

Ich will leben, lieben und will geliebt werden

Ein Plädoyer für einen realen Humanismus

Aktualisierte und ergänzte Version, 18. April 2021

Inhalt

Ich will leben, lieben und will geliebt werden.....	1
Ein Plädoyer für einen realen Humanismus.....	1
Vorbemerkungen.....	3
1. Ein autonomer Urzustand	5
2. Lieben und die Sehnsucht nach Liebe – eine conditio humana	6
3. Mutterliebe ist konkret	7
4. Liebe und Wir	10
5. Mutterliebe und Ich-Bildung	11
6. Liebe, Wir und Ich.....	12
7. Mutterliebe fördert Selbstliebe.....	13
8. Liebe und Angst	13
9. Die Angst-Abhängigkeitsfalle.....	14
10. Keinem Menschen Angst machen!.....	15
11. Liebe und Wahrheit	15
12. Fehlende Mutterliebe.....	16
13. Liebe und Gewalt.....	16
14. Depressiv schon in der Gebärmutter	17
15. Traumatisierende Geburtsprozesse	18
16. Spaltung als Notlösung.....	18
17. Immer neue Trauma-Überlebensstrategien.....	19
18. Scheinbar vernünftige Ausgewachsene	20
19. Mit Traumagefühlen vermischte Mutterliebe.....	21
20. Liebe – das unerreichbare Ziel	21
21. Ärger, Wut und Hass auf die Mutter	21
22. Mutterekel.....	22
23. Ersatzbedürfnisse und Liebesillusionen	23
24. Liebeswahn.....	24
25. Nicht erwachsen werden können	24
26. Kann Papa meine Ersatzmutter sein?.....	25
27. Ärger, Wut und Hass auf den Vater.....	25
28. Eltern reichen ihre Traumata weiter	26

29. Mutterliebemangel und Sucht	27
30. Krankheiten als Symptome der Selbstunterdrückung.....	28
31. Sex statt Liebe	29
32. Wiederholungen der primären Liebesbeziehung.....	29
33. Verliebtsein und Liebe.....	30
34. Mein Lieblingsverein	32
35. Ist „Narzissmus“ Selbstliebe?	32
36. Lieben und Helfen	34
37. Gesellschaftliche Missachtung von realer Mutterliebe.....	34
38. Mythos Mutterliebe	35
39. „Führer“ als Mutter- und Vaterersatz-Figuren.....	37
40. Geld kann Mutterliebe nicht kaufen.	38
41. Das System ist alles, du zählst nichts.....	39
42. Totaler Raubtierkapitalismus – ein Wirtschaftssystem ohne Liebe	40
43. Wahnsinnsprojekte	42
44. Die Welt = die Mama retten.....	43
45. Auch Mörder und Tyrannen wollen geliebt werden	44
46. „Corona“ aus meiner psychologischen Sicht.....	48
47. Gesunde Mütter als Basis einer gesunden Gesellschaft	53
48. Den Urschmerz durchleben.....	56
49. Zurück in die bedingungslose Selbstliebe finden	57
50. Was will Ich?	58
51. Liebe und Tod	58
52. IoPT.....	59
Zu meiner Person	63

Vorbemerkungen

In Bezug auf uns Menschen stellen sich mir viele Fragen:

- Warum vernachlässigen und misshandeln Eltern ihre Kinder seit Tausenden von Jahren?¹
- Warum lieben so viele Mütter und Väter ihre Kinder trotz gegenteiliger Beteuerungen nicht wirklich?
- Warum scheint es so normal, dass Männer und Frauen sich in ihren Partnerbeziehungen unablässig und wegen offensichtlicher Nichtigkeiten bekämpfen und bekriegen?
- Warum sind so viele Männer Frauenverächter und desinteressiert an ihren Kindern?
- Warum haben so viele Frauen Angst, Abscheu und Ekel vor Männern und unterwerfen sich ihnen dennoch?
- Warum sind so viele von uns ohne Lebensfreude und schwer depressiv?
- Warum fühlen sich so viele Menschen nicht sicher und sind voller Ängste vor allem und vor jedem?
- Warum wollen wir besser, schneller, klüger oder reicher sein als andere?
- Warum wird zwischen uns Menschen so viel gelogen, betrogen, missbraucht oder gemordet?
- Woher kommt der Drang, andere kontrollieren und beherrschen zu wollen?
- Warum werden aus diesen süßen, unschuldigen Kindern später dann Menschen, die „Monster“taten begehen, die ihre Mitmenschen bis auf's Blut quälen?
- Warum wird aus der Lebensformel „Ich will leben, lieben und geliebt werden“ bei so viele Menschen eine Überlebensformel: „Man muss sich irgendwie durchschlagen, superschlau und gefürchtet sein“?
- 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 für das Militär?
- Käme ein halbwegs intelligentes Wesen von außerhalb auf diese Erde, würde es das, was wir derzeit tun, tatsächlich ernst nehmen können?

Meine Antworten zu den gestellten Fragen kreisen in erster Linie um die menschliche Psyche und ihre Entwicklung. Meine Grundannahme ist: Wenn

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

sich unsere Psyche gesund entfalten kann, dann gelingt uns ein gutes Leben. Wird eine menschliche Psyche hingegen schön früh beschädigt, vor allem in der Beziehung zu unserer Mutter und unserem Vater, sieht es nicht gut aus – weder für den Einzelnen wie für ganze Gesellschaften.

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

Da ich selbst in dieser Situation mitgefangen bin, mache ich täglich neue Erfahrungen mit der Liebe und Formen der Gewalt und gewinne daraus neue Erkenntnisse. Daher wird sich dieser Text noch fortlaufend bis zu seiner Veröffentlichung in Buchform ändern. Ich bitte daher den Leser, das jeweilige Datum des Textes zu beachten.

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

In diesem Text geht es vor allem um die Mutterliebe und welche Konsequenzen es individuell wie kollektiv hat, wenn sie nicht ausreichend da ist. Dieses Thema erzeugt erfahrungsgemäß bei Menschen, die noch keinen Zugang zu Psychotherapie und Selbsterforschung gefunden haben, heftigen Widerstand. Viele Mütter fühlen sich schnell angegriffen und zeigen ein entsprechendes Abwehrverhalten: „Jetzt sollen die Mütter an allem schuld sein!“ „Was ist mit den Vätern?!“ „Es gibt auch andere Gründe als Trauma dafür, dass es Kaiserschnitte gibt, Frauen nicht stillen können oder ihr Kind in eine Krippe geben.“ „Dann müssten ja alle Menschen traumatisiert sein!“

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

Traumatherapie ein glückliches Leben führen kann. Dem Angebot, ihre Traumata aufzuarbeiten, bevor sie schwanger werden, stehen sie mit Skepsis gegenüber. Lieber hoffen sie auf Forschungen, die meinen Erkenntnissen widersprechen.

Weitere Widerstand gegen meinen Wissenstand kommt aus der Ecke des gender mainstreaming. Soll das jetzt heißen, dass lesbische oder schwule Paare keine guten Eltern für ihre Adoptiv-, Leihmütter- oder Samen-/Eizellenspender-Kinder sein sollen?

Mir ist bewusst, dass dieser Text an vielen Stellen eine Zumutung für das derzeit vorherrschende Bewusstsein ist. Mir persönlich geht es jedenfalls nicht darum, über andere Menschen moralisch zu werten und sie als gut oder böse zu beurteilen. Damit mich unbewusste Dynamiken in meiner Psyche nicht blind und einseitig machen, arbeite ich selbst beständig an meinen eigenen Traumata. Ich sehe mich als Wissenschaftler, der Phänomene auf ihre Ursachen zurückführt, die jeweiligen Rahmenbedingungen differenziert und aus diesem Wissen praktische Schlussfolgerungen ableitet und dort, wo es mir möglich ist, auch konkret anbietet.

