

Grundlegende Prägungen

Hier einige weitere Überlegungen zu unserem Thema **„Und was macht die Liebe?“**

Es ist diese Frage, die uns wie ein Weißer oder Roter Faden durch dieses Buch beständig begleiten wird. Dabei möchten wir Sie gleichsam einladen, hinter jedem Bild, Gedicht oder Text immer wieder in diese Frage hineinzulauschen.

Wie nun andererseits, wenn uns jefrau – vielleicht Freunde, die wir länger nicht gesehen haben, die uns aber vertraut sind – diese Frage persönlich stellt: **„Und was macht die Liebe?“**? Welche **Such-** und **Finde-** und **Fundprozesse** laufen dann, bewusst oder unbewusst, in uns ab?

Viele Menschen **lächeln** dann, etwa mit einer **Schulterbewegung**, einem **Kopfnicken** oder einer **veränderten Körperhaltung** in sich hinein:

„Aha! Die Frage gilt wohl der **Partnerschaft**; oder genauer noch: wie steht es mit der **Sexualität und Erotik**, dem sogenannten **Liebesleben**, in der Beziehung?“

Und in der Tat, das Thema der **körperlichen Dynamik**, Intimität, Sexualität und Erotik bei **Paaren** ist ein zentraler Aspekt, der von dieser Frage nach der Liebe angesprochen wird. Gleichzeitig erinnern wir uns an die **Zuwendung** zwischen **Eltern und Kind**, an eine tiefe **Freundschaft**, ein **Projekt**, das einem am Herzen liegt, oder an ein **wesentliches Gefühl**, das schon fast vergessen ist.

Ja, all das sind Gesichter der Liebe, nach denen sich viele sehnen – und doch hören wir oft – innen oder außen – ein beinahe wegwerfendes: „Liebe ist doch nur ein Wort! Das passt vielleicht in die Kirche; aber schau’ Dir die Welt doch an! Wo siehst Du da Liebe? Da geht es in erster Linie um Macht und Geld, um Ellenbogen und um, „eine Hand wäscht die andere“ und darum „wer der Schnellere, Stärkere, Fitteste ist“, wobei auch Gewalt als Mittel zum Zweck noch in Kauf genommen wird – **Darwin** in Reinkultur eben!“

Ja, auch auf Darwin werden wir noch ausführlicher zu sprechen kommen, und ein zweites Mal ja: diese Einwände sind nur zu berechtigt: was haben solch egoistische und teilweise sogar böartige Tendenzen, speziell im „menschlichen“ Verhalten, mit unserer Frage **„Und was macht die Liebe?“** zu tun?

Scheinbar nichts. Keinerlei Ahnung gar von irgendeiner **„Würde der Sünde“**! Schlimmer als jedes Raubtier, schlimmer sogar als Haie im Blutausch zeigt sich oft der Mensch. Auch schlimmer als eine friedliche Waldlichtung in der Morgensonne? Wirklich friedlich? „Wenn wir den Kampfplärm der Pflanzen beim Streit um den besten Platz und an der Sonne hören könnten, dann wäre das Getöse ohrenbetäubend.“

Können wir also auf den Krieg der Pflanzen und der Tiere verweisen und damit unsere Kriege rechtfertigen? Sogar den **„Krieg der Knöpfe“**, also DEN „Krieg“, den „Erwachsene“ bereits in KINDERHERZEN und in KINDERSEELN „inszenieren“ und „einpflanzen“ – bis DIESE dann „REAL KRIEG SPIELEN“(!); ein älterer, französischer schwarz-weiß-Film aus der Nachkriegszeit, dennoch sehr sehenswert!

Wie bei vielen Themen, die wir hier gemeinsam beleuchten wollen, wünschen wir uns einfache und leichte Antworten, finden aber meist eher Paradoxien, also (scheinbare?)

Widersprüche sowie neue, tiefere Fragen und entdecken oft, dass es nicht nur um **Schwarz** und/ **ODER Weiß** geht, sondern um **abgestufte Schattierungen** oder **regenbogenartige Farbskalen**.

