

Ich will leben, lieben und will geliebt werden

Ein Reset, der uns allen hilft

Aktualisierte und ergänzte Version, 28. März 2021

Vorbemerkung

In Bezug auf uns Menschen stellen sich mir viele Fragen:

- Warum sind so viele von uns schwer depressiv und ohne Lebensfreude?
- Warum sind so viele Menschen voller Ängste vor allem und jedem?
- Warum scheint es so normal, dass Männer und Frauen sich in ihren Partnerbeziehungen unablässig bekämpfen und bekriegen?
- Warum sind so viele Männer Frauenverächter und desinteressiert an ihren Kindern?
- Warum lieben so viele Mütter ihre Kinder trotz aller Beteuerungen nicht wirklich? Warum haben so viele Angst und Ekel vor Männern.
- Warum nutzen wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse und technologischen Innovationen nicht zum Wohle aller?
- Warum verschleudern wir den Reichtum, den wir haben, für so viel Destruktives, wie Waffen, Überwachungssysteme und Militär?
- Woher kommt der Drang, andere zu kontrollieren und zu beherrschen?
- Warum wird soviel gelogen, betrogen, missbraucht oder gemordet?
- Warum wollen wir besser, schneller, klüger, reicher sein als andere?
- Warum werden eigentlich aus süßen, unschuldigen Kindern später dann Monster, die ihre Mitmenschen bis auf's Blut quälen?

Ich habe den folgenden Text in den Pandemie Jahren 2020 und 2021 verfasst. Auch in diesen Jahren wird die Menschheit mehr von Angst, Panik, Katastrophenvorstellungen und der (Selbst)Unterdrückung ihrer Lebens- und Freiheitsbedürfnisse und der globalen Inszenierung von Täter-Opfer-Dynamiken geplagt als dass es eine lichtvolle Perspektive für ein gutes Leben in Liebe und in einem friedvollen Miteinander gäbe.

Meine Antworten zu den gestellten Fragen kreisen um unsere psychische Entwicklung. Wenn sich unsere Psyche gut entfalten kann, dann gelingt uns auch ein gutes Leben. Wird sie hingegen schön früh beschädigt, vor allem in der Beziehung zu unserer Mutter, sieht es nicht gut aus – für den Einzelnen wie für ganze Gesellschaften.

1. Ein autonomer Urzustand

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.

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

Dieses Kind ist von Anfang kein bloßes Objekt, sondern ein Subjekt mit eigenen Lebenszielen. Es nimmt wahr, fühlt, denkt und handelt völlig angemessen im Rahmen seiner Möglichkeiten, Notwendigkeiten und Bedürfnisse.¹ Die Vorstellung, dass die Psyche an ein Gehirn oder ein Nervensystem gebunden ist, ist unzutreffend. Jede Zelle ist ein lebendiger Organismus bestehend aus Materie und Energie. Sie verfügt auch über eine Psyche und kann damit aus Erfahrungen lernen.²

Mit der Einnistung des Kindes in der Gebärmutter beginnt ein Verhältnis der existenziellen Abhängigkeit zwischen ihm und seiner Mutter, das intrauterin ca. neun Monate und extrauterin ca. 15 Jahre andauert. Das bedeutet auch, dass sich 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 zuständig ist.

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

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

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.

¹ Chamberlain, D. (2010). Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib. München: Kösel Verlag.

² <https://www.pnas.org/content/118/10/e2007815118> abgerufen am 24.3.2021

Es freut sich über und auf sie. Diese Liebe ist ein Urinstinkt, der auf den körperlich-emotionalen Kontakt mit der eigenen Mutter ausgerichtet ist.

Für das Kind gibt es in diesem Frühstadium seines Lebens nichts Wichtigeres als die Beziehung zu seiner Mutter, weil es von dieser existenziell abhängig ist. Jeder Mensch hat daher von Anfang an neben seiner enormen Liebesfähigkeit in Richtung seiner Mutter einen ebenso großen Wunsch danach, von seiner Mutter bedingungslos geliebt zu werden.

Dieser Wunsch gehört zu den Grundbedingungen unseres Menschseins dazu. Wir Menschen vermehren uns sexuell, die Kinder wachsen im Bauch ihrer Mutter heran. Daher gehört die Liebe zur eigenen Mutter und das Verlangen nach ihrer Liebe zur *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.

3. Mutterliebe ist konkret

Mutterliebe ist nichts Abstraktes. Sie zeigt sich konkret in dem jeweiligen Moment, wenn ein Kind sie braucht. Z.B. in der Art, wie sich seine Mutter in der Schwangerschaft verhält. Wie sie sich ernährt, wie sie Rücksicht nimmt auf das ungeborene Kind in ihr, wie sie immer wieder Kontakt mit ihm aufnimmt.

Ebenso beweist sich die Mutterliebe bei der Geburt, wenn die Mutter mit dem Kind zusammenarbeitet, um die Geburt zu einem Glücksmoment und einer herzlichen Willkommengeste für ihr Kind zu machen.³

Es ist konkrete Mutterliebe, wenn die Mutter ihrem Kind ihre Brust zur Verfügung stellt, damit das Kind daraus die köstliche, auf seine spezifischen Bedürfnisse abgestimmte Muttermilch trinkt und sich daran anschieben kann.⁴

Mutterliebe heißt liebkosen, streicheln, mit zärtlicher Stimme 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

³ Strauss, D. (2014). Abnabelungs- und Wiederanbindungsprozess als letzte Phase der Geburt. In Franz Ruppert (Hg.), *Frühes Trauma* (S. 175-191). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

⁴ Gresens, R. (2016). *Intuitives Stillen*. München: Kösel Verlag.

wahrzunehmen, es nicht vor den Zudringlichkeiten anderer Personen zu schützen – all das sind Momente fehlender Mutterliebe.

Mutterliebe befriedigt 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



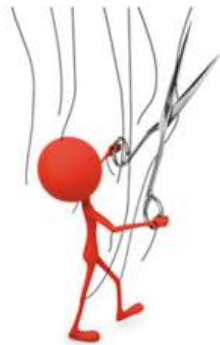
19.03.2021

20

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

Liebe ist die Grundlage für unsere Urbedürfnisse, zusammenzugehören, dazu zu gehören und willkommen zu sein. Wir lieben die Gemeinschaft, in der wir sind und wir wollen von dieser Gemeinschaft geliebt werden. Gelingt das in unserer Urbeziehung mit unserer Mutter, dann überträgt sich diese positive Erfahrung auch auf andere uns wichtige Beziehungen und Menschengruppen.

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: die Autonomiebedürfnisse eines Kindes situations- und altersangemessen zu unterstützen

Ich fühle mich in einer Gemeinschaft, zu der ich qua Geburt oder später im Leben aus freiem Entschluss gehöre, umso wohler, je mehr ich in dieser Gemeinschaft 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.

