass das Grundstück unterhalb dieses Hauses zum Verkauf stand. Sofort kam in mir die Idee hoch, dieses Grundstück zu kaufen, um darauf ein IoPT-Seminarzentrum zu bauen. Mir schwebte sogar das Bild vor meinem inneren Auge, die Tradition des Apollotempels in Delphi fortzusetzen. Als Inschrift steht am Portal dieses antiken Orakel-Heiligtums: Gnothi Seauton (Abbildung 9). Also bereits 500 Jahre v. Chr. war die Grundidee, wie wir Antworten auf unsere Lebensfragen finden können, identisch mit der zentralen Weisheit der IoPT: Erkenne Dich selbst und werde, der du bist!



Abbildung 9: Der Apollotempel in Delphi

Als sich die Aussicht immer mehr verdichtete, dieses Grundstück unterhalb des Hauses meiner Frau käuflich erwerben zu können, wurde es also Zeit für eine Selbstbegegnung mit mir. Ich machte sie an einem schönen Frühlingstag im Garten meines Münchner Hauses. Für mein **Ich** wählte ich die Holzfigur einer Katze, deren Bauch ausgeschnitten war, um darin ein Freßschälchen für Katzen zu platzieren. Für mein **Geld**, das ich für den Kauf des Grundstückes aufwenden musste und wollte, nahm ich einen kleinen Gartentisch, dessen Rand und Füße ich vor einiger Zeit mit Goldfarbe bestrichen hatte. Für das **Grundstück** nahm ich einen von mehreren Gartenstühlen, die sich in meiner Nähe befanden.

Die Gegenstände für **Ich** und **Geld** platzierte ich nahe beieinander. Den Stuhl für das **Grundstück** stellte ich in einiger Entfernung in die Gartenwiese, die gerade übersät mit Gänseblümchen war.

In Resonanz mit meinem **Ich** fühlte ich mich sehr gut und froh. Ich wendete mich direkt dem **Geld** zu, das mir ein zufriedenes Gefühl von Sicherheit gab. Geld war in meiner Kindheit und Jugend immer knapp, meine Eltern gehörten finanziell gesehen zu den armen und einfachen Leuten, die durch schwere körperliche Lohnarbeit ihr Einkommen verdienen mussten.

In der Resonanz mit **Geld** erlebte ich darin nicht nur diesen Geldbetrag, sondern auch den Ausdruck meines inneren Reichtums, den ich an vielen Stellen zum Einsatz bringen und an vielen möglichen Orten platzieren kann. Das Grundstück war so gesehen gar nicht so sehr in meinem Fokus.

Danach ging ich in Resonanz mit dem Stuhl, der das **Grundstück** verkörperte. Hier geschah etwas, was mich blitzartig überwältigte. Zunächst durchströmte mich vom Boden/von meinen Füßen her eine mächtige Energiewelle. Eine Urlebens- und Liebeskraft, die meinen Körper von unten bis oben ganz ausfüllte. Einige Sekunden später stiegen dann jedoch eine abgrundtiefe Traurigkeit und ein nicht enden wollender Schmerz in mir hoch. Ich ließ den Tränen, die nun in meine Augen schossen, freien Lauf. Mein Körper verkrampfte und krümmte sich vor Schmerz. Ich stand völlig exponiert in meinem Garten und verstand zunächst überhaupt nicht, was da mit mir geschah. Ich fühlte mich in diesem Zustand wie eingeschlossen und gefangen.

Nachdem diese Schmerzwellen ca. 2-3 Minuten angedauert hatten, öffnete ich meine Augen und mein Blick fiel auf die Gegenstände für **Ich** und **Geld**. Jetzt war die Frage: Kommen diese zu mir oder muss ich zu ihnen kommen? Schlagartig war mir klar, ich will zu diesen beiden, dort gehöre ich hin, dahin fließt meine Liebe. Das bin ich! Intuitiv wurde mir bewusst, dass ich der abgespaltene und damit fehlende Anteil im Bauch des **Ichs** bin. Ich nahm das **Ich** in meine Hände und streifte die hölzerne Katze über meinen Arm. Jetzt fühlte ich mich vollständig.

In den Nachgedanken zu dieser Selbst-Selbstbegegnung wurde mir noch einiges mehr bewusst. Das Grundstück ist mein Urgrund, als der ich ins Leben gekommen bin. Durch die frühe Abspaltung von ihm wurde er für mich zu einem weit entfernten, im Grunde unerreichbaren Sehnsuchtsort irgendwo in der Ferne. Immerhin liegen zwischen meinem Wohnort München und Griechenland einige tausend Kilometer und es bedarf vieler Stunden, um dort hinzukommen.