Und doch treibt es uns weiter um: **„Und was macht die Liebe“** wirklich? Und: Wie kommt es, dass die liebevollen Strömungen oder „flows“ so häufig von negativen und sogar destruktiven Tendenzen überlagert werden?

Hier stoßen wir auf den **zweiten Strang** in der **DNS** oder Erbsubstanz in **unserer Diskussion**, das Thema **Selbstheilung**. Der Begriff Selbstheilung ist ähnlich vielschichtig wie das Wort **Liebe**. Zunächst geht es uns dabei um die Bedeutung von: **Heilung aufgrund eigener Fähigkeiten** und **Ressourcen**, also **innerer Kraftquellen**. In diesem Zusammenhang fragen wir natürlich: Was ist verletzt und was ist verstrickt, so dass es der Heilung und Selbstheilung bedarf? Hier kommen uns *Unfälle* und *Krankheiten* in den Sinn, die unser Leben beeinträchtigen und die wir daher – verständlicherweise – möglichst schnell „**wieder weg haben**“ wollen.

Dafür leisten die verschiedenen Zweige der **Heilkunst** – und hier wiederum ganz zentral die moderne **naturwissenschaftlich ausgerichtete** (Was ist das genau? Dazu später mehr) **Medizin** – erstaunliche effektive Dienste.

Gerade auf unserem persönlichen beruflichen Hintergrund als „**Heiler von Körper, Geist und Seele**“ und als **Psychotherapeuten** möchten wir Sie dazu einladen, die Wechselbeziehung zwischen charakterlichen und körperlichen „Brüchen“, „Wunden“ und „Narben“ in der Persönlichkeit einerseits - und den heilerisch, therapeutisch und ärztlich gegebenen Möglichkeiten andererseits, zusammen zu erforschen - Zur Initiierung, also zur Einleitung und zur Begleitung von Heilungs- und Selbstheilungsprozessen der psychosomatischen Struktur der gesamten menschlichen Person.

Bei diesem **Rundgang** durch die **Natur des Menschen** werden wir auch den **frühkindlichen Verstrickungen** begegnen, die später im **Erwachsenen** zu psychischen, somatischen und verhaltensmäßigen **Defiziten** führen können; darüber hinaus aber auch den **Kompensationsmechanismen**, die **der – verletzte – Ego-Geist** hervorbringt, um dem Leben einen scheinbaren, also einen **Pseudo-Sinn**, abzugewinnen.

- Im Folgenden werden wir sehen, wie sich die beiden Stränge der DNS unserer Erzählung ständig begegnen, miteinander kommunizieren und sich gegenseitig Halt geben. Und dennoch steht am Anfang und am Ende immer die Frage: „**Und was macht die Liebe?**“.

Der Ego-Geist und seine Entstehung

Die menschliche Person fußt auf drei grundlegenden Gegebenheiten:

- 1.) Dem jeweiligen **Charakter**, den ein Kind bereits ins Leben mitbringt. Dass dem so ist, wird durch Studien an eineiigen Zwillingen nahegelegt, die so gut wie zeitgleich in der selben Familie, also in einem sehr ähnlichen Sozialisationsfeld aufwachsen, wie etwa die bekannten Kessler-Zwillinge. Es zeigt sich, dass sich auch bei so großer Gleichheit - genetisch, körperlich und sozial - sehr unterschiedliche Persönlichkeiten mit jeweils ganz eigenem Charakter entwickeln können.
- 2.) Dem **genetischen „Bausatz“** des Körpers, den wir dem je hälftigen Erbgut unserer Eltern verdanken, und schließlich
- 3.) Der – insbesondere frühen – **Sozialisation** des **Babys**, des **Kindes** und – wiederum besonders in der Pubertät! wichtig – der **Jugendlichen** in ihrem familiären Umfeld, durch deren **Eltern** und /oder andere **erziehende Personen**: zum Guten oder zum Schlechten, oder, wie es auf gut Neu-Deutsch heißt: „for better or worse“!