„Symbiose“ heißt zusammenleben, es bedeutet nicht, dass Mutter und Kind eins wären. Mutter und Kind sind von Anfang an eigene Lebewesen.⁵ 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.

4. 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 auch immer besser, wie er sich diese Bedürfnisse selbst befriedigen kann. Aus dem bedingungslosem Angenommensein von seiner Mutter wird die bedingungslose Selbstliebe. Diese Selbstliebe ist

⁵ Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

wiederum die Grundlage für die Liebe anderen Menschen gegenüber. Sie wird so zu einer Lebensgrundhaltung allem Lebendigem gegenüber.

5. Liebe und Angst

Innerhalb der Psyche sind Liebe und Angst Antagonisten. Wo Angst herrscht, ist für die Liebe wenig Raum. Auch Angst ist ein Urinstinkt. Angst signalisiert Gefahr 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 gegebenenfalls auch die Gesundheit und das Leben anderer.

Liebende Mütter, die ihre Kinder bedroht sehen, werden höchst alarmiert. Sie tun 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.

Wo Angst ist, entstehen in der Folge also leicht Wut und Aggression. Wenn die Bedrohungslage weiter besteht und sich die Angst daher nicht beruhigen kann und kein Gefühl von Sicherheit eintritt, wird die Angst zu einem beständigen Lebensbegleiter und möglicherweise zu einer Lebensgrundhaltung. In der Angst ist viel Lebensenergie gebunden. Aus ihr heraus entwickeln zwanghaftes Denken und Handeln. Chronische Angst kann zur Saat der Gewalt werden.

Liebe ist grundsätzlich *das* Gegengift bei Angst. Liebe kann Angst neutralisieren. Wenn Menschen lieben, 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 in diesem Zusammenhang von „sicherer Bindung“, wenn das sich Kind von seiner Mutter in seinen Bedürfnissen wahr- und ernstgenommen erlebt.⁶

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

⁶ Brisch, K. H. (2014). Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

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

In der Angst gefangen zu sein bedeutet, immer mehr den Kontakt zu sich selbst und sich im Außen zu verlieren. Es bedeutet, ein schlechtes Leben zu führen, zu überleben statt zu leben.

6. 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, was wahr ist. Sie ist daher auch beständig um Wahrheit und Wahrhaftigkeit bemüht.⁷ Lügen können wir nur abgespalten mit unserem Verstand, 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 brauchen.

Mütter, die sich mit ihren eigenen Traumata nicht auseinandersetzen, zwingen ihre Kinder in ihren Überlebensmodus hinein. 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 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 eigenen Existenz.

Auch für Mütter ist es belastend, dem Kind vorzumachen, dass sie es lieben, sofern das nicht der Fall ist. Sie können dann nicht ehrlich zu ihren Gefühlen stehen und fühlen sich entsprechend schlecht und schuldig. Sie wollen aber auf keinem Fall als schlechte Mutter dastehen.

7. Fehlende Mutterliebe

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

⁷ Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

- wenn die Mutter gleich bei der Geburt stirbt?
- Wenn sie ihr Kind sofort zu Adoption weggibt?
- Wenn sie es überhaupt nicht haben will, es ablehnt und zurückweist?
- Wenn sie Abtreibungsversuche unternimmt, während das Kind in ihrem Bauch heranwächst?
- Wenn sie sich ihrem Kind gegenüber völlig gleichgültig und kalt verhält?
- Wenn sie seine Lebendigkeit nicht aushalten und kein „Kindergeschrei“ ertragen kann?
- Wenn sie ständig nur am Machen und Tun, am Kochen und Putzen ist und keine Zeit für ihr Kind hat?
- Wenn sie es möglicherweise sogar massiv bekämpft und körperlich wie emotional quält und verletzt?

Was passiert also mit mir, 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 nicht wollen, nicht lieben und nicht vor Gewalt schützen.

8. Die Unterdrückung der Lebens- und Liebesbedürfnisse

Es gibt Fälle, in denen ein gerade entstandenes Kind sofort spürt, dass es sich in einer abweisenden, leblosen oder ihm sogar feindliche gesonnenen Gebärmutter befindet. Seine Daseinsfreude wird daher sofort von der Grabeskälte, dem Stress und den Ängsten seiner Mutter überflutet. Seine gesamte weitere Entwicklung wird bereits jetzt zu einem Überlebenskampf. Die Einnistung, das Wachsen in der Gebärmutter, der Geburtsprozess usw. alles wird eher eine Qual denn eine Daseinsfreude. Es kann dann sein, dass sich dieser Mensch sein ganzes Leben lang nie sicher fühlt und immer Angst hat, es 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, gerät ein Kind in eine existenzielle Notlage und lebt schon während der Schwangerschaft in einem traumatisierten, d.h. gespaltenen Zustand.

Der Geburtsprozess wird aufgrund dessen ebenfalls zu einer traumatisierenden Erfahrung. Die Mutter kooperiert beim Geburtsprozess meist nicht ausreichend mit dem Kind. Kaiserschnitte, Saugglocken und Zangengeburt oder Sturzgeburten sind dann oft die Folgen.

Wenn eine Mutter keine körperlich-emotionale Bindung an ihr Kind entwickelt, fällt ihr auch das Stillen schwer 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.⁸

Nach der Geburt weinen die 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. Um den Schrecken 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 immer mehr den Zugang zu seiner Liebesfähigkeit und seinem Liebesbedürfnis.

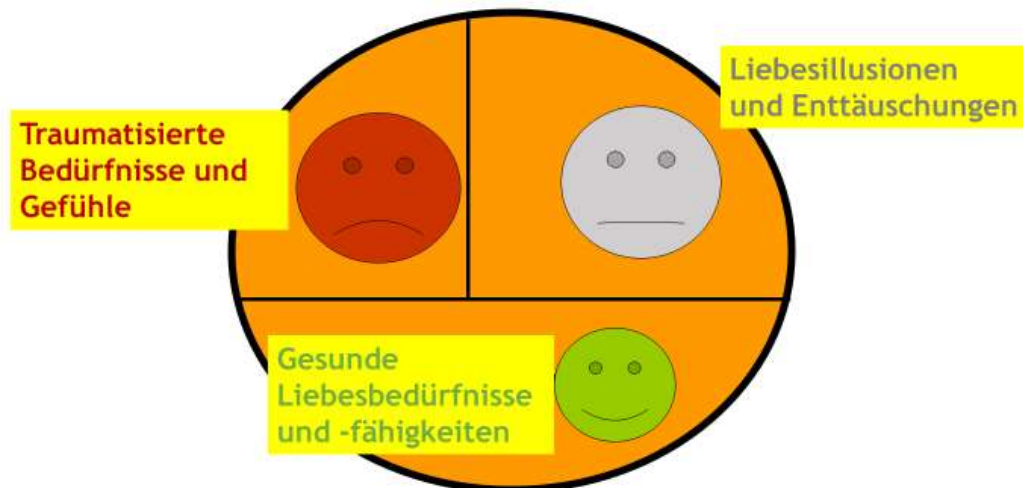
Der Schmerz darüber, von der eigenen Mutter nicht gewollt, nicht geliebt und vor Gewalt nicht geschützt zu werden, die Angst davor, von ihr verlassen und in Stich gelassen zu werden, ist so riesig, dass eine kindliche Psyche das nicht aushält und daran zerbricht. Sie muss ihre Einheit aufgeben und spaltet 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 und in der Angst erstarrt.
- Eine dritte psychische Struktur verhindert dann, 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: „Ich will nicht verletzlich und bedürftig sein! Ich finde diese Gefühlsduselei lächerlich

