

Rotraud A. Perner

**LIEBEN!**

Rotraud A. Perner

# LIEBEN!

Über das schönste  
Gefühl der Welt –  
für Anfänger, Fortgeschrittene  
und Meister

***Orac***

Der Einfachheit wegen werden nur bei beabsichtigter besonderer Betonung gendergerechte Formulierungen verwendet. Zitate wurden der neuen Rechtschreibung angepasst.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	7
<b>Lieben für Anfänger</b>	13
<b>Lieben für Fortgeschrittene</b>	45
<b>Lieben für Meister*innen</b>	91

### **Das Buch im Buch:**

<b>Vertiefende Anmerkungen und Ausführungen</b>	140
---	-----

Hier finden sich in der Reihenfolge der Seitenzahlen zusätzliche Informationen, Hinweise und Quellenangaben.

<b>Bibliographie</b>	205
<b>Personenangaben</b>	211
<b>Zitatquellen</b>	217

[www.kremayr-scheriau.at](http://www.kremayr-scheriau.at)

ISBN 978-3-7015-0602-6

Copyright © 2018 by Orac/Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG; Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung: Christine Fischer

Unter Verwendung einer Grafik von LaFifa/shutterstock

Typografische Gestaltung und Satz: Hermann Zanier


Druck und Bindung: Christian Theiss GmbH, St. Stefan i. Lavanttal

## Einleitung

*Den Kern des von uns Liebe Geheißenen bildet natürlich,  
was man gemeinhin Liebe nennt und was die Dichter besingen,  
die Geschlechtsliebe mit dem Ziel der geschlechtlichen Vereinigung.  
Aber wir trennen davon nicht ab, was auch sonst an dem Namen  
Liebe Anteil hat,  
einerseits die Selbstliebe, anderseits die Eltern- und Kindesliebe,  
die Freundschaft und die allgemeine Menschenliebe,  
auch nicht die Hingebung an konkrete Gegenstände und an  
abstrakte Ideen.*

Sigmund Freud


---

Lieben ist eine Seinsweise – die Verwirklichung einer bestimmten Art von Energie. Statt Energie könnten wir auch Lebenskraft sagen, und Kraft kann man bekanntlich **dosieren** <sup>140</sup> (wenn man es »kann«): Sie kann erdrücken oder aufbauen, zerstören oder kreieren – und jedes hat seine Zeit, seinen Beginn und sein Vergehen und trägt dennoch immer auch die Möglichkeit der Wandlung in sich.

*Alles, was wir können, haben wir »gelernt«. Alles, was wir »können« wollen, müssen wir erlernen.*




Dies ist daher ein Buch übers Lernen – übers Liebenlernen. Liebenlernen bedeutet auch, einzuüben, mit dieser besonderen – eigenen wie auch fremden – Energie »steuernd« umzugehen.

Wir alle haben Begrifflichkeiten und Erfahrungen mit dem, was wir Liebe nennen – und oft scheitern Beziehungen an diesen widersprüchlichen Lernmodellen der Beteiligten. Zur Liebe gehören aber nicht nur erlernte Gewohnheiten – »Liebhabereien« und »Vorlieben« –, sondern auch »Liebenswürdigkeit«. Die fehlt jedoch oft – nicht allein deshalb, weil auf ihre Sinnhaftigkeit vergessen oder verzichtet wurde, sondern weil es von klein auf an passenden


**Vorbildern** <sup>141</sup> gemangelt hat. In den audiovisuellen Medien wird ja eher ein Konträrprogramm vorgeführt. Vor allem wird »Kinozeit« vermittelt, und die unterscheidet sich von der Realzeit durch beschleunigten Zeitablauf – die Zusehenden sollen sich ja nicht langweilen, auf einen anderen Fernsehkanal ausweichen und damit die Einschaltquote mindern.

Lange Weile ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Fadesse, ganz im Gegenteil, sie ist Voraussetzung, etwas, vor allem aber jemanden lustvoll zu erkunden und damit selbst reicher zu werden – an Erfahrung, daher an Wissen, Empfindungen, Gefühlen und auch an Inspiration.

Daher will dieses Buch auch Lernlust vermitteln, Aha-Erlebnisse in der Rückschau auf die eigene Entwicklung und Freude am Gegenwärtigen wie auch in der Vorschau auf Künftiges – und dazu gehört, die »schöpferische Expansion« zu spüren, wenn das Herz weit und manch ruhender Körperteil »lebendig« wird, wenn man auch geistig-seelisch wächst und wissender und hoffentlich liebevoller und liebenswerter wird.

Lernen soll in diesem Sinn als ein Erleben verstanden werden, in dem Informationen und Fähigkeiten neuronal – d.h. im **zerebralen Nervengeflecht** <sup>142</sup> – verankert werden. Je öfter oder je intensiver dies geschieht, desto dauerhafter sind diese Inhalte im **Gedächtnisspeicher** <sup>143</sup> vorhanden und können »bei Bedarf« abgerufen werden – vorausgesetzt, man hat dafür auch eine **»Bedienungsanleitung«** <sup>143</sup> verinnerlicht. Manchmal tauchen aber auch längst vergessene – mehr oder weniger »verlernte« – Kenntnisse oder Verhaltensweisen auf, und gelegentlich geschieht dies so unerwartet, überraschend, überflutend, dass man sich diesen Gefühlen oder auch Gedanken gegenüber hilflos ausgeliefert sieht. Das kann auch Liebesgefühle betreffen.