Die ersten beiden Ebenen sind **psycho- und körpertherapeutischem Handeln** nur begrenzt zugänglich – wenn auch nicht völlig verschlossen; die dritte Ebene dagegen – die der hauptsächlich innerfamiliären Persönlichkeitsbildung und deren Auswirkungen und Ausformungen in oft begrenzten und defizitären Lebens- und Verhaltensweisen der späteren Erwachsenen - und deren oft ebenfalls eingeeengte **familiäre = systemische**

Beziehungsfelder – sind durchaus psycho-somatisch behandelbar, und zwar zu unterschiedlichen Zeiten und durch verschiedene Methoden.

Was hat all das mit der **Entstehung des Egoistes** zu tun? So berechtigt die Frage scheint, so klar liegt doch die Antwort auf der Hand: der **Egoist** (((meist (MÄN(N)ER))))); seltener FR((AU))EN))), der sich verzweifelt an Macht, Geld, „Image“ und Statussymbole **klammert**, um sein **unsicheres Selbstwertgefühl** mit Anerkennung zu stabilisieren, entsteht nur aus einer Wurzel: **Der Verletzung**, dem **Schmerz** und der **Angst**, bishin zur **NEUROTISCHEN ANGST** vor der **Angst**. - Diese **Ur-Angst** - im Gegensatz zum gesunden, **authentischen** und **vitalisierenden Ur-Vertrauen** – zeigt sich wiederum in **drei Teilaspekten**:

a) Der Angst und dem Schmerz nicht lieben zu dürfen und nicht geliebt zu werden,

und zwar in dieser Reihenfolge! Oft meinen wir, ein neugeborenes oder gar intrauterines Kind sei nur hilfs- und zuwendungsbedürftig und habe rein gar nichts zu geben. Weit gefehlt! Je weiter die Erforschung der frühen und der frühesten Entwicklungsphase des Kindes voranschreitet, desto mehr Fähigkeiten der Wahrnehmung und Kommunikation werden bereits in dieser Anfangszeit erkannt. So dürfen wir annehmen, dass ein Kind selbst im Mutterschoß spürt, ob zwischen den Eltern Streit und Zerwürfnis herrschen oder ob sie sich lieben und auf das von beiden gewünschte Kind freuen. Im letzteren Fall fällt es sogar dem frisch geborenen Baby leicht, die ihr ganz natürlich innewohnende Liebesenergie auf die Eltern auszustrahlen und dabei sicher zu sein – = **Ur-Vertrauen!** – von diesen mit achtsamer und freundlicher Zuwendung behandelt und versorgt zu werden. Dies ergibt für beide Seiten einen sich gegenseitig verstärkenden Fluss oder **flow** von Körper-, Emotions- und Augenkontakt, der dem Wachstum aller Beteiligten im guten Sinne dient. Diese Kinder lernen früh, dass Sie lieben dürfen und geliebt werden, dass sie zu einem größeren Organismus dazugehören und dass ihr Da-Sein, ihre Gefühle, ihr Körper und alle ihre Lebensäußerungen wertgeschätzt werden, wodurch das **Selbstwertgefühl** und das **Selbstbewusstsein beim Kind**, aber auch wieder bei den **Eltern** und dem **ganzen Familien-Clan** immer weiter bekräftigt werden. Zu dieser Dynamik, ihrer Schönheit und ihrem Humor empfehlen wir die Bücher von **Barbara Ruscher: „Fuck the Möhrchen!“**, und von **Michael Mittermeier: „Achtung Baby!“**, aber auch von **Jess Jochimsen: "Krieg ich Schulfrei, wenn Du stirbst?"**, sowie die weiter unten genannten Werke. Soweit die einfache und bejahende Variante.