Für mich gilt: Nichts ist praktischer als eine richtige Theorie. Halbwissen über die menschliche Psyche richtet oft mehr Schaden an als es nutzt. Daher erzeugen meine Einsichten auch Widerstand bei Praktikern, die dem Thema Psyche oder psychisches Trauma keine Bedeutung einräumen. Ich kann ihnen jedoch versichern, dass sie sich ihre Arbeit wesentlich erleichtern würden und auch wesentlich mehr Erfolg haben würden, wenn sie es tun.

Den Wahrheitsgehalt meiner Erkenntnisse kann ohnehin jeder am besten bei sich selbst überprüfen, in dem er Selbstbegegnungen mit meiner Anliegenmethode macht. Das erfordert allerdings einen gewissen Mut.

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

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.² 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.³

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, 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 und für dessen Wohl und Wehe verantwortlich 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 nicht endenden 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. Diese Liebe ist ein Urinstinkt, der auf den körperlich-emotionalen Kontakt mit der eigenen Mutter ausgerichtet ist. Das Kind baut bereits in der Gebärmutter eine liebevolle Beziehung zu seiner Mutter auf und freut sich darauf, sie nach der Geburt vertieft kennenzulernen.

Für das Kind gibt es in diesem Frühstadium seines Lebens nichts Existenzialeres als die Beziehung zu seiner Mutter, weil es von dieser total abhängig ist. Geht es der Mutter gut, geht es auch dem Kind in ihrem Bauch gut. Leidet die Mutter, leidet auch das Kind mit. Ist die Mutter z.B. suizidal, ist auch das Kind in

² Chamberlain, D. (2010). Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib. München: Kösel Verlag.

³ <https://www.pnas.org/content/118/10/e2007815118> abgerufen am 24.3.2021

höchster Lebensgefahr. Jeder Mensch hat daher von Anfang an neben seiner enormen Liebesfähigkeit in Richtung seiner Mutter notwendigerweise ein ebenso großes Bedürfnis danach, von seiner Mutter bedingungslos angenommen, geliebt und geschützt zu werden.

Die Liebesfähigkeit und das Liebesbedürfnis gehören zu den Grundbedingungen unseres Menschseins dazu. Wir Menschen vermehren uns sexuell, alle Menschenkinder entstehen im Bauch ihrer Mutter und wachsen ihr erstes Lebensjahr in diesem heran.⁴ Daher gehört die Liebe zur eigenen Mutter und das Verlangen nach ihrer Liebe zur zentralen *conditio humana*. So wie es das Wesen von Vögeln ist, dass sie Flügel haben, um damit fliegen zu können, ist es das Wesen von uns Menschen, dass wir lieben können und geliebt werden wollen und müssen. Das sind unsere emotionalen Flügel.

3. Mutterliebe ist konkret

Schwangere Frauen werden meist als „werdende Mütter“ bezeichnet. Das ist nicht richtig. Sie sind bereits während der Schwangerschaft Mutter für das Kind in ihrem Bauch. Zumindest die Arbeitsschutzgesetze tragen diesem Umstand Rechnung.

Mutterliebe ist auch nichts Abstraktes und existiert nicht nur in der Vorstellung. 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 ernährt, ob sie Medikamente oder Drogen konsumiert, wie sie weiterhin Sex hat, wie sie arbeitet, ob sie grundsätzlich Rücksicht auf das ungeborene Kind in ihr nimmt und ob sie überhaupt bewusst Kontakt mit ihm aufnimmt oder nicht.

Mutterliebe beweist sich die bei der Geburt, wenn die Mutter aktiv mit dem Kind zusammenarbeitet, um die Geburt zu einem Glücksmoment und einer herzlichen Willkommensgeste für sie und ihr Kind zu machen.⁵ Oder ob sie sich passiv dem Geburtshilfesystem ausliefert und sich im Extremfall das Kind aus ihrem Bauch pressen, ziehen oder schneiden lässt. Die Rate von 30% und mehr Kaiserschnittgeburten lässt sich durch extreme Notfälle alleine nicht erklären. Sie ist hausgemacht durch das medizinische Geburtshilfesystem.⁶

⁴ Bei Vögeln z.B. reißt das befruchtete Ei nicht im Bauch einer Vogelmutter, es wird von dieser von außen bebrütet. Meeresschildkröten legen ihre Eier in den Sand und überlassen den Vorgang der Bebrütung der Sonne.

⁵ Strauss, D. (2014). Abnabelungs- und Wiederanbindungsprozess als letzte Phase der Geburt. In Franz Ruppert (Hg.), *Frühes Trauma* (S. 175-191). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

⁶ Mundlos, C. (2015). *Gewalt unter der Geburt. Der alltägliche Skandal*. Marburg: Tectum Verlag.

Es ist konkrete Mutterliebe, wenn die Mutter gleich nach der Geburt ihr Kind an ihrem Körper wärmt, ihm liebevoll in die Augen schaut und erste zärtliche Berührungen gibt. Wenn sie sofort ihrem Kind ihre Brust zur Verfügung stellt, damit das Kind daraus die köstliche, auf seine spezifischen Bedürfnisse abgestimmte Muttermilch trinkt und sich daran anschieben kann.⁷ Diese Liebe fehlt dem Kind, wenn es sofort mit Babynahrung und Flasche gefüttert wird.⁸ Auch Frauen berichten darüber, dass sie sich schlecht fühlen, wenn sie das Kind nicht selbst aus ihrer Brust trinken lassen können und die Milch aus ihrer Brust abpumpen müssen, damit diese dem Kind per Flasche verabreicht werden kann.

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

Aus welchen Gründen eine Mutter ihr Kind nicht stillen will oder kann, ist für dieses gleichgültig. Im fehlt damit etwas, was ein Kind qua seiner Natur gerne haben möchte und für seine gesunde körperliche wie psychische Entwicklung dringend braucht.

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

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

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.

⁷ Gresens, R. (2016). Intuitives Stillen. München: Kösel Verlag.

⁸ Wer schon mal auf einem Bauernhof die traurigen Augen der Kälbchen gesehen hat, denen verwehrt wird, die Milch ihre Mutter zu erhalten, kann vielleicht erahnen, wie es auch den Menschenbabys in einer solchen Situation geht.

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

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

SYMBIOTISCHE BEDÜRFNISSE

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



© PROF. DR. FRANZ RUPPERT

19.03.2021

20

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

Wenn ich in Therapien danach frage, was sich jemand als Kind von seiner Mutter am meisten wünscht, kommt sehr häufig die Antwort: Ich will von ihr gesehen werden. Der amerikanische Entwicklungspsychologe Edward Tronick hat dazu ein aufschlussreiches Experiment durchgeführt. Er bat Mütter, im Kontakt mit ihrem Kind plötzlich ein ausdrucksloses Gesicht zu machen („still face“), sich quasi eine Gesichtsmaske aufzusetzen. Sofort waren die Kinder irritiert, wurden unruhig, begannen zu weinen und bereits nach einer Minute waren sie völlig außer sich. Die fehlende Interaktion mit der Gesichtsmimik ihrer Mutter brachte sie an den Rand des psychischen Zusammenbruchs.⁹

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0> abgerufen am 5.4.2021

„Symbiose“ heißt zusammenleben. Es bedeutet nicht, dass Mutter und Kind eins wären. Mutter und Kind sind von Anfang an eigene Lebewesen.¹⁰ 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. Liebe und Wir

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. In der Beziehung zu Menschengruppe erleben wir die Qualitäten unserer Mutterbeziehung wieder.

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

Der amerikanische Sozialpsychologe Solomon Asch¹¹ hat 1951 in einem einfachen Wahrnehmungsexperiment nachgewiesen, dass sehr viele Menschen, d.h. bis zu 75% sich der falschen Gruppenmeinung anschließen statt bei ihrer eigenen richtigen Wahrnehmung zu bleiben.¹² Je größer die Gruppe ist, desto eher passen sich Menschen an die falsche Gruppenmeinung an. Die Möglichkeit zur Kommunikation und das Vorhandensein von vertrauten anderen, die ebenfalls bei ihrer richtigen Wahrnehmung bleiben, lässt die Konformitätsraten drastisch sinken.