*Gefühle kann man körperlich empfinden und seelisch aushalten*

*oder abwehren – man kann sie aber auch bloß »denken«* <sup>143</sup>. Dann spürt man das vermeintliche Gefühl aber nicht »am rechten Platz« – dort, wo es eigentlich hingehört –, etwa in der Kehle (Angst, Scham), im Herzen (Liebe, Trauer), im Bauch (Kränkung, Wut) oder noch tiefer, im Unterleib (Begehren, Hingabebereitschaft), sondern im Kopf. Dann hat man vermutlich irgendwann einmal eine »Sperre« errichtet (bekommen): Man hat sich »zusammengenommen« und man ist »kontrolliert«.

Vielfach werden die Orte dieser »Absperrungen« sogar durch Kleidung verstärkt: Dann schnürt einem der Kragen die Luft ab, damit nur ja kein verräterischer Laut hervordringt – bis einmal doch »der Kragen platzt«. Oder der eng geschnallte Gürtel (von Korsagen ganz zu schweigen) verhindert, dass zu viel Lust bewirkende Energie den Unterleib durchflutet (und folglich im vernünftig denkenden Hirn fehlt), und das betrifft nicht nur die Liebeslust, sondern auch deren Ersatz: die Lust am Essen und Saufen. Wenn also Dichter schildern, wie »der Gürtel gelöst wird«, so ist damit auch die einengende Barriere zwischen »Oben« (Eltern, Gesellschaft, Sitte und Moral) und »Unten« (den Tiefen der Leidenschaft oder auch nur Egozentrik) angesprochen. Mit der sollten primär unerwünschte Liebschaften und ihre Folgen verhindert werden.


*Lass' es leben,  
Gott hat's mir gegeben,  
mein Haar!*


Liedtext aus dem Musical »Hair«

Sexuelle Befreiungsbewegungen präsentierten daher immer auch offene Hemdkrägen und Flatterhemden und jüngst den tiefgerutschten Hosenbund samt Nabelfreiheit. Und ungezügelter Haupthaar. Krawatten, Büstenhalter und Korsette (und Kopfbedeckungen!) galten in solchen Epochen plötzlich nicht mehr als Symbole zivilisier-


ter Zurückhaltung, sondern wurden auch als gezielte Zurichtung zu gehorsamen Untertanen enttarnt. Das betraf auch die jegliche Bewegung einschränkenden, früher üblichen Wickelpolster für Säuglinge.


**Lieben bedeutet immer »aufzumachen«.** »Der Liebe sich zu öffnen, heißt offen zum Tode zu sein«, heißt es bei Ulla Berkéwicz. Ich präzisiere: Offen dem »kleinen Tod« in der orgasmischen Selbstentgrenzung gegenüber – wie auch dem unvermeidlichen Tod der Liebesbeziehung, der irgendwann eintritt, biologisch oder psychologisch, sozial oder auch in der spirituellen Transformation (nämlich im Übergang zum zeitlosen »ewigen Leben«).

Wenn man hemmende Selbststeuerung bewusst, zielorientiert und auf den kurzen Augenblick einer Verlockung (z.B. Süßigkeiten) angelegt ausführt, beschädigt sie die Fähigkeit kaum; wird diese Verhaltensweise aber chronisch und damit zur Charaktereigenschaft, leidet nicht nur das Mitgefühl, sondern auch die Selbstwahrnehmung. Alexithymie, die Unfähigkeit, Gefühle bei sich wie bei anderen wahrzunehmen, ist laut der Weltgesundheitsorganisation **WHO** <sup>144</sup> im Zunehmen und eine der Ursachen von steigender Gewalttätigkeit, Ausbeutung, Missachtung und psychischer Verwahrlosung. Das hat mit den permanenten Geschwindigkeitserhöhungen im Beruf, aber auch im Privatleben zu tun, denn in der gegenwärtigen Warenwelt braucht man immer mehr Zeit zum Kaufen – zum Konsumieren kommt man ja oft gar nicht mehr und zum Genießen noch weniger. (Die angeblich im Internet-Shopping eingesparte Zeit verliert man in Wirklichkeit durch das übergroße Angebot und die verlängerte Qual der Wahl, aber zur Abhilfe kann man ja einen Einkaufsberater – Partnerschaftsvermittlungen mitgemeint – buchen!)

**Fühlen braucht Zeit.** Man muss dazu alle Wahrnehmung erweitern, verfeinern und vertiefen, und das geht nicht schnell – außer man gehört zu den **hypersensiblen** <sup>145</sup> Menschen, die aber unter dieser steten Reizüberflutung echt leiden und **bedauerlicher-**

**weise** oft als Hypochonder verspottet werden. Man sollte dieses hochsensible Wahrnehmen auch wieder einbremsen können, um in einer wenig rücksichtsvollen Alltagswelt selbstschützend zu bestehen. Aber wie alles, was wir »können«, muss beides, die Sensibilität und ihre Zurücknahme, erlernt und eingeübt werden: Wir brauchen dazu Wahrnehmungsnervenzellen, um bei uns wie auch bei anderen das Wahre wie auch das Vorgetäuschte zu erkennen, und wir brauchen Handlungsnervenzellen, um passende Verhaltensalternativen wählen zu können (Sprechen, Schweigen und Nichtstun mitgemeint).