Das Loch im Resonanzpunkt für mein Ich war nicht zufällig der Bauch, also das Zentrum meiner Lebensinstinkte und -kräfte. Mir wurde bewusst, dass ich diese

große Lücke bislang mit Überlebensstrategien zu füllen versuchte, mit dem Besitz von Geld, Häusern oder der Sehnsucht nach „der richtigen Beziehung“ und dem Kontakt mit möglichst vielen Menschen.

Die Abspaltung meiner Lebenskräfte hatte schon im Bauch meiner Mutter stattgefunden hat, weil ich von ihr nicht willkommen war. Liebe war bereits zu diesem Zeitpunkt für mich mit dem unaushaltbaren Schmerz verbunden, ihre Liebe nicht erreichen zu können. Am 28.4.2021, einen Monat vor meinem 64. Geburtstag hatte ich nun das Gefühl, dass mein Kopf und mein Bauch wieder eine Einheit geworden sind. Ich bewohne mich jetzt endlich wieder ganz selbst und bin mein innerer Reichtum (Abbildung 10). Ein materielles Grundstück, um darauf meinen Lebensmittelpunkt zu gründen, sowie ein wunderschönes Therapiezentrum ganz in der Nähe meines Hauses habe ich ohnehin bereits.

Ich bin in dieser Stadt zudem in guter geistiger Gesellschaft. Der Münchner Komiker Karl Valentin hat es auf seine Weise auf den Punkt gebracht: „Heute besuche ich mich. Mal sehen ob ich zuhause bin.“



Abbildung 10: Ich auf meinem Grundstück in meinem Reichtum

Unterstützungsfond.- Vom Verein für gesunde Autonomieentwicklung von Menschen e.V. (VFGAM e.V.) wird ein Unterstützungsfond für die Finanzierung von Selbstbegegnungen organisiert. Maximal sind 5 Selbstbegegnungen a 80.-€ finanzierbar. Der Antrag wird durch den therapeutischen Begleiter beim Fond eingereicht, der dazu Stellung nimmt. Der therapeutische Begleiter kann die bewilligte Summe per Rechnung dann beim Verein abrufen.

Spenden in diesen Fond können unter Angabe der Zweckbindung „Unterstützungsfond für IoPT-Selbstbegegnungen“ auf folgendes Konto überwiesen werden:

GLS Bank, Konto DE48 430 609 678 210 689 502

Ab einer Spende von 100.-€ stellt unser gemeinnütziger Verein eine Spendenquittung aus.

Literatur

- Bauer, J. (2002). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt/M.; Eichborn Verlag.
- Bauer, J. (2005). Warum ich fühle, was du fühlst. München: Hoffmann und Campe.
- Brisch, K. H. (2014). Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Chamberlain, D. (2010). Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib. München: Kösel Verlag.
- Coler, R. (2010). Das Paradies ist weiblich. Eine Reise ins Patriarchat. Berlin: Aufbau Verlag.
- deMause, L. (1980) (Hg.). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.
- Fuchs, S. (2019). Die Kindheit ist politisch! Kriege, Terror, Extremismus, Diktaturen und Gewalt als Folge destruktiver Kindheitserfahrungen. Heidelberg: Mattes Verlag.
- Gonschior, T. (2013). Auf den Spuren der Intuition. München: F.A. Herbig. S. 128 ff.
- Grensens, R. (2016). Intuitives Stillen. München: Kösel Verlag.
- Gruen, A. (2014). Der Verrat am Selbst. München: dtv Verlag.
- Hüter, M. (2018). Kindheit 6.7. Ein Manifest. Norderstedt: Books on Demand.
- Maaz, H.-J. (2012). Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. München: C.H. Beck.
- Margotsdotter, D. (2016). Am Herdfeuer. Aufzeichnungen einer Reise zu den matriarchalen Mosuo. Rüsselsheim: Christel Götter Verlag.
- Mundlos, C. (2015). Gewalt unter der Geburt. Der alltägliche Skandal. Marburg: Tectum Verlag.
- Müller-Münch, I. (2012). Die geprügelte Generation. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Osrainik, F. (2021). Das Corona Dossier. Neuenkirchen: Rubikon Verlag.
- Ruppert, F. (2001). Verwirrte Seelen. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.
- Franz Ruppert (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2020). Liebe, Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2021). Ich will Liebe, Wahrheit und Sicherheit. Was geschieht mit unseren Grundbedürfnissen in Zeiten von „Corona“? Chronik meiner Bewusstwerdung. München: Eigenverlag.
- Strauss, D. (2014). Abnabelungs- und Wiederanbindungsprozess als letzte Phase der Geburt. In Franz Ruppert (Hg.), Frühes Trauma (S. 175-191). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Sulz, S., Walter A. & Sedlacek, F. (Hg.) (2018). Schadet die Kinderkrippe meinem Kind? München: CIP Medien.
- Szasz, T. S. (1976). Die Fabrikation des Wahnsinns. Gegen Macht und Allmacht der Psychiatrie. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.
- Trump, M. L. (2020). Zuviel und nie genug. Wie meine Familie den gefährlichsten Mann der Welt erschuf. München: Heyne Verlag.