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

¹⁰ Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

¹¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Konformit%C3%A4tsexperiment_von_Asch abgerufen am 15.4.2021

¹² <https://www.youtube.com/watch?v=l40g6U3K7hc> abgerufen am 15.4.2021

5. Mutterliebe und Ich-Bildung

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

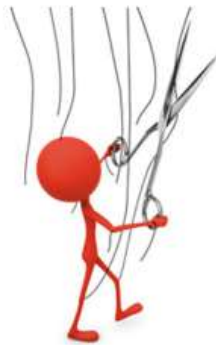
- um sich von anderen Menschen zu unterscheiden,
- selbstreflexiv zu werden und
- allmählich immer mehr Selbstverantwortung übernehmen zu können.

Dieser Prozess der Ich-Bildung findet bei jedem Menschen zunächst über die Beziehung mit seiner Mutter statt. Eine Mutter kann die Ich-Bildung ihres Kindes fördern, sofern sie selbst über ein stabiles Ich verfügt und sich gut von ihrem Kind abgegrenzt erlebt. Leidet die Mutter jedoch an einem mangelhaft ausgeprägten Ich, so wirkt sie für ihr Kind wie ein Zerrspiegel, in dem sich das Kind selbst nicht richtig erkennen kann. Seine Bedürfnisse und Gefühle verschwimmen mit denen seiner Mutter. Statt dass die kindliche Identitätsbildung voranschreitet und sich das eigene Ich und ein freier Wille ausbilden, bleibt das Kind im Stadium der Identifikation stecken: Ich bin (wie) meine Mutter. Ich will das, was meine Mama will. Gleiches gilt dann auch in Bezug auf den Vater.

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

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

AUTONOMIEBEDÜRFNISSE



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

© PROF. DR. FRANZ RUPPERT

19.03.2021

21

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

Auch Väter können erheblich dazu beitragen, dass ein Kind Ich-Kompetenz und einen eigenen freien Willen entwickelt. Sie dürfen dabei jedoch nicht die Loyalität des Kindes gegen seine Mutter untergraben, sonst tragen sie zur Vertiefung der psychischen Spaltung im Kind bei. Die bedingungslose Liebe eines Kindes seiner Mutter gegenüber muss stets anerkannt und berücksichtigt werden. Auch z.B. bei Jugendämtern und vor Gericht.

6. Liebe, Wir und Ich

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 geliebt werde und sein kann, wie ich bin. Ich bin dann gerne bereit, meine Fähigkeiten und Talente in diese Gemeinschaft einzubringen. Ich helfe ihr damit, sich weiterzuentwickeln und Fehlentwicklungen zu korrigieren. Jeder kann ein Impulsgeber für die Entwicklung eines anderen Menschen sein.

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

Sozialpsychologische Experimente zeigen eindrücklich, dass sich Menschen leicht dazu verführen lassen, andere abzuwerten und sogar zu hassen, wenn

ihnen eingeredet wird, sie seien etwas Besseres und anderen überlegen. Es genügt, Menschen mit brauner Augenfarbe zu erzählen, sie seien denen, mit blauen Augen überlegen oder umgekehrt.¹³

7. Mutterliebe fördert Selbstliebe

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

8. Liebe und Angst

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

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

Wo Angst ist, entstehen in der Folge leicht Wut, Aggression und Kampfbereitschaft. 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, unterschweligen Lebensbegleiter und möglicherweise zu einer Lebensgrundhaltung. In der Angst ist dann viel Lebensenergie gebunden, die ansonsten anderweitig genutzt werden könnte. Aus solchen Angstgefühlen heraus entwickeln sich zwanghaft-fixiertes Denken und wenig reflektiertes Handeln. Chronische Angst kann zudem zur Saat der Gewalt werden.¹⁴

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=ebPoSMULISU> abgerufen am 15.4.2021

¹⁴ Ruppert, F. (2010). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

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

Liebe ist grundsätzlich *das* wirksamste Gegengift bei Angst. Liebe kann Angst überwinden helfen und neutralisieren. Wenn Menschen 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 von „sicherer Bindung“, wenn das sich Kind von seiner Mutter in seinen Bedürfnissen wahr- und ernstgenommen erlebt.¹⁵

9. Die Angst-Abhängigkeitsfalle

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

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

In der Angst gefangen zu sein bedeutet, immer mehr den Kontakt zu sich selbst aufzugeben und sich im Reagieren auf äußere Umstände zu verlieren. Es bedeutet insgesamt, ein schlechtes Leben zu führen, nur zu überleben statt zu leben.

¹⁵ Brisch, K. H. (2014). Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

10. Keinem Menschen Angst machen!

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

Auch bei Erwachsenen, denen man Angst einjagt, kann es dazu führen, dass ihre verdrängten und unverdauten Ängste aus der Kindheit angetriggert und hochgeholt werden. Sie handeln dann womöglich noch panischer, kopfloser und irrationaler als sie es ohnehin schon tun.

11. 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.¹⁶ Lügen können wir nur abgespalten von unseren gesunden Urbedürfnissen mit unserem Intellekt, aber nicht mit dem gesamten Körper. Deshalb können gesunde Liebesbeziehungen nicht auf Lügen, Täuschungen und Betrug aufgebaut sein. Liebe und Wahrheit bedingen sich wechselseitig. Daraus entsteht das Vertrauen in einer zwischenmenschlichen Beziehung. Nur auf der Basis von Liebe entsteht jene Sicherheit, die wir für ein gutes Leben und Zusammenleben brauchen.

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

Auch für Mütter ist es belastend, dem Kind vorzumachen, dass sie es lieben, sofern das nicht der Fall ist und sie das nicht in sich spüren. 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.

¹⁶ Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

12. Fehlende Mutterliebe

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

- wenn sie ihr Kind als einen „Unfall“ erlebt, das ihre Lebenspläne durchkreuzt und in die Mutterrolle und eventuell auch zu einer Heirat zwingt?
- wenn die Mutter bei der Geburt stirbt?
- Wenn sie ihr Kind sofort nach der Geburt zu Adoption weggibt?
- Wenn sie ihr Kind 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 das Kind in die Kinderkrippe gibt, um schon bald nach der Geburt wieder arbeiten gehen zu können?
- Wenn sie es möglicherweise sogar massiv bekämpft und körperlich wie emotional quält und verletzt?

Was passiert also mit mir, was passiert mit meinen Liebesbedürfnissen, wenn meine Mutter aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte gar nicht dazu fähig ist, mich als ihr Kind aus vollem Herzen und mit ihrem ganzen Körper zu lieben?

Wenn sie selbst unter einem Mangel an Mutterliebe leidet, weil ihre Liebesbedürfnisse von ihrer Mutter ebenfalls nicht gestillt wurden? Und wenn auch deren Großmutter schon emotional verhungert war? Die Ahnenkette traumatisierter Mütter ist bei vielen Menschen leider sehr lang. Das geht oft schon über viele Generationen so, dass Mütter ihre Kinder nicht wollen, nicht lieben und nicht vor Gewalt schützen.

Ohne Mutterliebe kommt ein Kind gerade so durch's Leben. Er überlebt, passt sich an, funktioniert, erledigt die ihm aufgetragenen Aufgaben und Pflichten.

13. Liebe und Gewalt

Die Vorstellung, rohe Gewalt sei in der Erziehung notwendig, um aus einem Kind einen anständigen Erwachsenen zu machen, war bei meinen Eltern und Lehrern ausgeprägt vorhanden. Diese Einstellung ist den Eltern und Erziehern

nur schwer auszureden, wenn sie selbst geschlagene und gedemütigte Kinder sind.¹⁷

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

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

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

14. Depressiv schon in der Gebärmutter

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

¹⁷ Müller-Münch, I, (2012). Die geprügelte Generation. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

eine existenzielle Notlage und lebt schon während der Schwangerschaft in einem traumatisierten, d.h. gespaltenen Zustand.

15. Traumatisierende Geburtsprozesse

Der Geburtsprozess wird aufgrund der vorgeburtlichen Situation für viele Kinder 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. Solche Geburten sind für die Mütter wie für ihre Kinder eine schreckliche Erfahrung, die sie am liebsten gleich verdrängen. Auch gibt es kaum jemanden, der ihnen sagen würde, sie hätten gerade eine Traumaerfahrung gemacht. Solche Traumata gelten mittlerweile als normal und daher nicht der Rede wert.