Sigmund Freud soll den gesunden Menschen als »arbeits- und liebesfähig« definiert haben. In der gegenwärtigen »flüchtigen« Gesellschaft mit ihrer Forderung nach dem »flexiblen« Menschen läuft die Liebesfähigkeit Gefahr, unbedacht der Arbeitsfähigkeit geopfert zu werden. Wer nicht unbeschadet dem steigenden Tempo-Druck gewachsen – **»resilient«** <sup>145</sup> – ist, gilt als nicht belastbar und bietet damit als sogenannter »Minderleister« das ideale Mobbing-Opfer. Das führt wiederum dazu, dass man aus Selbstschutz zu-macht, damit erst recht an Liebenswürdigkeit verliert, meist (zumindest insgeheim) noch mehr abgelehnt wird (auch von sich selbst) und damit in einen Teufelskreis schwindender Liebe im Außen wie im Innen gerät.

Genau deswegen erscheint es mir wichtig, einige Aspekte dessen, was oberflächlich unter dem **Wort Liebe** <sup>146</sup> vermittelt wird, einer näheren Durchleuchtung zu unterziehen. Vieles davon zeigt sich als Bewahrung kindlicher Liebeserlebnisse – und das ist ja auch etwas durchaus Wertvolles! Manches hat sich als pubertäres Protzverhalten auf Dauer verfestigt, einiges kann als Nachahmung filmischer Vorbilder enttarnt werden, und etliches ist ein ehrliches Suchen nach einem passenden Stil für neue Situationen. Denn so wie wir mit erlangter Volljährigkeit noch lange nicht am Ende unserer Entwicklungsmöglichkeiten sind, sind wir es auch nicht in Bezug auf unsere Liebesfähigkeit.

Unser Liebesleben führt uns zumeist durch etliche Irrungen und

Wirrungen, weil wir unbewusst die Bezugspersonen unserer frühesten Kindheit oder die medialen Vorbilder aus Film und Werbung nachahmen. Erst wenn es uns gelingt, diese Faktoren bewusst zu erkennen und darauf zu verzichten (und auch aufhören, den versäumten Gelegenheiten nachzutruern), dann können wir danach trachten, dauerhaft im Zustand des Liebens zu verharren.

Denn dann währt die Liebe ewiglich.

## Lieben für Anfänger

*Du bist mein Problem  
denn bei dir ist alles anders  
Dein Bild fügt sich in keinen Rahmen ein  
und nun stehe ich da  
Mit dem Reichtum an Erfahrung  
um ratlos wie mit 17 zu sein.*

Liedtext Daliah Lavi

---

Schon bei kleinsten Kindern kann man beobachten, wie sie Vorbilder nachahmen. So zeigte sich, dass Babys, die erst wenige Tage alt waren, ihre Bewegungen mit dem Sprachrhythmus von Erwachsenen koordinieren konnten, und zwar auch dann, wenn es sich um eine andere Sprache als die ihrer vertrauten Bezugspersonen handelte und sogar dann, wenn ihnen nur ein Tonband vorgespielt wurde. Viele wissen auch, dass man einem Baby gegenüber nur den Mund aufzumachen braucht (ein alter Trick beim Füttern!) oder die Zunge herauszustrecken, und der Winzling macht es einem nach. Der Würzburger Gestalttherapeut Frank Staemmler nennt diese »körperbezogene Imitation und Synchronisierung« daher auch die aus entwicklungspsychologischer Sicht »basale und primäre Form der Einfühlung«. Ebenso kann man bei Erwachsenen beobachten, wie diejenigen, die sich aufeinander »eingestellt« haben, über kurz oder lang die gleiche Körperhaltung einnehmen – und manche gut geschulten Verkäufer tun dies mit voller Absicht, um sich bei ihren Kunden beliebt zu machen – und da steckt bereits das Wort Liebe drin!

## Ursprung des Liebens

Aber **nicht erst nach der Geburt** 🗨️<sup>147</sup> »lernen« Neugeborene im Austausch mit Menschen, die sich ihnen liebevoll zuwenden, die Fähigkeit, liebevolle Gefühle zu produzieren. Bereits im Mutterleib bilden sich die neuronalen Verschaltungen, die das Verhalten im späteren Leben wesentlich prägen – außer sie werden bewusst »verlernt« und durch andere ersetzt. »Wir brauchen Erinnerungsfähigkeit [...] nicht auf das Gehirn beschränken«, weiß der Körperpsychotherapeut David Boadella. »Organismen ohne Hirngewebe oder Nervensysteme haben Erfahrungen. Sie sind empfindungsfähig, reagieren auf ihre Umgebung und handeln danach. Es scheint, dass sogar einzelne Zellen ein bestimmtes System primitiver Erinnerungsfähigkeit an vergangene organische Zustände besitzen.«

Ob sich jemand später geliebt, angenommen und selbstsicher fühlt oder unerwünscht, abgelehnt und in seiner Sicherheit gefährdet, kann als Erfahrung oft bis in die Zeit der Schwangerschaft zurückverfolgt werden. Dabei sind es nicht nur mütterliche Stresshormonausschüttungen, die direkt auf das Ungeborene übergehen – wenn beispielsweise die Schwangere in ihrer Selbstachtung oder Selbstsicherheit bedroht wird, und wenn es nur »böse Worte« des Partners, der Eltern oder unwirscher Nachbarn sind, die wie ein Stich ins Herz erlebt werden (was das blitzartige Zusammenziehen der Herzkranzgefäße im Schock auf diese Attacke andeutet).