Internetquellen

- <https://schreibenbefluegelt.wordpress.com/2017/10/22/die-fragen-lieb-haben-rilke/> abgerufen am 5.5.2021
- <https://www.pnas.org/content/118/10/e2007815118> abgerufen am 24.3.2021
- https://www.youtube.com/watch?v=gyZwHvPYp_Y abgerufen am 30.4.2021
- <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0> abgerufen am 5.4.2021
- https://de.wikipedia.org/wiki/Konformit%C3%A4tsexperiment_von_Asch abgerufen am 15.4.2021
- <https://www.youtube.com/watch?v=l40g6U3K7hc> abgerufen am 15.4.2021
- <https://www.youtube.com/watch?v=ebPoSMULI5U> abgerufen am 15.4.2021
- <https://www.youtube.com/watch?v=7Pcr1Rmr1rM> abgerufen am 5.4.2021
- <https://www.youtube.com/watch?v=5wL-eD0vKAI> abgerufen am 2.5.2021
- <https://uncutnews.ch/die-eliten-planen-ein-zwangs-geld-system-ernst-wolff/> abgerufen am 23.4.2021
- https://de.wikipedia.org/wiki/Narzisstische_Pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rung abgerufen am 15.2.2021
- ¹ <https://t.me/KenFM/1460> abgerufen am 29.4.2021

<https://www.youtube.com/watch?v=FVxjuTkWQIE> abgerufen am 5.4.2021
<https://kriegsursachen.blogspot.com/2021/> abgerufen am 5.4.2021
<https://youtu.be/bdtvQSL169s> abgerufen am 2.5.2021
<https://www.simplypsychology.org/harlow-monkey.html> abgerufen am 1.5.2021
<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/coronavirus/beatmung-an-die-maschine-oder-nicht-724319.html> abgerufen am 1.5.2021
http://www.aerztefueraufklaerung.de/thema/gesundheit-eine_politische_agenda/index.php abgerufen am 20.4.2021
<https://www.youtube.com/watch?v=OxRdrqHee7A> abgerufen am 1.5.2021
<https://www.goldegg-verlag.com/beteiligte/bhakdi-sucharit/> abgerufen am 1.5.2021
<https://www.youtube.com/embed/CDD1gTceoo> abgerufen am 23.3.2021
<https://www.ardmediathek.de/video/abendschau/corona-tests-dr-kasperl-zeigt-wie-es-geht/br-fernsehen/Y3JpZDovL2JyLmRlL3ZpZGVvLzI1OTkxMDkLWlxNTUtNDQ0YS05M2RhLTVhMzBiODg0MDBkMg/> abgerufen am 15.4.2021
<https://vitalhelden.de/wasser/ratgeber/wissenswertes/wie-viel-wasser-ist-im-menschlichen-koerper/> abgerufen am 5.4.2021

Buchrücken

Zu meiner Person

Ich bin Franz Ruppert (geb. 1957), bin Diplom Psychologe, Dr. phil., Professor für Psychologie und Psychologischer Psychotherapeut. Ich lebe in München.

Mein Herzensanliegen ist die Entwicklung einer neuen Form der Psychologie, die für alle Menschen verständlich ist und ihnen ein gutes Leben und Zusammenleben mit ihren Mitmenschen ermöglicht.

Weitere Hinweise zu mir und zu meiner Therapieform finden sich unter www.franz-ruppert.de

Impressum

© Franz Ruppert 2021

1. Auflage

Die Verwendung der Informationen in diesem Buch und die Umsetzung derselben erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung der Informationen in diesem Buch bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Information verursacht werden, sind ausgeschlossen. Folglich sind auch Rechts- und Schadensersatzansprüche ausgeschlossen. Der Autor übernimmt keine Gewähr und Haftung für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Der Inhalt dieses Werkes beruht auf persönlichen Erfahrungen und der Meinung des Autors. Der Inhalt darf nicht mit medizinischer Hilfe verwechselt werden.

ISBN: 978-3-9822115-4-1