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

16. Spaltung als Notlösung

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.

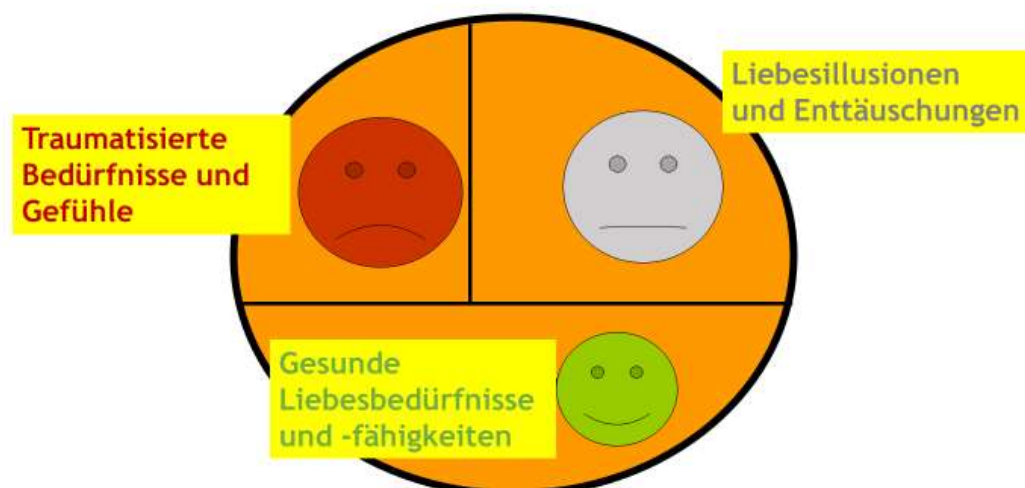
Der Schmerz darüber, von der eigenen Mutter nicht gewollt, nicht geliebt und vor Gewalt nicht geschützt zu werden, die Angst davor, von ihr verlassen und in Stich gelassen zu werden, ist so riesig, dass eine kindliche Psyche das nicht aushält und daran zerbricht. Sie muss ihre Einheit aufgeben und spaltet 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. In der Trauer und in der Angst erstarrt.

- Eine dritte psychische Struktur verhindert, dass die Verlassenheitsangst und der Schmerz des Ungeliebtseins immerzu das eigene Erleben bewusst prägen. Sie ist weitgehend emotionslos und nur noch in Gedanken da. Daraus entstehen Einstellungen wie: „Es geht mir gut.“ „Es ist alles soweit prima und in Ordnung.“ „Ich will nicht verletzlich und bedürftig sein! Ich finde diese Gefühlsduselei lächerlich und kindisch! Ich kann meine Gefühle gut im Zaum halten oder ignorieren.“

Die Eltern sind dann froh über ein ruhiges, braves Kind, das sich schnell in eine Kinderkrippe oder einen Kindergarten eingewöhnen lässt und Verständnis zeigt für die Mühen und Sorgen seiner Eltern. „Es geht halt nicht anders!“ D.h. die Kinder müssen sich an die Spielregeln der Erwachsenenwelt anpassen und nicht umgekehrt: Die Erwachsenenwelt nimmt Rücksicht auf die spezifischen Fähigkeiten und Bedürfnisse von Kindern.

Spaltungen der psychischen Strukturen bei einem Trauma der Liebe



26.02.2021

© Franz Ruppert

51

Abbildung 3: Die gespaltene menschliche Psyche

17. Immer neue Trauma-Überlebensstrategien

So entstehen im Laufe der Zeit bei den Kindern notgedrungen immer mehr und zusätzliche Trauma-Überlebensstrategien, welche – getrennt von der Realität – eine psychische Eigenwelt erschaffen, in 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.¹⁸

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

18. Scheinbar vernünftige Ausgewachsene

Auf diese Weise wird aus dem kleinen, liebesfähigen und -bedürftigen Wesen, das wir zu Beginn unseres Daseins sind, allmählich ein anscheinend vernünftiger Ausgewachsener, 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 dann z.B. in seinem Berufsleben 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. Auf diese Weise wird der unterdrückte Schmerz, nicht gewollt und nicht geliebt zu sein, zur Ursache für Gewalt und Gewaltbereitschaft gegen sich und andere.

¹⁸ Gruen, A. (2014). Der Verrat am Selbst. München: dtv Verlag.

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

Im Leiden und im Schmerz wird die Illusion aufrechterhalten, das Mutterwunder könnte eines Tages doch noch geschehen und die Mama mich dann doch lieben, wenn sie sieht, wie sehr ich leide und unermüdlich versuche, ihr ihr Leid abzunehmen.

20. Liebe – das unerreichbare Ziel

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.

21. 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 möglicherweise zum Hass auf die eigene Mutter. Zuweilen spricht blanke Feindseligkeit aus den Augen der Kinder, weil sie sich ohnmächtig und zutiefst frustriert fühlen, die ersehnte mütterliche Zuwendung zu erhalten.

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.¹⁹

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.

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!“

22. Mutterekel

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

¹⁹ 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.

gekämpft. Solche Menschen sind die Dauerskeptiker, die an allem und jedem zweifeln und sich auf keine Beziehung mehr richtig einlassen können.

Ihren Lebensanfang, verbunden mit einer riesigen Sehnsucht nach warmer Mütterlichkeit, blenden sie dabei aus. Dieses Urbedürfnis haben sie hinter dicken Wänden psychischer Abwehr begraben, die ursprünglich nötig waren, um das Zusammenleben mit einer lieblosen und gewalttätigen Mutter auszuhalten.

23. Ersatzbedürfnisse und Liebesillusionen

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. Dann ist sie zufrieden mit mir.
- Wenn ich ein gutes Mädchen und ein lieber Junge bin, dann werde ich von meiner Mama gelobt.
- Ich helfe ihr im Haushalt, bei der Versorgung meiner Geschwister und bekomme von ihr dafür Anerkennung.
- Wenn ich in der Schule gute Noten schreibe, dann freut sie sich.
- Ich will, dass meine Mama stolz auf mich ist.
- Ich will meine Mutter nicht belasten.
- Ich bin selbst schuld, wenn ich nicht genug Liebe bekomme.
- Ich bin jemand, den niemand mögen kann!
- Ich will eigentlich nur, dass meine Mama glücklich und zufrieden ist.
- Auch wenn es Probleme gibt, will ich mit ihr meinen Frieden finden.
- Ich will ihr gerne alles verzeihen und am Ende mit ihr versöhnt sein.
- ...

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

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

24. Liebeswahn

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 bzw. können diese psychischen Instanzen in sich nicht stabil entwickeln. Sie haben daher auch keine eigene Gegenwart und Zukunft. Sie bleiben psychisch in der Vergangenheit ihrer Mutter und den Konflikten mit deren Vorfahren hängen. So entstehen Kollektivkulturen, in denen keiner weiß, wer er wirklich ist und was mit ihm geschehen ist und was mit einer anderen Person. Das Leid des einen ist zugleich das Leid des anderen. Man könnte hier auch von einer Kollektiv“psychose“ sprechen.²⁰

25. Nicht erwachsen werden können

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.

²⁰ Ruppert, F. (2001). Verwirrte Seelen. München: Kösel Verlag.

26. Kann Papa meine Ersatzmutter sein?

Kinder, die einen liebevollen Kontakt zu ihrer Mutter haben, können auch mit anderen Personen liebevolle soziale Interaktionen aufbauen, z.B. mit ihrem Vater, mit ihren Geschwistern oder Großeltern. Das bereits zitierte „Still-face“-Experiment zeigt ähnliche Wirkungen bei einem Kind, das mit seinem Vater spielt. Sobald dieser seine Gesichtsmimik einfriert und nicht mehr auf die Interaktionsangebote seines Kindes reagiert, gerät das Kind binnen kurzem völlig aus seiner psychischen Balance.²¹

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

Häufig geraten sie jedoch auf diesem Wege mit einem in der Regel 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, das 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.