⁸ Gresenz, R. (2016). Intuitives Stillen. München: Kösel Verlag.

und kindisch! Ich kann meine Gefühle gut im Zaum halten oder ignorieren.“

Spaltungen der psychischen Strukturen bei einem Trauma der Liebe



26.02.2021

© Franz Ruppert

51

Abbildung 3: Die gespaltene menschliche Psyche

So entstehen im Laufe der Zeit notgedrungen immer mehr und zusätzliche Trauma-Überlebensstrategien, welche – getrennt von der Realität – eine psychische Eigenwelt erschaffen, in denen die Illusion aufrechterhalten werden muss, 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 und ihre Leiden zu lindern.

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.⁹

Auf diese Weise wird aus dem kleinen, liebesfähigen und -bedürftigen Wesen, das wir zu Beginn unseres Daseins sind, allmählich ein anscheinend vernünftiger Erwachsener, der sich selbst mit seinen gesunden Urbedürfnissen ablehnt und für so ziemlich alles Verständnis aufbringt, was ihm die Befriedigung seiner grundlegenden Lebens- und Liebesbedürfnisse verwehrt, was ihm selbst schadet und von anderen an Belastungen zugemutet wird. Der sich im Grunde innerlich leer und ausgehöhlt erlebt und sich bis zum Burnout verausgabt.

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 muss 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.

Manche Menschen 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. 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 lieblosen und gewalttätigen Mutter auszuhalten.

9. 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 fähig sind, sie zu lieben, das Thema Liebe mit vielen negativ erlebten Gefühlen aufgeladen, die ursprünglich aus den traumatisierten Anteilen der Mutter

⁹ Gruen, A. (2014). Der Verrat am Selbst. München: dtv Verlag.

stammen. Liebe wird daher mit Angst, Wut, Schmerz, abgrundtiefer Trauer, Scham und Schuldgefühlen gekoppelt.

Das führt dazu, dass ein Kind immer mehr Abstand von seinem ursprünglichen Bedürfnis nimmt, von seiner Mutter einfach nur geliebt 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.

10. Ärger, Wut und Hass auf die Mutter

Die frustrierten Liebesbedürfnisse eines Kindes erzeugen in ihm Ärger und Wut. Mit diesen emotionalen Reaktionen versucht ein Kind zunächst, die Aufmerksamkeit seiner Mutter zu gewinnen und sie darauf aufmerksam zu machen, dass es sich von ihr vernachlässigt und nicht geliebt fühlt. Reagiert eine Mutter entsprechend darauf, kommt der kindliche Ärger wieder zur Ruhe. Falls nicht, steigert sich die Wut bis 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.

Doch auch dieser Hass muss in einem Kind unterdrückt und abgespalten werden. Es unterdrückt dann nicht nur seine Liebesbedürfnisse, sondern auch seine natürlichen Abwehrimpulse, sich gegen körperliche und psychische Gewalt seitens seiner Mutter zur Wehr zu setzen.¹⁰

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! In dieser Opferhaltung heraus jammert ein Mensch dann auch mit Vorliebe und großer Ausdauer andere Menschen voll und sucht z.B. auch bei Therapeuten Gehör zu finden.

Statt aus Wut aufzustampfen, wenn einen die Mutter erniedrigt und beleidigt, gewöhnen wir uns an, ruhig zu bleiben, Verständnis für sie zu haben und sogar zu lächeln. Wir treten innerlich so gut es geht zu Seite und setzen uns nicht mehr zu Wehr.

¹⁰ 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.

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 zum Hass sich 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.

Fatal wird es auch, wenn diese ursprüngliche kindliche Wut auf die eigene Mutter sich später dann auf ein eigenes Kind richtet. Im Hass auf ihr eigenes Kind setzen viele Frauen unbewusst den Kampf gegen ihre eigene Mutter fort.

Bei Jungen und späteren Männern führt unterdrückter Mutterhass leicht dazu, dass sie ihre Verbitterung auf Frauen im Allgemeinen projizieren, die eigene Mutter davor aber in Schutz nehmen: „Alle Frauen sind Schlampen, außer Mutti!“

11. Ersatzbedürfnisse, Liebesillusionen und Liebeswahn

Anstelle der ursprünglich konkreten Liebesbedürfnisse treten im Falle der Unerreichbarkeit der eigenen Mutter dann 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.
- 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.

Solche Vorstellungen können auch immer mehr zu einem Liebeswahn werden, den nichts mehr aus der Fassung bringt. Ich bin dann meine Mama und lebe für sie, nur um den Schmerz nicht zu fühlen, von ihr nicht wahrgenommen und geliebt zu werden. 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.

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. 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. Das Leid des einen ist zugleich das Leid des anderen. Man könnte hier auch von einer Kollektiv“psychose“ sprechen.

Wer an seine Mutter nicht herankommen noch sich von ihr emotional lösen kann, wird nicht erwachsen. Wer seine Mutter emotional nicht erreichen kann, wird letztlich auch für sich selbst nicht mehr auf der Gefühlsebene 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 Kinder gebären.

12. Die Suche nach Ersatzmüttern

Weil ihnen die Liebe ihrer Mutter fehlt, suchen Kinder nach einem Liebesersatz. Falls der Vater vorhanden ist, erhoffen sich viele Kinder von ihm die Liebe, die sie von ihrer Mutter nicht erhalten. Sie geraten jedoch auf diesem Wege mit einem in der Regel auch 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, dass er seiner Tochter oder seinem Sohn gegenüber zeigt, erscheint diesen überwertig im Vergleich zu einer kalten und unzugänglichen Mutter.