Die französische Kinderpsychoanalytikerin **Caroline Eliacheff** 🗨️<sup>147</sup> hat aufgezeigt, wie auch unbedachte abwertende Worte, die in unmittelbarer Nähe eines Neugeborenen ausgesprochen wurden, Auslöser für Krankheitssymptome sein können – denn auch wenn das Baby den Sprachinhalt noch nicht semantisch entschlüsseln kann, spürt es die Negativenergie und versteht den verletzenden Sinn und reagiert darauf. Dann verändern sich der Gesichtsausdruck, die Atmung, oft auch die Körperhaltung. Um das zu registrieren, braucht es

wiederum eine »qualifizierte«, sprich achtsame Wahrnehmung, und auch diese muss erst »erlernt« – vorgemacht und abgeschaut – werden. Dann gilt es aber, so einer Negativäußerung eine positive entgegenzusetzen – entweder gleich, aber man kann »Giftworte« auch noch mit Zeitverzögerung entschärfen.


Sehr schön symbolisiert ist dieses Geschehen im Märchen vom »Dornröschen«, wenn die verärgerte dreizehnte Fee, die nicht zur Feier der Geburt der Königstochter eingeladen worden ist (weil es nur zwölf Gedecke für die Festtafel gibt), die kleine Prinzessin verflucht, sie solle sich in ihrem 15. Jahr an einer Spindel stechen und tot hinfallen, und die zwölfte, die ja ihren Segenswunsch noch nicht ausgesprochen hat, sofort auf »nicht tot«, sondern nur »hundert Jahre Schlaf« korrigiert. Ähnliches berichtet Eliacheff, wenn sie die gedankenlose Kritik der Nahestehenden mit den fehlenden wohlwollenden Sichtweisen ergänzt und umformuliert und damit die eine oder andere Gesundheitsstörung zum Verschwinden bringen kann.


*Alles, was wir wahrnehmen, nehmen wir »wahr«: **Wir »bilden« uns unser »Bild« der Welt, und wir »bilden uns etwas ein.*** 🗨️<sup>148</sup> Tatsächlich. Nur vergessen wir zumeist, dass »die Landkarte nicht die Landschaft ist«, sondern nur *ein* Symbol dafür – wie etwa auch ein Relief oder ein Modell aus Pappmaché oder Plastilin etc. Denn ebenso symbolisieren wir auch »die Dinge« in Sprache und damit in Worten, aber diese »sind« nicht, was sie bezeichnen, sondern eben nur Lautbildungen, damit wir uns verständigen können. Allerdings **passt oft die Bezeichnung überhaupt nicht** 🗨️<sup>148</sup> zu dem Gefühlten – man hat bloß nicht nachgeprüft, sondern das »erstbeste« Wort ausgesprochen, das sich rapid aufdrängt.

Mitte der 1990er Jahre entdeckten **italienische Gehirnforscher** 🗨️<sup>149</sup> »das Geheimnis der Spiegelneurone«, dass nämlich »prämotorische« – also dem Beginn einer Handlung unmittelbar vorgelagerte – Nervenzellen nicht nur aktiv werden, wenn man selbst eine Handlung startet, sondern auch dann, wenn man solch ein Tun bei






anderen beobachtet. Sie nannten diese Neurone Spiegelneuronen, weil sie wie ein Spiegel das Beobachtete reflektieren. Das erklärt auch, weswegen viele Menschen ärgerlich reagieren, wenn sie beobachten, wie andere Zärtlichkeiten austauschen: In ihrem Inneren entsteht genau solch ein Impuls – vielleicht auch geschlechtliche Erregung –, aber das durch die jeweilige Erziehung antrainierte Verhaltensprogramm verbietet, dass dieser Impuls dorthin »aufsteigt«, wo er hinwill – ins Herz oder in die gierig oder sehnsüchtig umschlingungsbereiten Arme.

Sobald kleine Kinder ihre Körpermuskulatur soweit einsetzen können, um sich auf andere zu- und auch hinaufbewegen zu können, werden sie versuchen, ihre **Bedürfnisse nach Körperkontakt**  149, nach Anschmiegen und Gehaltenwerden auszuleben – doch werden sie dann oft wortlos, mit einer widerwilligen Grimasse oder sogar mit Geschimpfe oder Drohungen abgewehrt. Auf diese Weise »erlernen« sie das Bewusstsein, nicht liebenswert (genug) zu sein (im Vergleich mit anderen, denn Vergleiche sind unvermeidlich, solange man sich noch nicht bewusst entschieden hat, mit voller Absicht darauf zu verzichten; gerade kleine Kinder beobachten aber noch mit dem Herzen und nicht unter Einsatz von Verstandeskräften – denn auch das muss man ja erst lernen).