27. 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

²¹ <https://www.youtube.com/watch?v=7Pcr1Rmr1rM> abgerufen am 5.4.2021

offensichtlichen Idioten von Vater, der sich früh aus dem Staub gemacht hat, der, wenn er da ist, herumtobt, schlägt, schreit oder trinkt. Der selbst noch ein kleines Kind ist und seine Frau als Mutterersatz besitzen möchte und daher sein Kind als Konkurrenz erlebt.

In Psychotherapien wird oftmals der offenkundige Vaterhass in seinen zahlreichen Facetten angeschaut und in sämtlichen Details erörtert. Das dient jedoch meist nur dazu, den darunterliegenden Muttermangel weiter zu verleugnen.

28. Eltern reichen ihre Traumata weiter

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.

29. 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 Eiskälte. Sie können am Ende Hass und Liebe gar nicht mehr voneinander unterscheiden. Sie opfern in ihrer inneren Zerrissenheit ihr Leben für diesen aussichtslosen Kampf auf. Sie lassen sich für die Illusion von Liebe und Nähe von den Überlebensanteilen ihrer Mutter missbrauchen und spielen deren 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 Selbstzerstörung 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.

30. Krankheiten als Symptome der Selbstunterdrückung

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

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

Eigentlich sind diese körperlichen Erscheinungen jedoch Informationen, dass etwas in einer Person nicht in Ordnung ist und ihr Körper sich bemüht, sich an eine krankmachende Lebenssituation anzupassen. Ich weiß, dass viele 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.²²

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.

Gesundheit ist folglich mehr als nur die Abwesenheit von Krankheitssymptomen. Gesundheit ist die Folge davon,

- dass ein Mensch in seiner gesunden Identität lebt.
- dass seine Grundbedürfnisse befriedigt sind.
- dass er in konstruktiven Beziehungen lebt.
- dass die gesellschaftlichen Verhältnisse so gestaltet sind, dass die Menschen in Liebe, Frieden und Freiheit leben können.

²² Franz Ruppert & Harald Banzhaf (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.

31. Sex statt Liebe

Die Suche nach einem Ersatz für die Mutterliebe macht Kinder höchst anfällig für emotionalen wie sexuellen Missbrauch. Wer den Liebes Hunger in den Augen eines Kindes lesen kann, für den ist es ein Leichtes, diesem Kind zu schmeicheln, ihm das Gefühl zu vermitteln, es sei etwas Besonderes. So kann man ein nach Kontakt, Körpernähe und Berührungen ausgehungertes Kind zu Dingen verführen, die das Kind von sich aus mit Sicherheit nicht will. Der weltweit verbreitete Mangel an Mutterliebe 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.²³

32. 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, 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

²³ Ruppert, F. (2020). Liebe, Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.

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.

33. 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.

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

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.²⁴

²⁴ Franz Ruppert (2020). Liebe. Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.

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

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

34. 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.

35. 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.²⁵

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 und nur über einen geringen Selbstwert verfügen. 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. Sie müssen ihre Liebesbedürftigkeit auch ihrem Vater gegenüber unterdrücken, weil sie damit seinen Ärger und noch mehr Zurückweisung provozieren. Emotional bedürftig zu sein, gilt als Schwäche und Todsünde. Statt mit depressivem Rückzug reagieren solche gedemütigten Söhne dann mit Wut und Angriff gegen alles und jeden. Kämpfen mit körperlicher und verbaler Gewalt erscheint noch möglich, zu fühlen ist so gut wie ausgeschlossen. Zu fühlen ist unmittelbar mit Scham verbunden. Das Leben wird zum Dauerkrieg gegen andere.

²⁵ https://de.wikipedia.org/wiki/Narzisstische_Pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rung abgerufen am 15.2.2021

„Narzisstisch“ veranlagten Menschen gelingt es durchaus, sich in andere Menschen hineinzusetzen. 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.²⁶

36. 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.

37. 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

²⁶ Hans-Joachim Maaz (2012). Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. München: C.H. Beck.

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.²⁷ 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.

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.

38. 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

²⁷ Michael Hüter (2018). Kindheit 6.7. Ein Manifest. Norderstedt: Books on Demand.

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

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.

39. „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.

40. 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.

41. 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! Thomas Szasz hat am Beispiel der Institution Psychiatrie aufgezeigt, wie totale Institutionen aufgebaut sind und handeln.²⁸ Verrückt und geistesgestört sind immer die anderen, nie man selbst. Sich selbst solchen totalen Systemen unterzuordnen, erscheint als normal und vernünftig.

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

²⁸ Szasz, T. S. (1976). Die Fabrikation des Wahnsinns. Gegen Macht und Allmacht der Psychiatrie. Frankfurt/M.: Suhrkamp Verlag.

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.

Außer einem permanenten Krisen- und Kriegsszenario haben solche politischen, ökonomischen und kulturellen Systemen ihren Systemmitgliedern nichts Positives an Zukunftsperspektive anzubieten.

In solchen traumatisierten und traumatisierenden 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.

Demgegenüber sehe ich das so:

- Glück ist die Folge davon, mit sich selbst in einem dauerhaften guten und liebevollen Kontakt zu sein.
- Wohlstand erlebe ich, wenn ich meine eigenen Grundbedürfnisse befriedigen und meine eigenen Fähigkeiten dafür einsetzen kann.
- Freiheit bedeutet für mich und meine eigenen Lebensziele frei zu sein.
- Frieden heißt, dass meine inneren Kämpfe zur Ruhe kommen und ich mit mir selbst im Einklang bin.

Auf der Basis können dann auch größere Systeme entstehen, die jedes einzelne Mitglied als diesen besonderen Menschen wertschätzen und sich über seinen Beitrag zum konstruktiven Miteinander freuen. Dann herrscht kein Mangel und kein Gerangel mehr, sondern wir leben alle im Überfluss.

42. Totaler Raubtierkapitalismus – ein Wirtschaftssystem ohne Liebe

„Kapitalismus“ ist ein Wirtschaftssystem, das auf Angst, Mangelgefühlen, Konkurrenz, Privatbesitz und der Sucht nach Geldvermehrung aufgebaut ist. Dieses System führt, genauso wie im Spiel „Monopoly“, dazu, dass die Reichen immer reicher und die Armen immer ärmer werden und am Ende einige Wenige alles und die Mehrheit nichts mehr besitzen.

In seiner jetzigen Phase reißt dieses System getragen von korrupten nationalen Politikern, internationalen Großkonzernen, supranationalen Playern wie IWF, WHO, UNO, GAVI etc., scheinbar humanitären Stiftungen wie die Bill-and-Melinda Gates Foundation und riesigen Kapitalfonds wie z.B. Blackrock 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. Mit Geld kauft man sich Macht und diese wird fast ausschließlich dafür verwendet, viele Menschen zu traumatisieren. Der einzelne Mensch, ob jung oder alt, erscheint unter diesen Umständen nur als ein Teil einer großen Masse, ein Mittel zum Zwecke. Ein zum Objekt degradiertes Wesen, dessen Bedürfnisse, Geist und Verhaltensweisen beliebig manipulierbar erscheinen, dessen Arbeitsvermögen bis zur Erschöpfung ausgesaugt werden kann, dessen Körper fraglos zur Verfügung zu stehen hat für alles, womit Geld verdient werden kann.

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

Kapitalistische Konkurrenzgesellschaften sind daher traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften. Sie sind durch und durch „krank“, weil sie gegen die menschlichen Urbedürfnisse nach Kooperation und Liebe arbeiten.

Sie werden daher über kurz oder lang an ihren inneren Widersprüchen zerbrechen.

43. Wahnsinnsprojekte

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

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 „Narzissten“ 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 und Größenwahnsinnigen Milliardären 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.

44. 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 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.

45. Auch Mörder und Tyrannen 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, trainieren ihren Körper zu einer Kampfmaschine und legen sich Machtmittel und Waffen zu, mit denen sie andere bedrohen, unter ihre Kontrolle bringen und gegebenenfalls töten können. Wer sein eigenes Lebensglück nicht findet, neidet anderen deren Glück und kann es nicht ertragen, dass sie sich gut und geliebt fühlen. Das ruft ihren eigenen unterdrückten Schmerz wach.