Wie auch immer ein Vater sich liebevoll um sein Kind kümmern mag, er kann ihm die fehlende Mutterliebe nicht ersetzen. Er kann den damit verbundenen Schmerz der Zurückweisung, die Angst vor dem Verlassensein und die Wut und den Hass auf die eigene Mutter nicht heilen.

Die Mutterliebe ist für jeden von uns einzigartig. Sie ist an die eigene Mutter gebunden. Niemand kann unsere Mutter und ihre Liebe ersetzen: kein Vater, keine Großmutter, keine Nanny, keine Adoptivmutter, keine Krankenschwester oder Erzieherin.

13. 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, 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 auch 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 Mutterhass weiter zu verleugnen.

14. Leere und innere Einsamkeit

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 eigenen 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. Das mag kurzfristig zu Entlastungen führen, langfristig funktioniert das nicht.

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 dann oft bereits im Mutterbauch seine Mutter emotional versorgen.

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

15. Mutterliebemangel 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 Lieber ihrer Mutter und gleichzeitig hassen sie deren Eiseskälte. 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 verrückten Inszenierungen und Liebesprojektionen auf sie mit. Für das Kind ist

das ein nicht endendes Spiel von Hoffnung und Enttäuschung. Es laugt sie energetisch aus und bringt sie an den Rand des Wahnsinns.

Dies führt dies 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, zwingt der ungestillte Mangel an Mutterliebe dazu, es immer weiter mit den Drogen zu versuchen.

Auch süchtige Verhaltensweisen wie Kaufen, beständiges Arbeiten oder extreme Sportarten, die zu Erschöpfung führen, haben solche Effekte. Damit wird ein schleichender Prozess der psychischen wie physischen Selbsterstörung 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, und ich anfangs, mich selbst zu lieben. Ich muss dann nicht mehr an meinen selbstzerstörerischen Überlebensstrategien festhalten, sondern erkenne nun meine Lebensoptionen.

16. Krankheiten als Symptome der Selbstunterdrückung

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 scheinbaren 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 anders nicht ausdrücken kann. Oder in

einem Krebsgeschwür tobt sich der im vorherigen Kapitel bereits beschriebene innere Kampf mit der Mutter auf Leben und Tod aus.¹¹

In meinem Fall hat sich aus diesem Abgelehntsein ein hartnäckiger Tinnitus entwickelt, ein Stresssymptom, das hochfährt, wenn ich mich bedroht und leiser wird, wenn ich mich in Sicherheit fühle.

17. Sex statt Liebe

Die Suche nach einem Ersatz für die Mutterliebe macht Kinder höchst anfällig für emotionalen wie sexuellen Missbrauch. Wer den Liebeshunger 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 ist die Ursache für den pandemisch vorkommenden sexuellen „Missbrauch“ an Kindern innerhalb wie außerhalb von Familien.

Bei den „Missbrauchs“tätern ist es auch so: Sie leiden an einem Liebesmangel seitens ihrer eigenen Mutter. Entweder verlieben sie sich dann in Kinder, weil sie gerne möchten, dass sich jemand so 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 Grenzen zwischen Liebe und Sexualität ziehen. Weil sie von ihrem eigenen Ich abgespalten sind, können sie keinerlei Verantwortung für ihre Taten übernehmen. Solange sie nicht daran gehindert werden, machen sie mit ihren Untaten suchtartig weiter.¹²

18. Wiederholungen der primären Liebesbeziehung

Weil sich die Mutterbeziehung unbewusst in unsere 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,

¹¹ Franz Ruppert & Harald Banzhaf (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.

¹² Ruppert, F. (2020). Liebe, Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.

werden unter diesen Umständen zum Prinzip der Gestaltung unserer Liebesbeziehungen.

Ein Mensch, der den Schmerz des von seiner Mutter nicht geliebten Kindes in seinem Herzen trägt, öffnet dieses nie wieder ganz. Er bleibt vorsichtig, weil er nicht noch einmal den existenziell bedrohlichen Urschmerz fühlen möchte, der unerlöst 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 innerlich auf Abstand gehalten und äußerlich tut man alles, damit er einen nicht verlässt.

Das notwendige Scheitern derartiger Liebesbeziehungen führt jedoch nur dazu, immer wieder nach neuen Liebesbeziehungen Ausschau zu halten, denn ohne eine Beziehung fühle ich mich wertlos. Solange die in der eigenen Psyche unbewusst ablaufenden Prozesse jedoch 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 daher innerhalb einer solchen Familie nur wenig Chancen, eigenständige Menschen zu werden.

19. Verliebtsein und Liebe

Geliebt werden wollen 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 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.

Eine große Schwierigkeit für viele Menschen, mit dem Thema Liebe zurecht zu kommen, besteht darin, dass sie Liebe und Verliebtheit 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.

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 in 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.

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.

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.¹³

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

¹³ Franz Ruppert (2020). Liebe. Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.

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.

20. 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 Fussballclub gehalten und alles aufgesogen, was über ihn berichtet wurde. Was allerdings auch dazu führte, dass ich nicht nur bei seinen Siegen in Euphorie geraten und mit Stolz geschwellter Brust meinen Spielkameraden und imaginären inneren Begleitern begegnet bin. Bei seinen Niederlagen war ich entsprechend zutiefst enttäuscht und deprimiert.

Solche Liebesillusionen können auch gegenüber Lieblings-Musiker, 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.

21. 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 bin ich, wenn ein anderer Mensch meine Hilfsangebote und damit meine gut gemeinte Hilfe = Liebe nicht annimmt. Mit Überlebensstrategien kann man einen anderen Menschen nur dann beglücken, 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 von solchen Menschen und Institutionen 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.

22. 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 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 heutzutage in den reicheren Ländern flächendeckend die frühe Fremdbetreuung ihrer Kinder als moderne Bildungsmaßnahme angeboten. Mütter und Kinder werden einander immer mehr entfremdet.¹⁴ Mütterlichkeit wird an staatliche und private Institutionen delegiert, was nicht funktionieren kann, mögen die dafür angeheuerten Erzieherinnen noch so engagiert in ihrem Beruf sein.

Hinzukommt 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.

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.

¹⁴ Michael Hüter (2018). Kindheit 6.7. Ein Manifest. Norderstedt: Books on Demand.

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 übrig haben 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.

23. Mythos Mutterliebe

So entstehen ganze Gesellschaften, in denen die Mutterliebe eher als eine Vorstellung und Liebesillusion denn als real gelebte Mutterliebe existiert. 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: für den Mann die erotisch-attraktive Frau, für ihre Kinder die perfekte Mutter und im Arbeitsleben eine vollwertige Kollegin oder Führungskraft zu sein.