Erfährt eine neue Erdenbürgerin dagegen die Eltern als selber bedürftig, verletzt und verstrickt, energielos, von ihren Emotionen und ihrer Körperwahrnehmung abgeschnitten und womöglich im chronischen Streit befangen oder gar innerlich und/ oder äußerlich voneinander getrennt, dann wird der Säugling oft keinen **„Glanz im Auge der Mutter“** sehen, wenn sie das Kind stillt (- sofern ihr das überhaupt möglich ist!), es anzieht oder mit ihm einkaufen geht.

Dabei wird die kleine Tochter auch **keinen humorvoll-wohlwollenden Vater als „wickel-man“** erleben, wie dies bei **Lilly Mittermeier** der Fall war (s.o.), sondern eher einen abwesend-abweisenden, emotional frustrierten und gestauten Vater wahrnehmen, dem weder Mutter noch Kind wirklich trauen können.

In dieser für das Kind extrem bedrohlichen Situation, die einer **„Zwickmühle“** gleicht – **Gregory Bateson** spricht hier vom Persönlichkeitsspaltungen auslösendem **„double-bind“** durch die Eltern - entschließt sich das **Kind** auf einer **unbewussten Ebene**, die natürlich angelegten Fähigkeiten, zu **lieben und Liebe zu nehmen**, weitgehend **abzuspalten**, und sich statt dessen in erster Linie um die Bedürfnisse der psycho-physisch kranken Eltern zu kümmern, was dem Kind oft eine ihrerseits krankmachende Anpassungsleistung abverlangt. Die hierbei wirkenden **Abwehr-Mechanismen** sind von vielen AutorInnen erforscht und

beschrieben worden; hier seien nur die Arbeiten von *Freud, Piaget, Milton Erikson, Satir, Selvini-Palazzoli, Kegan und Sullivan* erwähnt; eine gut verständliche Zusammenfassung findet sich in **Sulz, S.:** „**Als Sisyphus seinen Stein losließ**“. Die später daraus resultierenden Krankheitsmuster und pathologischen Mechanismen treiben eine oft bizarre Vielfalt von „tropischen Sumpfpflanzenblüten“, die sogar ihre eigene Schönheit besitzen, die gerade in der therapeutischen Arbeit geachtet werden sollte und in denen letztendlich große Kraftquellen gefunden werden können – ob in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, mit Erwachsenen und deren Familien – oder mit größeren Gruppierungen. Was dem Baby oder Kleinkind für seine weitere Entwicklung jedoch bleibt, ist die **Angst**, und der **Schmerz, nicht lieben zu dürfen und nicht geliebt zu werden**. Diese **erste Kategorie der Angst**, die den Ego-Geist hervorbringt, ist die **schwerwiegendste**; die beiden anderen Qualitäten der Angst, die den **Ego-Geist** am Leben erhalten, sind gewissermaßen Ableitungen der grundlegenden Ur-Angst, die uns von unserer Fähigkeit zur Liebe abschneidet.

b) Hand in Hand damit geht die frühe (Trug-) Wahrnehmung des Kindes, getrennt von den wichtigen Anderen zu sein, die nicht in der Lage sind, dessen Lebendigkeit und Liebe zu spiegeln, geschweige denn, ihre Bedürfnisse nach Versorgung, Geborgenheit, Zuwendung und Angenommen-Sein erfüllen zu können.

Natürlich sind wir alle – auf einer Ebene – körperlich voneinander getrennte Wesen. Wenn aber das Kind immer wieder die Erfahrung von gefühlsmäßiger Kälte, Verhärtung und Lieblosigkeit macht, wie dies beispielsweise in Streit – oder in Scheidungsfamilien mit Gewalt, Alkoholmissbrauch und womöglich atmosphärischer oder gar körperlicher sexueller Übergriffigkeit geschieht, in denen Kinder psychisch und körperlich verletzt und verwaht aufwachsen müssen, dann wird das **Kind** unbewusst, eine **Mauer** gegen die „bedrohliche Außenwelt“ errichten – quasi **um sein Herz** - die später **zwischenmenschliche Beziehungen** oder auch nur die einfache Begabung, mit anderen **Kontakt** herstellen und **gut kommunizieren** zu können, oft hochgradig in Frage stellt. In die Therapie kommen solche Menschen später mit der Wahrnehmung, die Anderen und die Welt an sich nur „wie durch eine **Glaswand**“ erkennen zu können. Dann hat sich das Empfinden eines **existentiellen Getrennt-Seins** bereits verfestigt.