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

Wollen solche Menschen also nicht geliebt werden? Die amerikanische Psychologin Fritzi Horstmann hat ein beeindruckendes soziales Experiment gemacht: The compassion-trauma-circle. In einem kalifornischen Hochsicherheitsgefängnis arbeitete sie mit 255 inhaftierten Männern und stellte ihnen Fragen nach ihren Kindheitserfahrungen: Wie häufig wurden sie geschlagen, gedemütigt, verhöhnt, erniedrigt, nicht geliebt? Nahezu alle trugen diese von mir als Traumabiographie (siehe Abbildung 4) benannte Hypothek in sich. Die Anerkennung ihres kindlichen Leids, das Mitgefühl von Fritzi Horstmann verwandelte diese scheinbaren menschlichen Monster innerhalb kürzester Zeit in mitfühlende Menschen, die sich gegenseitig Trost spendeten.²⁹

²⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=FVxjuTKWQjE> abgerufen am 5.4.2021



Mögliche Psychotraumabiographie

© Franz Ruppert

05.04.2021

40

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

Menschen, die in politischen Machtfunktionen zu mitgefühlslosen Diktatoren und grausamen Tyrannen werden, haben ebenfalls eine traumatisierende Kindheit erlebt. Sven Fuchs hat eine beeindruckende Sammlung von Lebensgeschichten berühmter Menschen erstellt. Er kann zeigen, dass massive frühkindliche Traumatisierungen bei allen politischen Diktatoren zu finden sind.³⁰ Die Internetseite von Sven Fuchs ist eine wahre Fundquelle von Informationen über desaströse Kindheiten all jener, die durch Gewalt in der Weltgeschichte Rang und Namen haben. Z.B. „**Alexander Lukaschenko** wird am 30. August 1954 in dem Dorf Kopys geboren. Über den Vater ist nichts bekannt. Die Mutter Ekaterina, die als Melkerin arbeitet, zieht den Jungen allein auf.“ Und der Schriftsteller Wladimir Nekljajew wird wie folgt zitiert: "Ich kenne ihn sehr gut. Er hat von seiner Kindheit erzählt, und da habe ich verstanden, warum er sich allen anderen gegenüber anders verhält als gegenüber sich selbst. Er ist unter schrecklichen Bedingungen aufgewachsen. Er war das Schmuttelkind im Dorf. Wenn er irgendwo vorbeikam, bekam er einen Klaps auf das Hinterteil. Und er dachte sich: Wenn ich erwachsen bin, werde ich es euch allen zeigen!“³¹

Adolf Hitler (geb. 1889) z.B. war ein Frühwaise. Er verlor seinen oft gewalttätigen Vater mit 11 und seine depressive Mutter mit 17 Jahren. Bis zu

³⁰ Fuchs, S. (2019). Die Kindheit ist politisch! Kriege, Terror, Extremismus, Diktaturen und Gewalt als Folge destruktiver Kindheitserfahrungen. Heidelberg: Mattes Verlag.

³¹ Barbara Oertel, 20.08.2020, "[Machthaber Lukaschenko in Belarus: Der einsame Präsident](https://krieursachen.blogspot.com/2021/)", taz-online - <https://krieursachen.blogspot.com/2021/> abgerufen am 5.4.2021,

seinem Selbstmord im Jahre 1945 hatte er ein Porträt seiner Mutter auf dem Schreibtisch seines „Führer“-bunkers stehen. Seine Mutter hatte 14 Monate vor seiner Geburt drei kleine Kinder innerhalb von 14 Tagen an Diphtherie verloren. Dass sie für Adolf emotional nicht erreichbar war bzw. er sich nur mit ihren Traumagefühlen von Tod und Verlustschmerz verbinden konnte, liegt auf der Hand.

Auch bei Mördern und Tyrannen ist meiner Überzeugung nach das Urbedürfnis, von der eigenen Mutter geliebt zu werden, nur von zahllosen Überlebensstrategien und Verstrickungen mit den mütterlichen Traumata überlagert. Hinzukommen noch die vielen lieblosen und gewalttätigen Väter mit ihren zahllosen psychischen Wunden. Auch die eiskalten Tyrannen und Diktatoren auf dieser Welt wollen im Grunde ihres Herzens geliebt werden und dazugehören. 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. Wirkliche Freunde bekommen sie dadurch nicht. Jeden, den sie durch Erpressung oder Korruption zu ihren Gefolgsleuten machen, verderben sie moralisch.

Sich selbst nicht zu fühlen, keinen Referenzpunkt in einem eigenen Ich zu haben, ist die Voraussetzung dafür, dominant und 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.³²

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

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!

³² Franz Ruppert (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

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.

46. „Corona“ aus meiner psychologischen Sicht

Seit langem ist mir klar: Die zwischenmenschlichen Verhältnisse im Außen sind eine Widerspiegelung der intrapsychischen Dynamiken in einem Menschen. Unfrieden und Krieg in der Gesellschaft bringen die innere Unruhe und Feindseligkeit der Gesellschaftsmitglieder in Bezug auf sich selbst zum Ausdruck. Kein Mensch, der in Frieden mit sich ist, zieht gegen seine Mitmenschen in einen Vernichtungskrieg oder will sie ausbeuten, quälen, unterjochen und bis in ihre privatesten Räume hinein kontrollieren und sich an deren Ohnmacht und Angst weiden.

Was sich in jedem Einzelnen abspielt, der sich nicht gewollt, geliebt und geschützt fühlt, inszeniert sich zwangsläufig auf gesamtgesellschaftlicher Ebene. Wie es im Inneren Anteile gibt, die miteinander im Streit liegen, so gibt es auch im Außen Menschengruppen, die bedürftig sind nach Liebe, Schutz, Freiheit und Orientierung und andere Menschengruppen, welche diese bedürftigen Menschen bekämpfen, unterdrücken und in die Schranken zu weisen versuchen. Dieser Kampf führt zur Selbstzerstörung der Menschheit und der Menschlichkeit.

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

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

SARS-CoV2 ist psychologisch betrachtet die Projektion abgespaltener innerer Todes-, Vernichtungs- und Verlassenheitsängste in die Außenwelt. Ein Virus soll angeblich das sein, was uns Leid und Tod beschert. In Wirklichkeit liegt der Ursprung solcher Todes- und Verlassenheitsängste bei den meisten Menschen in den Erfahrungen aus ihrer frühen Kinderzeit und in der Beziehung zu ihrer

Mutter und ihrem Vater, weil sie von diesen nicht gewollt, geliebt und nicht ausreichend vor Gewalt geschützt worden sind.

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

Das gesamte Corona-Narrativ besteht meines Erachtens aus nichts weiter als einer Ansammlung von willkürlichen Behauptungen, mathematischen worst-case Modellierungen, fiktiven Annahmen, manipulierten Zahlen und bewussten Lügen, Täuschungen und hinterhältigen Erpressungsmanövern sowie einer massiven Zensur, um die vermeintliche Generallösung, „die Impfung“ durchzuboxen. Dieses Narrativ könnte ohne den sich immer weiter steigenden Psychoterror einer fanatisierten, regierungsfreundlichen Presse, die Androhung massiver Sanktionen bei Nichteinhaltung der „Maßnahmen“, Kontensperrungen von Maßnahme-Gegnern und dem Einsatz von roher Polizeigewalt bei Gegendemonstrationen keine Woche lang aufrechterhalten werden. Zu offensichtlich sind die in diesem Narrativ enthaltenen Widersprüchlichkeiten und das intuitive Gefühl der meisten Menschen, das hier etwas nicht stimmen kann mit einer „epidemischen Lage von nationaler Tragweite“.