Was sie aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte daran hindert, dass diese Träume in Erfüllung gehen und mit großer Regelmäßigkeit scheitern, wollen sie nicht so gerne wissen. Das würde schnell ihre Urängste und ihren Urschmerz anrühren, vor denen sie immerzu auf der Flucht sind.

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

Deshalb ist es ein Tabubruch, wenn ich so direkt den Finger in die Wunde der Mutterliebe lege. Die meisten Menschen reagieren darauf zunächst mit Ärger und Wut und wollen diese für sie schmerzhafteste Wahrheit nicht wissen und wehren sie ab.

Auch ganze Fraktionen des Feminismus befinden sich in einem Abwehrkampf gegen real gelebte Mütterlichkeit, die ihnen vermeintlich als zu primitiv und die Frauen diskriminierend erscheint, weil Mutterliebe sie auf das bloße Muttersein festlege und vom sonstigen gesellschaftlichen Leben und dessen Mitgestaltung ausschließt. Dabei können Frauen gar nichts Besseres für eine Gesellschaft tun, als 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 für ihren Lebensunterhalt bekämen?

Da auch der Mutterhass in solchen Gesellschaften 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, 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.

24. „Führer“ als Mutter- und Vaterersatz-Figuren

So kommt es schließlich, dass die meisten Mitglieder in solchen Gesellschaften in ihren realen Liebesbedürfnissen tief frustriert sind. Sie leiden nahezu alle unter einem Mangel an Mutter- wie Vaterliebe. In ihren 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.

Solche Menschen leben 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. Wir kennen das ja schon aus unserer Familie.

Insbesondere auf gesellschaftliche Führungskräfte, auf Lehrer, Vorgesetzte, Ärzte oder Politiker werden wie wild Mutter- wie Vaterprojektionen gerichtet, statt solche Menschen nur als diejenigen zu sehen, die uns hilfreich durch

unser Leben begleiten könnten, wobei die Verantwortung für unser eigenes Lebensglück immer bei uns selbst bleibt.

Kein Wunder, dass sich dann solche Menschen, von denen wir wie kleine Kinder unser Wohl und Wehe abhängig machen, auch 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 immer nur „das kleinere Übel“ zur Auswahl.

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 Gesellschaft anlegt. Bei manchen entsteht daraus auch der Impuls zur Revolution und die Vorstellung einer Umwälzung der gesellschaftlichen Verhältnisse. Ohne eine Änderung des psychischen Fundaments in einem Menschen führen solche Veränderungswünsche jedoch nicht zum Erfolg. Stattdessen wird Trauma mit der Erzeugung weiterer Traumata bekämpft.

25. Geld kann Mutterliebe nicht kaufen.

Die unterdrückte Mutterliebe macht gierig. Sie befördert ein unstillbares Immer-mehr-haben-wollen. Weil vieles, was jemand haben und besitzen will, Geld kostet, entsteht so 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 und das geschieht auch im großen Stil auf institutioneller und staatlicher Ebene. Mangel und 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 Geldbesitzer schrumpfen auf dem Weg seiner Vermehrung eher in ihrer inneren Größe als das sie in ihrer vollen Würde erwachsene Männer und Frauen würden. Je mehr Geld sie 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.

26. 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 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, wie es sinnvoll wäre, dass solche Bildungs-, Gesundheits-, Kultur-, Wissenschafts-, Wirtschafts- oder Politiksysteme für sein gutes Leben sorgen würden. Was für ein vermessener Anspruch!

Ungeliebte Kinder akzeptieren solche Systeme, weil sie ihnen die Wahrheit ersparen, den Schmerz des Ungeliebtseins von der eigenen Mutter zu fühlen. Daher werden solche Systeme von den zahllosen Opfern mütterlicher Ablehnung mit viel Einsatz am Leben gehalten. Macher und Mitmacher sitzen hier in einem Boot und sind 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 infantilen und 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 wirklich behagt. Was sie hingegen wollen, dafür fehlt der Mehrheit, die gelernt hat, die eigenen Urbedürfnisse zu unterdrücken, die Vorstellung und die Sprache. Sie verlängern ihren Pessimismus 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 daher auch nicht, wie sie solche Systeme immer wieder zugrunde richten und mit ihnen zusammen dann untergehen.

In solchen traumatisierten Gesellschaften ist es daher schon ein großer persönlicher Fortschritt und braucht Mut, aus solchen Systemen soweit wie möglich auszusteigen und seinen Erfolg nicht länger im Außen, in Partnerschaft, Familie, Geld und Macht zu suchen, sondern darin, endlich Ich zu werden und selbstverantwortlich für die eigenen Lebens- und Liebesbedürfnisse einzutreten.

27. Raubtierkapitalismus – ein Wirtschaftssystem ohne Liebe

„Kapitalismus“ ist ein Wirtschaftssystem, dass auf Konkurrenz, Privatbesitz und Geldvermehrung aufgebaut ist. Dieses System führt dazu, dass die Reichen immer reicher und die Armen immer ärmer werden. In seiner jetzigen Phase reißt dieses System aus nationalen Politikeliten, internationalen Großkonzernen und supranationalen Playern wie IWF, WHO, UNO, GAVI etc. weitere monetäre, nationale, rechtliche, religiöse, familiäre, moralische und ethische Schranken nieder, welche die Menschen bislang noch ein wenig vor Ausbeutung, Verarmung, Verelendung, Überwachung und Verdummung schützen.

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-Technologie erlauben es diesen, sich alles und jeden zu kaufen, um noch mehr Besitz und Vermögen an sich zu reißen. Der einzelne Mensch ist nur ein Mittel zum Zwecke. Ein Objekt, 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.

Die Akteure dieses Systems können 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 kalkulieren eiskalt strategisch und ohne schlechtes Gewissen. Sie lügen, betrügen, manipulieren und töten ohne mit der Wimper zu zucken. Sie erpressen sich auch gegenseitig und berauschen sich mit Sex und Drogen, um ihre emotionale Abgestumpftheit und Lieblosigkeit nicht zu spüren. Sie versuchen, ihre innere Leere zumindest temporär mit den ausgefallensten Vergnügungen zu füllen.

Vor einer Psychologie, die sie an ihre menschlichen Urbedürfnisse und die damit verbundenen Gefühle heranführen könnte, machen sie einen weiten Bogen. Sie halten sich 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 manipulieren.

Kapitalistische Konkurrenzgesellschaften sind traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften. Sie sind durch und durch „krank“.

28. Ist „Narzissmus“ Selbstliebe?

Es gibt eine psychiatrische Diagnose, die sich „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ nennt. 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.¹⁵

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

Warum haben sie solche Haltungen? Warum werten sie alle anderen Menschen beständig ab? Ganz einfach: Weil sie es psychisch dringend nötig haben! Weil sie sich ohne die beständige Bewunderung von anderen Menschen klein und unbedeutend fühlen. Weil sie sich sonst ihres Daseins schämen. Weil sie als Kinder selbst beständig von ihren Eltern abgewertet und beschämt wurden.