**Wir alle lernen lieben, indem wir geliebt werden.** Oft ist es ein Großelternanteil, der genug Zeit und Muße besitzt (und auch unerschütterte Beziehungsstabilität, weil er oder sie sich beispielsweise als »Single« vielerlei Beziehungsstress erspart und daher seinem »Fleisch und Blut in zweiter Generation« mehr Liebe »zuspiegeln« kann als die durch Erwerbspflichten und Paardynamik gestressten Eltern). Möglicherweise erklären sich damit auch optische und gestische Ähnlichkeiten – wer unbewusst das Mienenspiel anderer übernimmt, **gleicht sich an**  150.

Außerdem regenerieren sich viele Menschen im Kontakt mit kleinsten Kindern (deswegen sah ja der österreichische Medizinno-

belpreisträger Konrad Lorenz in dem von ihm **»Kindchenschema«**  150 genannten Aussehen von Jungtieren, aber auch Menschenkindern, den psychologischen Auslöser für den »Brutpflegetrieb«): Sie **partizipieren**  150 an deren meist noch nicht belasteten »reinen« Ausstrahlung. Allerdings kann auch hier eine Fehlreaktion »erlernt« worden sein, nämlich wenn die Herzlichkeitsreaktion, die dieser Anblick auslöst, bei manchen Männern zu sexuellen Phantasien oder Erregungswellen führt und sie glauben, diese *sofort* in konkreten sexuellen Handlungen abreagieren zu müssen.

**Lieben geschieht langsam und dauerhaft.** Schnell »abgehandelt« – da steckt das Wort »handeln« drin –, ist es vielleicht Begehren bzw. Gier oder Angst, etwas zu versäumen oder auch etwas zu verlieren (z.B. die Erektion), aber Liebe ist es nicht; es ist vielleicht ein erster Start – und der erweist sich später oft als Fehlstart. Deswegen ist es so wichtig, dass die Bezugspersonen der frühesten Kindheit sich dem Nachwuchs mit **Gelassenheit und Geduld**  151 widmen und nicht unter Zeitdruck nur oberflächliche Pflichten abarbeiten – sie prägen ja das Zeitempfinden für Zuwendung.

Sich einem anderen liebend zuzuwenden, sollte in der sanft-geschmeidigen Bewegungsform geschehen, wie sie beispielsweise im Tai-Chi praktiziert wird, sonst wird eine andere nonverbale Botschaft vermittelt wie etwa: »Was treibst du denn da?« oder »Gleich hab' ich dich!« Dann kann sich freundlich gedachte Aufmerksamkeit zum möglicherweise schockierenden Überfall steigern – je nachdem wie sensibel die derart über-rasch-te Person ist.

Viele Menschen werden schon von klein auf wegen ihrer gesunden Sensibilität verspottet. Dabei ist gerade sie ein wesentlicher Überlebensfaktor. Denken wir nur, wie bereits Säuglinge Unmutsäußerungen (Schreien und Um-sich-Schlagen) von sich geben, wenn jemand Unvertrauter **in ihr »Revier« eindringt**  151. Kinder verlieren die Wahrnehmungsfähigkeit und werden leichter Opfer von Täuschung, Betrug und anderen Gewaltformen, wenn sie

manipuliert werden, Grenzüberschreitungen hinzunehmen. Zu solchen Manipulationen zählen Geschimpfe («Das ist doch die Oma! Wie kannst du nur so schlimm sein!«), Strafandrohungen («Na warte – wenn du so garstig bist, hab' ich dich gar nicht mehr lieb!«) oder Wegsperrern. **Verbannung** 🖐️<sup>151</sup>, d.h. Ausschluss und Verweigerung der sozialen Gemeinschaft, ist die ärgste Strafe, die es gibt. Diejenigen, deren Sicherheitsgrenzen von fürsorglichen Erwachsenen respektiert oder gar verteidigt wurden, lernen damit sowohl Grenzen wahrzunehmen wie auch zu verteidigen.

Wird also ein Kind (oder eine Partnerperson) mit Appellen wie »Wenn du mich liebhabst, dann tust du ...« – im Klartext: »... was ich will« – angesprochen, so geht es dabei nicht um Liebe, sondern um Gehorsam und Unterwerfung. Nebstbei wird das Kind verunsichert und für die spätere Untertanenmentalität diszipliniert. Wenn auf diese Weise »gut erzogene« Kinder als Erwachsene vielfältige Gewalt erleben, reagiert ihr Umfeld mit Verwunderung und Zweifel, wieso sich die- oder derjenige nicht gewehrt hat, und bestreiten, dass sie, seltener er, sich gar nicht wehren konnte (weil sie nicht wissen, dass das nicht kann, wer – noch – keine Handlungsnervenzellen für Selbstverteidigung besitzt).

Das Wort Wahrnehmung beinhaltet Wahrheit, und Selbstwahrnehmung beinhaltet die eigene innere Wahrheit und damit auch die permanente Gefahr, diese um der sozialen Gemeinschaft willen zu verstecken, zu verleugnen oder umzugestalten. Wer kennt sie nicht, die »Schere im Kopf«, die oft Zug um Zug mit dem wahrhaftigen Impuls auffordert, sozial unerwünschte Gedanken oder Gefühle wegzuschneiden? Mitgegeben haben sie die Bezugspersonen der frühesten Kindheit: manchmal unbedacht, weil sie selbst so erzogen wurden («Das gehört sich nicht!« und »Wenn dich nur niemand hört!«), manchmal aus egozentrischen Zielen, etwa damit ihr Image keinen Schaden erleidet (denn »Kindermund tut Wahrheit kund«), und manchmal aus berechtigter Sorge vor verfolgenden oder stra-

fenden Machthabern. Außerdem ist es leichter – und noch dazu viel schneller – zu verbieten als zu erklären.