Das ganze Narrativ basiert ohnehin auf einem medizinischen Primitivmodell erster Güte: eine Virus = eine Krankheit; ein Impfstoff = die Heilung. Sämtliche Erkenntnisse der Immunologie, der Psychosomatik, der Psychoneuroimmunologie, der Psychotraumatologie werden vollkommen ignoriert.³³

Unwahrheiten und hin konstruierte Kopfgeburten bleiben unwahr, selbst wenn sie mit viel Propaganda und massiver Gewalt verbreitet werden. Über kurz oder

³³ Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.

lang brechen solche labilen Kartenhäuser, die auf Angst, Erpressung und Korruption aufgebaut sind, wieder in sich zusammen. Schade nur um die immensen Zerstörungen, den sie bis zum Zeitpunkt ihres vorhersagbaren Einsturzes verursacht haben.

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

Und wie schon so oft in der Menschheitsgeschichte³⁴ wird wieder einmal eine ganze Generation von Kindern dem Irrsinn pseudoerwachsener Menschen geopfert.³⁵ Diese testen eine Infektionspandemie herbei und wenden dann ihre Testergebnisse wie einen Sachzwang gegen sich selbst.³⁶ Stellvertretend in den Kindern um sich herum unterdrücken sie gnaden- und empathielos ihre eigene Lebendigkeit und ihre ganz natürlichen Bedürfnisse nach Kontakt, Nähe und Liebe.

Alles, was in dieser Pandemie als vermeintlicher Schutz vor Krankheiten propagiert wird, macht in Wirklichkeit krank:

- Das Tragen von Gesichtsmasken, das einem die Luft zu atmen nimmt und einen zwingt, aus den Masken freiwerdende toxische Chemikalien zu inhalieren. Das einen beschämt und würdelos aussehen lässt.
- Der Mangel an Vergnügungen wie Singen, Tanzen, Geselligkeit und Reisen, der die Lebensfreude trübt.
- Der Verzicht auf körperliche Umarmungen, welche Ängste und Stress reduzieren und Wohlbefinden hervorrufen können.
- Die soziale Isolation, die zu Vereinsamung und Depressivität führt.
- Das beständige Waschen der Hände, was deren Säureschutzmantel zerstört und damit Bakterien einen leichteren Zugang in den Körper ermöglicht.

³⁴ deMause, L. (Hg.) (1977). Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit. Frankfurt/M.: suhrkamp taschenbuch wissenschaft.

³⁵ <https://www.youtube.com/embed/CDD1gTceoo> abgerufen am 23.3.2021

³⁶ Osrainik, F. (2021). Das Corona Dossier. Neuenkirchen: Rubikon Verlag.

- Das Testen mit invasiven Methoden, welche zu Verletzungen und Infektionen führen können.
- Die Behandlung von Kranken mit antiviralen Medikamenten oder Zwangsbeatmungen, was deren Ableben beschleunigt.
- Das Unterlassen notwendiger medizinische Behandlungen von Nicht-Corona-Kranken.
- Der Verlust von Arbeitsplätzen und Einkommensquellen, der die Menschen innerlich zermürbt und nicht wenige in den Suizid treibt.
- Die arbeitsmäßige Überbelastung von Müttern und Vätern, die den Wahnsinn des Homeschoolings aushalten müssen, von Angestellten, die den überbordenden Bürokratismus von Verhaltensregeln stemmen sollen, von Kurierfahrern, die bis zur Erschöpfung die eingesperrten Menschen beliefern müssen oder von Polizisten, die unbescholtene Bürger von Parkbänken verjagen sollen.
- Lockdowns, die Lieferketten unterbrechen, Menschen von ihren Nahrungsmitteln abschneiden und verhungern lassen.
- Schließlich die Impfungen, die gesunde Menschen schwer krank machen oder gar töten können.

Die Corona-Maßnahmen stellen für die Bevölkerung einen permanenten psychischen Missbrauch bis hin zur körperlichen Vergewaltigung seitens der Staatsgewalten dar. Sie enteignen die breite Mehrheit finanziell und plündern die Staatskassen zugunsten der Pharma-, IT- und Finanzindustrie. Sie sind geprägt von einer extremen zwischenmenschlichen Kälte, Empathie- und Herzlosigkeit. Dabei gilt das schon bekannte Motto: Gewinne werden privatisiert, Verluste und Kosten (u.a. die für die Impfschäden) sozialisiert.

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

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 gewollt waren, bedingungslos geliebt

und vor Gewalt in Schutz genommen wurden. Oder ob sie vielleicht eingesperrt worden sind und Zimmerarrest bekamen, wenn sie sich nicht ruhig verhielten und das taten, was ihre Eltern von ihnen verlangten. Wieviel an körperlichen Übergriffen habe sie selbst schon erlebt?

Mich würde auch interessieren, ob es einen Unterschied macht bei den Professoren, Wissenschaftlern, Lehrern, Kontrolleuren, Polizisten oder Beamten, die Maskenzwang, soziale Distanzierung und Impfungen rechtfertigen, um- und durchsetzen, ob sie als Kinder gut behandelt wurden oder nicht. Ebenso wäre es eine empirische Studie wert zu sehen, welche Ärzte ohne Zögern Menschen impfen mit einer völlig unerforschten Flüssigkeit und jenen, die das nicht tun.

Für mich ist diese Corona-Pandemie global gesehen ein Indikator für die Entfremdung der Menschen von sich selbst, dass sie vor sich davonlaufen und keine wirkliche Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen und sich von einer paternalistischen Führungsriege bevormunden lassen. Sie zeigt ihren weit verbreiteten Abscheu ihrer eigenen Gattung gegenüber und der Bereitschaft, ihre ganz natürlichen und gesunden Lebens- und Liebesbedürfnisse um des vermeintlichen Überlebens willen in einer traumatisierten und sie traumatisierenden Gemeinschaft zu unterdrücken.

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

In solchen Gemeinschaften gibt es keine wahren Freundschaften, kein verlässliches Gefühl von Zugehörigkeit und keine konstruktiven Kooperationen, sondern geld- und erpressungsbasierte Zweckbündnisse zum Bekämpfen gemeinsamer Feinde und der Eroberung von Markt- und Machtpositionen. Und schnell kann da aus einem Freund jemand werden, den man wie eine heiße Kartoffel fallen oder als Bauernopfer über die Klinge springen lässt. Diese Pandemiesituation bringt den weltweiten Mangel an echter Solidarität und Mitmenschlichkeit schonungslos ans Licht.

Diese Coronasituation, die von Menschen inszeniert ist, die in ihrer Infantilität steckengeblieben sind³⁷, ist nun für uns alle zu einer großen

³⁷ Der Einsatz der Augsburger Puppenkiste als Propaganda-Werkzeug in einem Kasperletheater ist insofern mehr als naheliegend. <https://www.ardmediathek.de/video/abendschau/corona-tests-dr-kasperl-zeigt-wie-es-geht/br-fernsehen/Y3JpZDovL2JyLmRlL3ZpZGVvLzI1OTkxMDIklWlxNTUtNDQ0YS05M2RhLTVhMzBiODg0MDBkMg/> abgerufen am 15.4.2021

Herausforderung geworden. Wir können daran in unserem Menschsein reifen und zu autonomen, erwachsenen Menschen werden oder darin zugrunde gehen. Jeder ist auf seine Weise gezwungen, den Ausstieg aus dem Wahnsinn dieser global erzeugten Täter-Opfer-Dynamik in eigener Verantwortung zu schaffen. Niemand kann das für einen anderen tun. Nur die Rückbesinnung auf mich selbst, auf das, was ich wirklich bin und will und auf meine grundlegenden Bedürfnisse kann diesen Irrsinn für mich beenden.

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

47. Gesunde Mütter als Basis einer gesunden Gesellschaft

Gesellschaftlich kommen wir aus diesen ganzen Kämpfen und Selbsterfleischungen nur heraus, wenn wir begreifen, dass nicht die Reichen und Mächtigen, welchen Geschlechts auch immer, sondern die Mütter 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.

Grundsätzlich geht es darum, dass nur solche Frauen Mütter werden, die das auch wirklich wollen und können.