Nach meinen Erfahrungen sind das vor allem Kinder, die von ihrer Mutter nicht gewollt sind und sich dafür schämen, dass es sie überhaupt gibt. Diese Daseins-Scham im Verhältnis zur eigenen Mutter soll dann durch Macht, Geld, Ruhm und Glanz kompensiert werden. Auch von ihrem Vater haben sie meist die Botschaft erhalten, klein und dumm zu sein und ihm nicht das Wasser reichen zu können. Statt mit depressivem Rückzug reagieren solche Menschen dann mit Wut und Angriff.

„Narzisstisch“ veranlagten Menschen gelingt es durchaus, sich in andere Menschen einzufühlen. Dieses Sich-Einfühlen ist jedoch berechnend und manipulativ. Solange der andere mitspielt und die eigenen narzisstischen Bedürfnisse befriedigt, geht das für eine Weile gut. Aber es kommt mit Sicherheit der Moment, an dem das narzisstische Hochgefühl in Ablehnung und blanken Hass umschlägt, sobald der verdrängte Urschmerz aus der Mutterbeziehung wieder nach oben drängt.¹⁶

29. Wahnsinnsprojekte

Der Grundirrtum einer solchen 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

¹⁵ https://de.wikipedia.org/wiki/Narzisstische_Pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rung abgerufen am 15.2.2021

¹⁶ Hans-Joachim Maaz (2012). Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. München: C.H. Beck.

Elternliebe nach Ansehen und Erfolg streben, werden sie als Konkurrenz erlebt und aus dem Feld zu drängen versucht. So kann eine ganze Gesellschaft leicht zu einem Haifischbecken narzisstisch gestörter Menschen werden, die ihren Mitmenschen aus ihrer kindlichen Scham und Not heraus ihre grandiosen Projekte verkaufen und aufdrängen wollen. Solche Projekte sind meist größenwahnsinnig 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 narzisstisch gestörte 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!“) befreien.

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 Überlebensstrategien inszeniert wird, zum Scheitern verurteilt. Sie erzeugen und vergrößern die Probleme, die sie zu lösen vorgeben.

Leider können Menschen mit ihren Trauma-Überlebensstrategien real Millionen von Menschen ins Verderben reißen, sofern ein Narzisst und seine Clique die Macht- und Geldmittel zur Verfügung haben, ihre Wahnsinnspläne zu verwirklichen. Für „Narzisten“ sind reale Menschen nur die Statisten in ihrem Kopfkino. Es kommt ihnen nur auf die Masse ihrer Bewunderer an und den Milliarden von Menschen, 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 Narzissmus 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 entsprechenden 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 grandiosen Ideen, er war auch sehr leicht von ausländischen Mächten manipulierbar.

Man sollte sich deshalb durchaus die Frage stellen, ob man seine Arbeitskraft und damit seine kostbare Lebenszeit in den Dienst eines Narzissten oder eines narzisstischen Narrativs stellen möchte, welches sich eine Gruppe von Menschen ausgedacht hat. Was habe ich davon, der Wasserträger von Narzissten zu sein? Will ich, dass ihr Glanz 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 Eltern entronnen, finden sie sich in einem Arbeitsleben mit einem tyrannischen Chef oder in Gesellschaften mit politischen Diktatoren wieder.

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 dadurch fliehen, indem sie sich mit tausenderlei Dingen im Außen ablenken, wozu sie dann auch andere Menschen missbrauchen.

Weil es so viele von ihren Müttern und Vätern emotional nicht gelöste Menschen gibt, sind die meisten der heutigen Gesellschaften infantile Gesellschaften.

30. Auch Tyrannen und Mörder wollen geliebt werden

So werden aus ehemals liebevollen kleinen Menschenwesen leider auch viele 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 trainieren sich eine feindselige Haltung an 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 sich gut und geliebt fühlen.

Wollen solche Menschen also nicht geliebt werden? Der Frühwaise Adolf Hitler (geb. 1889) verlor seinen Vater mit 11 und seine 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 Dyptherie 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.

Auch bei Mördern und Tyrannen ist 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. Auch die eiskalten Tyrannen und Diktatoren auf dieser Welt wollen im Grunde ihres Herzens geliebt werden. Sie wollen deshalb sogar für immer im Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit stehen. 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 von der Macht wieder 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 das schon auf dem Pausenhof machen, die Geschenke an andere Schüler verteilen, um sich beliebt zu machen, kaufen sie sich Journalisten, Minister und Berater, die sich wegen ihrer Abhängigkeit nicht trauen, ein unschönes Wort über sie zu verlieren. Das ist ein im Grunde ein leicht zu durchschauendes Spiel.

Sich selbst nicht zu fühlen, ist die Voraussetzung dafür, gewalttätig zu sein und das Bedürfnis zu haben, seine Aggressionen auszuleben. Tyrannen und Diktatoren fühlen nicht, was sie anderen antun, weil sie vom Mitgefühl mit sich selbst abspalten 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.

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. Alle Tyrannen scheitern daher früher oder später in diesem Kampf.¹⁷

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 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.

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

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 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.

31. 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 und die reale Welt mit unseren Illusionen immer mehr

¹⁷ Franz Ruppert (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

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, dieses kleine bedürftige Kind in ihnen, das nach der Liebe seiner Mama schreit, dann müssten sie in ihrer Vorstellung nicht Gott spielen und den gesamten Globus ins Unglück reiten.

32. „Corona“ aus psychologischer Sicht

Das gesamte Corona-Narrativ besteht meines Erachtens aus nichts weiter als eine Ansammlung von Lügen, Fiktionen, Täuschungen, manipulierten Zahlen und Erpressungsmanövern. Unwahrheiten bleiben jedoch unwahr, selbst wenn sie mit viel Propaganda und massiver Gewalt verbreitet werden. Über kurz oder lang brechen solche Kartenhäuser wieder in sich zusammen. Schade nur um den immensen Schaden, den sie bis zum Zeitpunkt ihres Zusammenbruchs verursacht haben.

Die zwischenmenschlichen Verhältnisse im Außen sind eine Widerspiegelung der intrapsychischen Dynamiken in einem Menschen. Der Unfriede 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 selbst ist, zieht gegen seine Mitmenschen in einen Vernichtungskrieg und will sie unterjochen und kontrollieren.