## Von Vorbildern und Vor-Bildern

**Der Verzicht auf Schnelligkeit ist unabdingbarer Bestandteil jeder Form des Liebens!** Gefühle, Empfindungen, Handlungsimpulse müssen keineswegs sofort durch Aktionen beseitigt werden – ganz im Gegenteil! Man kann sie auch »nur« zulassen, aushalten und genießen. Dazu braucht man den »langen Atem«, wie ihn viele ohne Absicht »so nebenbei« in Atemmeditationen erlernen. So schreibt auch der Freiburger Neuroimmunologieprofessor Joachim Bauer in seinem Buch über die Spiegelneurone, »dass jede ausgeführte willentliche Tat mit einer Aktivierung der Handlungsneurone beginnt, die den Plan bzw. das Konzept für die Ausführung der jeweils beabsichtigten Handlung im Programm haben. Erst kurz danach, etwa ein bis zwei Zehntel einer Sekunde später, kommt es zur Aktivierung der die entsprechenden Muskeln kontrollierenden Bewegungsneurone.« Und er betont: »Doch nicht jede Aktivität einer Handlungsnervenzelle führt zur Realisierung einer Tat. Das Handlungsneuron kann feuern, ohne die Handlung auszuführen, es also beim *Handlungsgedanken*, bei der *Vorstellung einer Aktion* bewenden lassen. Dies ist das Mindeste, was die Beobachtung oder das Miterleben der Handlungen anderer Personen in jedem Fall auslöst.«

Menschen, die bewusst eine Pause einlegen, bevor sie Impulse in die Tat umsetzen, wird ein »langer Atem« zugesprochen. Die vielen Menschen, die schon von klein auf zur Geschwindigkeit angehalten wurden, verfügen deswegen nicht über diesen langen Atem, weil sie ihn – meist mangels Vorbildern – noch – nicht erlernt haben. Wir lernen ja alle an Vorbildern und üben das abgeschauten Verhalten durch Imitation ein, und das umso mehr, je mehr wir Erfolg damit verzeichnen können. Wenn also in der Fernsehwerbung immer häufiger hör-


bar in Deutschland produzierte Spots nicht nur Worte wie z.B. »lecker« verbreiten, wird damit auch ein schnellerer und gefühlloserer Sprechrhythmus zur »Übernahme« mitgeliefert. Das mag zwar den Eindruck größerer Effizienz vermitteln, weil »Nachdenkzeit« eingespart wird, energetisch wird Nachahmungsdruck ausgeübt. Das ist grundsätzlich nichts Falsches – man muss nur wissen, dass Tempo nur in bestimmten Situationen angemessen ist (beispielsweise bei Gefahr im Verzug), aber nicht dort, wo wir lieben wollen.


Wir lernen an Vorbildern. Aber welche Vorbilder bieten sich fürs Lieben an? Eltern turteln meist nicht vor ihren Kindern, ganz im Gegenteil: Viele haben selbst keine passenden Modelle erlebt, wie man liebevoll miteinander umgehen kann, ohne die Inzestschranke zu verletzen, manche schämen sich oft auch zärtlicher Gefühle (weil man dabei meist nicht besonders intelligent aussieht und weil sie dafür verspottet wurden, nicht nur von Geschwistern oder Klassenkameraden, sondern oft auch von den Eltern, besonders wenn diese mit dem »Objekt der Begierde« nicht einverstanden waren) oder fürchten Eifersuchtsanfälle von anderen Familienangehörigen und halten sich deshalb zurück.

Ersatzvorbilder bieten Akteure in Film und Fernsehen – und deren Aktivität ist selten alltagstauglich, vor allem aber viel zu beschleunigt, um die Zuseherschaft zu »rühren«. Dass dies doch gelegentlich gelingt, zeugt von hoher Schauspiel- und Regiekunst – vor allem aber auch vom Geschick der Kameraführung.

Es ist ein Unterschied, ob man als Zuschauer aus dritter Position zusieht oder wie ein Beteiligter direkt angesehen wird. Das ist es, was z.B. den Film »Shining« so unerträglich macht: Wenn Jack Nicholson als psychotischer Jack Torrance mit der Hacke in die Tür donnert, hinter die sich Frau und Sohn geflüchtet haben, ist dies aus dem Blickwinkel des Buben aufgenommen, und das Publikum muss sich unfreiwillig mit dem Kind identifizieren und die immense aggressive Energie des Wahnsinns mitfühlen.