Diese Erlebnisqualitäten finden sich übrigens keineswegs nur bei Menschen, die in einem so krassen Milieu, wie oben gezeichnet, aufgewachsen sind. Vielmehr erkennen wir – wenn auch manchmal abgeschwächt - vergleichbare Muster bei Leuten, die scheinbar „aus gutem oder bestem Hause“ stammen, in denen jedoch leider „**nur**“, - und das oft **über Generationen** - der **emotionale Thermostat** kurz über dem „**absoluten Nullpunkt**“ (für Physik-Fans: **0 Grad Kelvin**) eingestellt war.

Nun wird es einfach, neben der **Lieblosigkeit** und dem **Gefühl des Getrennt-Seins** auch die **dritte Wurzel** der **Angst** und des **Schmerzes** aufzufinden, welche den **Ego-Geist** an und umtreibt.

c) Diese Wurzel finden wir in einem tiefgehenden Minderwertigkeitsgefühl sich selbst und den anderen gegenüber. Und das kann uns nicht wirklich erstaunen, denn **wie** soll eine **Person**, die nicht **lieben darf** und keine **Liebe annehmen** kann - und die sich **von allen** anderen und der **Welt** insgesamt als fundamental abgeschottet und **getrennt erlebt**, noch ihren **eigenen Wert** oder **menschliche Werte** überhaupt **erkennen** können?

Paradoxerweise ist es gerade diese unselige Dreierheit oder **Trias** von **Lieblosigkeit**, **Getrenntheit** und **Minderwertigkeitsgefühl**, die Menschen zu den erstaunlichsten negativen oder positiven **Kompensationsleistungen** antreibt:

Sei es ein **maßlos gieriger Finanz- oder Wirtschaftshai**, eine kaltblütige **Serien-Mörderin**, ein **Macht-Philosoph** wie *Nietzsche* – dem wir dennoch gleichzeitig viel

Wertvolles verdanken – oder ein **übler Diktator**, der **sein Volk** – und womöglich **andere** – **ins Unglück** stürzt - **alle sind** sie letztendlich von der gleichen **Angstkrankheit** befallen, vom gleichen **Ego-Geist** versklavt.

Und da **ES** nicht nur Einzelne „da oben“ oder „da unten“ sind, die dem **dreifachen Virus von Schmerz/Angst/„Frustr-Wut“** und dem daraus erwachsenden,

kompensatorischen Egoismus verfallen sind, sondern **breite Schichten** der globalen **menschlichen Gesellschaft**, zeigen sich dessen **Auswirkungen** universell, nach dem „**Motto**“(?): („Mein Auto, mein Pferd, meine Kinder, meine Freundin, mein Haus, meine Yacht, meine Rohstoffe, mein Land, mein Geld, meine Macht, mein Planet – und der Kosmos ist ja auch noch da!“ Was fehlt hier? Na klar, da „fehlt“ die **Anima**, die **FRAU!**

Selbst die Haltung von **Groucho Marx** (oder war es **Karl?**), der sagte:

„Ich würde **nie** einem **Verein** beitreten, der **mich** als Mitglied **aufnimmt!**“, ist hier nur ein schwacher Trost. **Was tun?** Im Kleinen und im Großen anfangen; vor allem aber: bei uns selber anfangen. Mehr dazu im nächsten Kapitel:

„**Problem-Lösungs-Werkzeuge**“ oder: „**Warum es nur trotzdem! (NICHT?) funktioniert?**“