Wenn wir in Betracht ziehen,

- wie viele Frauen durch Lieblosigkeit und Gewalt traumatisiert sind,

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

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

Dass Frauen so wenig Selbstbestimmung über ihren eigenen Körper haben, liegt u.a. daran, dass Vaterschaft gesellschaftlich höher gewichtet wird als Mutterschaft. Die Herrschaft der Vater = das Patriarchat führt zu einem Besitzdenken: Ich habe eine Frau und Kinder und kann über sie verfügen. Dort wo Mutterschaft im Zentrum einer Gesellschaft steht, gibt es Eigentumsverhältnisse, die verhindern, dass Frauen arm sind und sich nicht ausreichend um ihre Kinder selbst kümmern können. Solche Gemeinschaften sind wesentlich friedlicher als patriarchal geprägte Gesellschaften.³⁸

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

Ich komme immer wieder mit Mütter und Vätern in Kontakt, die sich darüber wundern, warum ihre Kinder äußerst aggressiv gegen sie sind, keinen Kontakt mehr mit ihnen haben wollen und sich von ihren Eltern auch nichts mehr sagen lassen wollen. Sie haben es völlig unterschätzt, wie ihre eigenen Traumata die Kinder in heillose innere Konflikte und Verwirrungen stürzen, aus denen diese sich nur durch extreme Abgrenzung zu schützen versuchen. Selbst wenn eine Mutter sich dann irgendwann in ihrem Leben therapeutische Unterstützung holt, dann heißt das nicht, dass sie das Verhältnis zu ihren Kindern dadurch verbessert. Ihre Kinder sind bereits durch die Beziehung mit ihr traumatisiert

³⁸ Margotsdotter, D. (2016). Am Herdfeuer. Aufzeichnungen einer Reise zu den matriarchalen Mosuo. Rüsselsheim: Christel Götter Verlag.

worden und müssen sich nun selbst Hilfe holen, um aus ihren Spaltungen herauszufinden.

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

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

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

Wenn ich davon spreche, dass Mütter diese große gesellschaftliche Bedeutung haben, fühlen sich 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. Die eigenen Traumata können zu einem Ansporn werden, darüber hinauszuwachsen und besondere Lebenswege zu gehen, die einem ansonsten verschlossen geblieben wären.

48. Den Urschmerz durchleben

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

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

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

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

An diesen Urschmerz kommen wir mit oberflächlichen Erkundungen unseres Innenlebens nicht heran. Er ist hinter dicken Schutzmauern verkapselt. Ich habe mittlerweile eine Methode entwickelt, mit der es gelingt, sich selbst und damit auch mit seinen Urbedürfnissen wieder in Kontakt zu kommen. Dann öffnen

sich die Türen zu den inneren Räumen, in denen unsere Urtraumagefühle aufbewahrt sind. Statt dass diese uns zerstören, wie das in unserer frühen Entwicklung der Fall gewesen wäre, wären sie nicht weggedrückt worden, werden sie nun zu einer Quelle unserer inneren Kraft, Stärke und Stabilität. Wir müssen dann auch keine psychischen Energien darauf verwenden, diese Urkräfte in uns zu unterdrücken.

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

49. 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.

50. 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 und mir ihre Probleme aufdrängen, sondern mir gegebenenfalls dabei helfen, meine Probleme zu lösen. Auch ich will nicht dazu beitragen, dass andere Menschen noch mehr Probleme und Konflikte haben, als sie ohnehin schon mit sich herumschleppen. Wenn ich es kann, trage ich gerne dazu bei, Konflikte und Probleme zu lösen.

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 und zum Maskentragen, Testen und Impfen erpressen 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.³⁹

Ich hätte es auch gerne, dass jeder, der gesellschaftlich in einer verantwortungsvollen Position ist, ob als Eltern, Lehrer, Arzt, Richter, Geschäftsführer oder Politiker sich selbst erforscht und die traumatischen Erfahrungen in seiner Biografie aufarbeitet.

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.

51. Liebe und Tod

Jedes Leben endet früher oder später einmal. Daher ist die Angst vor Sterben und Tod ein beständiger Begleiter in unserem Leben. Zu leben ist etwas Besonderes und jeder Tag ist insofern kostbar. Zu leben heißt Bedürfnisse zu haben. Der Tod ist entsprechend der Zustand absoluter Bedürfnislosigkeit für

³⁹ Franz Ruppert (2021). Ich will Liebe, Wahrheit und Sicherheit. Was geschieht mit unseren Grundbedürfnissen in Zeiten von „Corona“? Chronik meiner Bewusstwerdung. München: Eigenverlag.

einen lebendigen Organismus. Dann kann sich dieser in seine physikalisch-chemischen Bestandteile auflösen und möglicherweise die materielle Grundsubstanz für neues Leben werden.

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

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

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

52. 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 Psychotherapie“ (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 wie zu Beginn „Aufstellung“ sondern „Selbstbegegnung“, weil sie uns ermöglicht, mit uns selbst und unsere Psyche in unmittelbaren 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 bilden sich die psychischen Muster nonverbal in unserem Organismus aus und es ist das Wesentliche, was uns ein Leben lang prägt, oft bereits geschehen (Abbildung 5).

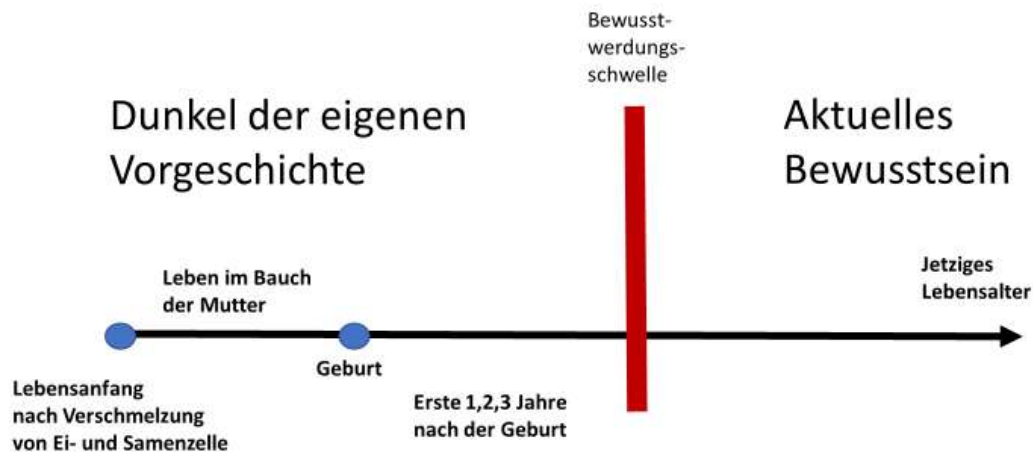


Abbildung 5: IoPT jenseits der Bewusstseinschwelle

Möglich werden Selbstbegegnungen 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. Über Resonanz, d.h. Schwingungsfrequenzen sind wir Menschen grundsätzlich mit anderen Lebewesen unbewusst verbunden und tauschen darüber jede Menge an Informationen aus. Die sog. Spiegelneurone spielen hier bei komplexeren Lebewesen eine wichtige Rolle,⁴⁰ doch kann im Grunde jede Zelle mit einer anderen Zelle mitschwingen. Wasser ist ein optimaler Stoff, um Resonanz herzustellen⁴¹ – wir Menschen bestehen offenbar altersabhängig bis zu 85% aus Wasser.⁴²

⁴⁰ Bauer, J. (2005). Warum ich fühle, was du fühlst. München: Hoffmann und Campe.

⁴¹ Gonschior, T. (2013). Auf den Spuren der Intuition. München: F.A. Herbig. S. 128 ff.

⁴² <https://vitalhelden.de/wasser/ratgeber/wissenswertes/wie-viel-wasser-ist-im-menschlichen-koerper/> abgerufen am 5.4.2021

Selbstbegegnungen bringen somit Menschen in Eigenresonanz mit sich selbst. Das dient zum einen der besseren und vertieften Selbsterkenntnis. Zum anderen ist Eigenresonanz die Voraussetzung dafür, sich selbst zu verändern und festgefahrene psychische Muster aufzulösen.

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 und durch seine inneren Verwirrungen hindurch zu lotsen. 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 Anliegereinbringer 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 Anliegereinbringer 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.

Zu meiner 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