Joachim Bauer erinnert daher auch: »Handelt es sich bei einer beobachteten Aktion um ein Geschehen, das dem Beobachter bisher noch nie begegnet ist, zum Beispiel um eine Tat von bisher nicht erlebter Brutalität, dann wird sie als weiteres – potenzielles – Handlungsprogramm in den Bestand der handlungssteuernden Nervenzellen aufgenommen. Ihrer Art nach völlig ungewohnte, neu ins Leben getretene, dem betroffenen Menschen bisher nicht bekannte Handlungssequenzen werden sogar besonders intensiv abgespeichert: Eine Handlung, die wir zu ersten Mal wahrnehmen oder miterleben, sei es etwas Liebevolleres oder etwas Fürchterliches, hinterlässt in uns besonders intensive *Vorstellungen von ihr*.«

Das erklärt, weshalb oft Filmbilder wie »Augenwürmer« (analog den »Ohrwürmern«) nicht aus dem bildhaften Gedächtnis zu vertreiben sind – außer man hat eine dazu passende »Technik« erlernt. Im dritten Band von »Harry Potter« (»Der Gefangene von Askaban«) wird solch ein **»Zauberspruch«**  152 – eine wirkliche Autosuggestion – vorgestellt: »Riddiculus!« (das lateinische Vorbildwort lautet *ridiculus* und bedeutet lachhaft) und bedeutet, das, was Angst auslöst, lächerlich zu machen. (In diesem Zusammenhang sei an die P-Witze erinnert: Sie betreffen Personen, denen gegenüber man sich unterlegen fühlt, wie Pfarrer, Polizisten, Professoren, Psychiater ... und, Anfangsbuchstabe hart ausgesprochen, »Plondinen«.)

Wie tief sich in einem Menschen – und besonders in einem logischerweise noch wenig erfahrenen Kind – solch eine Intensivvorstellung einprägt, hängt auch davon ab, ob und wie Nahestehende (nicht nur familiär, sondern auch räumlich gemeint) Beistand leisten. Meist äußern diese nur **Durchhalteappelle**  153, die im Klartext befehlen: »Sei stark!« und insgeheim heißen: »Belästige uns nicht mit deiner Bedürftigkeit!« Ein echter Liebesdienst hingegen besteht immer in der Anerkennung des augenblicklichen So-Seins (im Verhalten wie im Fühlen, letzteres muss aber überhaupt erst »gekonnt« werden!) und der Frage, was der oder die andere jetzt braucht, um wieder »Fassung« zu gewinnen.

**Jeder Mensch braucht wertschätzende Zuwendung.** Sich dem anderen aufmerksam und wohlwollend zuzuwenden, ist sozusagen der erste Puzzlestein im Gesamtbild einer liebenden Beziehung und bedeutet: »Ich nehme dich wahr – denn du bist es mir wert, dass ich dich anschau.«


### Von der Zauberkraft des Auges

Schauen kann man auf zweierlei Weise: aufnehmend oder anstrahlend. Das Auge gilt oft als Fenster der Seele und Fenster dienen zum Hinein- wie Hinausblicken (sofern beide nicht durch zu viel Schmutz trüb geworden sind), aber auch, um etwas herein- oder hinauszulassen. Man kann sich darin aber auch spiegeln.

»In der individuellen emotionalen Entwicklung ist *das Gesicht der Mutter der Vorläufer des Spiegels*« schreibt Donald W. Winnicott. »Die Mutter schaut das Kind an, und *wie sie schaut, hängt davon ab, was sie selbst erblickt.*«

Deswegen wäre es wichtig, dass Frauen schon in der Schwangerschaft Modelle der Selbststeuerung kennenlernen, um nicht die eigene, alte oder aktuelle Verzweiflung, Wut oder Trauer auf das noch völlig ungeschützte Kind loszulassen.

Der austro-amerikanische Psychoanalytiker Heinz Kohut erinnert: »Die wichtigsten Interaktionen zwischen Mutter und Kind liegen gewöhnlich im visuellen Bereich: Das Kind bietet seinen Körper der Mutter dar, und sie reagiert darauf mit dem Aufglänzen des Auges.« Umgekehrt schildert er beispielhaft die Entstehung der oft lebenslangen »Sehnsuchtsspannung« am Beispiel einer Klientin und ihrer Erfahrung aus der Kinderzeit: »Sie lief damals heim so schnell sie konnte und freute sich darauf, der Mutter von ihren Erfolgen in der Schule zu erzählen. Sie erinnerte sich dann, wie die Mutter die Tür öffnete, aber das Gesicht der Mutter leuchtete nicht auf, sondern blieb ausdruckslos; und wie die Mutter, wenn die Patientin


über Schule und Spiel und über ihre Leistungen und Erfolge berichtete, scheinbar zuhörte und teilnahm, aber unmerklich wurde der Gesprächsgegenstand gewechselt, und die Mutter begann von sich selbst zu sprechen, von ihrem Kopfweh und ihrer Müdigkeit und von anderen Sorgen über ihr eigenes körperliches Befinden. Von ihren eigenen Reaktionen konnte die Patientin nur erinnern, dass sie sich plötzlich energielos und leer fühlte ...« Die Bedürftigkeit dieser offensichtlich depressiven Mutter erscheint hier so groß, dass sie ihrer Aufgabe, ihr Kind emotional zu nähren, nicht nachkommen kann, sondern umgekehrt ihre Tochter in die Situation einer Quasi-Therapeutin drängt. Der Psychoanalytiker Mathias Hirsch zitiert in diesen Fällen das Wort vom »Terrorismus des Leidens« und zählt diese Form der emotionalen Ausbeutung von Kindern zu Missbrauch in der Familie. Man kann dieses »Spiel«  153 aber auch anders interpretieren – beispielsweise als Ausdruck der Bedürftigkeit des Erwachsenen, der nicht ahnt, dass er oder sie dem Kind Energie entzieht – weil das Kind dabei »angelernt« wird, für den leidenden Elternteil eine Quasi-Therapeuten-Rolle zu übernehmen, eine totale Überforderung!