Auf die Pandemiesituation der Jahre 2020 und 2021 bezogen heißt das für mich: SARS-CoV2 ist psychologisch betrachtet die Projektion abgespaltener innerer Todes-, Vernichtungs- und Verlassenheitsängste in die Außenwelt. Der Ursprung dieser Todesängste liegt bei den meisten Menschen in der Beziehung zu ihrer Mutter und ihrem Vater, weil sie von diesen nicht gewollt, geliebt und geschützt werden.

Weil das zu fühlen und zu erkennen für die meisten zu schmerzhaft und auch gesellschaftlich hoch tabuisiert ist, braucht es etwas im Außen, um diese Ängste zu bekämpfen. Ein unsichtbarer Virus, in dem man in seiner Vorstellung

alles Mögliche hineinphantasieren kann, ist dafür höchst geeignet. Gegen ihn kann man vermeintlich etwas ausrichten, auch wenn dabei eine immer abstrusere Formen annehmende Hygienesdiktatur entsteht und sich schließlich eine bleierne Schwere der Unlebendigkeit über ganze Gesellschaften legt.

Doch sowenig man als Kind den Kampf gegen die eigenen Eltern gewinnen und die eigenen Eltern 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 sich wieder mutiert. Es ist wie im Märchen vom Hasen und vom Igel. Am Ende liegt der Hase vor Erschöpfung tot in der Ackerfurche. Und die nächsten Pandemien werden ja schon angekündigt.

Und wie schon so oft in der Menschheitsgeschichte¹⁸ wird wieder einmal eine ganze Generation von Kindern dem Irrsinn pseudoerwachsener Menschen geopfert.¹⁹ Diese testen eine Infektionspandemie herbei und wenden dann ihre Testergebnisse wie einen Sachzwang gegen sich selbst.²⁰ Stellvertretend in den Kindern um sich herum unterdrücken sie ihre Lebendigkeit und ihre ganz natürlichen Bedürfnisse nach Kontakt, Nähe und Liebe.

Mich würde es brennend interessieren, ob diejenigen, welche diese Pandemie inszenieren und am Laufen halten und diejenigen, die dabei bedenkenlos mitmachen, als Kinder von ihren Eltern bedingungslos geliebt wurden. Ob sie vielleicht von ihnen eingesperrt wurden und Zimmerarrest bekamen. Und ob es einen Unterschied macht bei den Professoren, Wissenschaftlern, Lehrern, Kontrolleuren, Polizisten, Beamten, die Maskenzwang und soziale Distanzierung rechtfertigen, um- und durchsetzen, ob sie als Kinder gut behandelt wurden oder nicht. Ebenso wäre es eine empirische Studie wert, um zu sehen, welche Ärzte ohne Zögern Menschen impfen mit einer völlig unerforschten Flüssigkeit und jenen, die das nicht tun.

Für mich ist diese Corona-Pandemie global gesehen ein Gradmesser für die Entfremdung der Menschen von sich selbst und ihrem Abscheu vor sich selbst und der Bereitschaft, ihre ganz natürlichen Lebens- und Liebesbedürfnisse um des vermeintlichen Überlebens willen zu unterdrücken.

Was sich in jedem Einzelnen abspielt, der sich nicht gewollt, geliebt und geschützt fühlt, inszeniert sich zwangsläufig auf gesamtgesellschaftlicher

¹⁸ deMause, L. (Hg.) (1977). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: suhrkamp taschenbuch wissenschaft.

¹⁹ <https://www.youtube.com/embed/CDD1gTceoo> abgerufen am 23.3.2021

²⁰ Osrainik, F. (2021). Das Corona Dossier. Neuenkirchen: Rubikon Verlag.

Ebene. Wie es im Inneren Anteile gibt, die miteinander im Streit liegen, so gibt es auch 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 führt zur weiteren Selbstzerstörung der Menschheit und der Menschlichkeit. Nur die Rückbesinnung auf sich selbst, auf das, was ich wirklich bin und will, kann dieses sinnlose Tun beenden.

Die gesamte Menschheit in einen aussichtslosen Krieg gegen Coronaviren zu schicken, ist genauso widersinnig, wie Deutsche gegen Russen, Amerikaner gegen Iraner etc. aufzuhetzen und Krieg führen zu lassen. Bei Soldaten, die auf dem Schlachtfeld sterben, ist oft „Mama“ das letzte Wort, das aus ihnen herauskommt.

In der Tat brauchen ganz Gesellschaften, vielleicht sogar der Großteil der Menschen einen „Reset“. Allerdings nicht im Sinne eines technokratisch-autoritären Transhumanismus, bei dem eine macht- und geldgierige Elite die Menschheit zu passiven Befehlsempfängern degradiert und ihre wahren Absichten hinter der Sorge um deren Gesundheit versteckt und sich als „Menschenfreunde“ (Philantropen) 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 traumasensible Weltgemeinschaft ganz andere gesellschaftliche Strukturen schaffen als das heute der Fall ist, wo fast überall Trauma-Überlebensstrategien am Werk sind.

33. Gesunde Mütter als Basis einer gesunden Gesellschaft

Gesellschaftlich kommen wir aus diesen ganzen Kämpfen und Selbstzerfleischungen nur heraus, wenn wir begreifen, dass nicht die Reichen und Mächtigen, welchen Geschlechts auch immer, sondern die Mütter die Basis der 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 krankt im Grunde die gesamte Gesellschaft. Es sind die Mütter, die darüber entscheiden, ob die Mitglieder der Gesellschaft friedlich und kooperativ oder ob sie zu rücksichtslosen und nimmersatten Monstern werden.

Wenn ich davon spreche, dass Mütter diese große gesellschaftliche Bedeutung haben, fühlen sich manche Mütter 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 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 eine Mutter erkennt, dass nicht nur sie selbst, sondern auch ihr eigenes Kind in den Brunnen gefallen ist 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.

34. 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 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.

35. 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.

36. Liebe und Tod

Wenn ich mein Leben lebe, muss ich meinen Tod nicht fürchten. Er kommt ohnehin eines Tages für mich wie für jeden Menschen. Tod ist der Zustand absoluter Bedürfnislosigkeit für einen lebendigen Organismus. Dann kann sich dieser in seine physikalisch-chemischen Grundbestandteile auflösen und möglicherweise die materielle Grundsubstanz für neues Leben werden.

Der Tod eines Menschen ist ein Schmerz für diejenigen, die ihn lieben. Sie müssen die Trauer bewältigen, dass er nicht mehr da ist. Daher ist der Tod der eigenen Mutter meist 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 am Leben zu halten. Er bleibt dadurch auf ewig ein Kind.

37. Was will Ich?

Ich will leben. Ich will lieben und geliebt werden. Ich will Beziehungen führen, die auf Wahrhaftigkeit und gegenseitigem Respekt beruhen. Ich will mich sicher fühlen vor Gewalt und Repressionen. Ich will nicht, dass mir andere Menschen Probleme bereiten, sondern mir gegebenenfalls helfen, Problem zu lösen. Auch ich will nicht dazu beitragen, dass andere Menschen noch mehr Probleme und Konflikte haben, als sie ohnehin schon mit sich herumschleppen.

An alle, z.B. die in Zeiten von „Corona“ meinen, sie müssten mir etwas Gutes tun: Ich will Eure Masken, Tests und Spritzen nicht. Ich will mich von Euch nicht in einen Überlebensmodus hineinzwingen lassen. Respektiert meine Grenzen und meinen Willen. Ich will, wenn dann reale Liebe, die aus Eurem Herzen kommt. Wenn ihr mir das nicht geben könnt, so macht, was ihr nicht lassen könnt, aber lasst mich in Frieden.²¹

²¹ Franz Ruppert (2021). Ich will Liebe, Wahrheit und Sicherheit. Was geschieht mit unseren Grundbedürfnissen in Zeiten von „Corona“? Chronik meiner Bewusstwerdung. München: Eigenverlag.

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 – ich bin mir zu 100% sicher, dass die Menschheit dadurch zur Selbstbesinnung käme und voller Zuversicht in eine glückliche Zukunft blicken würde.

38. IoPT

Die Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT) ist ein Produkt, das ich seit fast 30 Jahren entwickle. Hervorgegangen aus Familien-, System- und Traumaufstellungen hatte ich es zwischenzeitlich „Mehrgenerationale Psychotraumatologie“ (2001-2010) 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.

Die Methode nenne ich nicht länger „Aufstellung“ sondern „Selbstbegegnung“, weil sie uns ermöglicht, mit uns selbst und unsere Psyche in unmittelbarem Kontakt zu treten. Vor allem unser verinnerlichtes psychische Bindungssystem wird uns auf diesem Wege zugänglich. Wir kommen mit diesem Verfahren 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 Entwicklung eines Sprachbewusstseins können wir uns an unsere Biographie bewusst erinnern. Vor diesem Zeitpunkt ist das Wesentliche oft aber bereits geschehen (Abbildung 4).

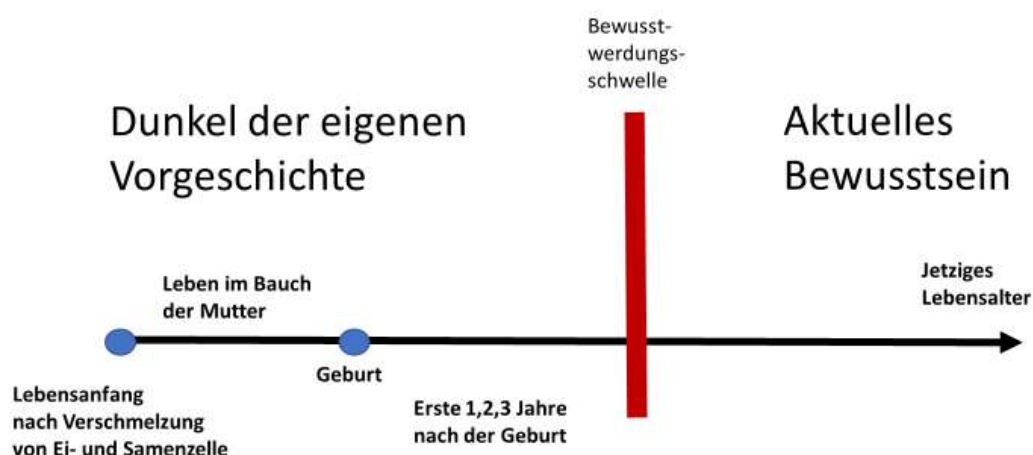


Abbildung 4: IoPT jenseits der Bewusstseinschwelle

Möglich wird das durch das Prinzip der Resonanz. Da jeder Mensch ein Sender und Empfänger von Informationen ist, können wir als Menschen nicht nur die bewusst ausgestrahlten 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.

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 verwendet werden. Ebenso eine Kombination von Worten und Zeichnung.

Nach längerem Ausprobieren bin ich zu der Entscheidung gelangt, die Höchstzahl möglicher Resonanzelemente pro Anliegen auf maximal drei zu begrenzen, um den Anliegeneinbringer nicht zu überfordern und zu viele ungelöste Themen auf einmal ans Licht zu bringen. Unsere Psyche entwickelt sich und heilt in kleinen Schritten.

Ich persönlich verwende in meinen eigenen Selbstbegegnungen mittlerweile 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.

Die Praxis der IoPT kann sowohl im Einzelsetting wie in kleinen und großen Gruppen durchgeführt werden. Im Einzelsetting werden Gegenstände oder 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 die Aktivierung der Selbstheilungskräfte bedeutet. Ich greife nur ein, wenn es mir hilfreich erscheint, um aus Spaltungen und Verstrickungen, in denen jemand hängen bleibt, einen Ausweg anzubieten. Meist bedarf es dazu noch zusätzlich des Hinzunehmens der Mutter, manchmal auch des Vaters des Anliegeneinbringers, um die Traumadynamik zu verstehen, die sich im Anliegen widerspiegelt.

IoPT-Selbstbegegnungen können live wie live-online, z.B. per ZOOM durchgeführt werden. Beides hat seine Vor- und Nachteile. Im live-Seminar ist körperliche Nähe und sind intensive körperliche Berührungen möglich. Im live-online-Verfahren können sich die Anliegeneinbringer und Resonanzgeber selbst noch zusätzlich in ihrem Videobild sehen. Zudem sind Sichtbar- und Hörbarkeit dessen, was sich in dieser Gruppe abspielt, meist sogar besser als in der Live-Situation. Das hat auch 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 Anliegeneinbringer innerlich die Notbremse zieht, weil zu viel an Traumaenergie hochzukommen droht.

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 auf ihre Auflösung warten. Das ist nicht verwunderlich, hat doch jeder Mensch eine Mutter und wächst im Bauch seiner Mutter heran, muss durch eine Geburtsvorgang gehen und braucht seine Mutter ganz dringend auch die ersten Jahre seines Lebens. Leider sind die Themen Nicht-gewollt-nicht-geliebt-nicht geschützt-sein von der eigenen Mutter weltweit sehr häufig vorhanden. Ebenso die daraus sich ergebenden Formen sexueller Traumatisierungen.

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

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.

Zur Person

Prof. Dr. Franz Ruppert (geb. 1957) ist Diplom Psychologe, Dr. phil., Professor für Psychologie und Psychologischer Psychotherapeut. Er wohnt in München. Weitere Hinweise zu ihm und zu seiner Therapieform finden sich unter www.franz-ruppert.de



ISBN: 978-3-9822115-4-1