Oder der Erwachsene ist so übertoll von seinen eigenen Erlebnissen, dass er jede Gelegenheit wahrnimmt, sich aus-zu-drücken, und gar nicht merkt, wie er dem anderen die soziale Bestätigung verweigert.

So habe ich mich erst kürzlich bei einer beruflichen Kooperationspartnerin über das Befinden ihrer erkrankten Tochter erkundigt und damit bloß ein Stichwort geliefert, dass die Frau ihre eigenen Krankengeschichten zu referieren begann. Mich hat das an meinen Vater erinnert: Wann immer ich etwas von meinen schulischen Herausforderungen erzählen wollte, unterbrach er – Mittelschuldirektor – mich mit den Worten: »Ja – da hab' ich auch einen in der x.ten Klasse, der hat auch ...«, und dann monologisierte er über diesen Schüler. Möglicherweise liegt darin die Wurzel meiner Gewohnheit, Konkurrenzen

dadurch zu vermeiden, dass ich mich zurückziehe und einfach was Neues erfinde.

Wenn Winnicott betont, das Kind lerne am Blick der Mutter (»Wenn ich sehe und gesehen werde, so bin ich«), so rate ich dringend, die Bedeutung des Wortes »wenn« auch durch das Wort »wie« zu ergänzen.

Der zärtliche Glanz im Auge der Mutter spendet Liebes-Energie. Die Stolzes-Energie im Blick des Vaters kommt erst später und wird meist an besondere Leistungen geknüpft – wie es der traditionellen Erziehung zur Männlichkeit entspricht (und Leistungsdruck wird gegenwärtig auch immer mehr Frauen vermittelt – die Wirtschaft will ja expandieren und denkt dabei gewohnheitsmäßig nur quantitativ und selten qualitativ). »Bedingte« Liebe – gekennzeichnet durch **Fluchreden**  154 wie »Wenn du mich lieben würdest, dann würdest du ...« bis zu »So habe ich dich lieb ...« oder eben »... gar nicht lieb ...« – ist aber keine Liebe, sondern das Anbot eines Tauschgeschäfts. Und oft sind solche Tauschgeschäfte nicht freiwillig, sondern blanke Erpressung.



Der Glanz im Auge der Mutter erfordert ein Gefühl zumindest von Staunen über das Winzige, das Frau selbst geschaffen und geschafft hat: Da wird sie erlebbar, die bereits zitierte »schöpferische Expansion«, aber diese braucht immer auch Raum (und Zeit) zur Entfaltung. Wenn man sich in Angst oder Not kleinmachen muss, um sich zu schützen, verliert man diesen »Freiraum« zum persönlichen Wachstum.

Für das Kleinstkind sind diese Augenblicke des Geliebtwerdens – Augen-Blicke! – unverzichtbar, um wenigstens einen Ansatz von Liebe in seinem zukünftigen Entwicklungspotenzial zu beherbergen.

Das ist die Tragik von Menschen, die in Angstzeiten – Verfolgungszeiten, Kriegszeiten, Fluchtzeiten – hineingeboren wurden, dass sie Nähe oft nur körperlich als Suche nach Wärme und in Verbindung

mit Angst und Verzweiflung vermittelt bekommen. Ähnlich tragisch ist es, wenn sie schwer depressive Mütter hatten.

So erzählte mir eine Klientin, sie habe ihre Mutter immer nur erschöpft auf dem Sofa liegend erlebt, mit dem Gesicht zur Wand, und sie habe nicht geantwortet, nur geseufzt und gestöhnt. An ärztliche Hilfe dachte niemand, und psychologisch-psychotherapeutische gab es damals noch nicht. Eine andere Klientin, die nach der Entbindung in einen schweren Baby-Blues gefallen war, hörte von ihrer Schwiegermutter, die im selben Haus wohnte und nicht berufstätig war, nur böse Kritik: Sie versorge das Neugeborene nicht perfekt (und ebenso den Ehemann). Dabei hätte sie dringend eine einfühlsame Unterstützung benötigt. Die Kritik verstummte nicht einmal, als die junge Frau wegen akuter Suizidgefahr stationär aufgenommen (und im Spital kunstgerecht behandelt) wurde.

Nach den Erfahrungen der Kinderpsychoanalytikerin Caroline Eliaheff sind es aber genau diese Fluchreden, die nicht nur der Mutter Schaden zufügen, sondern auch deren Kind. Deswegen ist es wichtig, dass irgendwer selbst dem kleinsten Kind erklärende Worte zuspricht, dass die üble Rede nicht wahr ist, sondern eine »**Fehleinschätzung**«  155, ein Irrtum, ein Missverständnis. Es geht in solch einem Fall nicht darum, ob oder dass das Kind den sprachlichen Inhalt »versteht«, im Sinne von »entschlüsseln kann«, sondern dass sein aufkeimendes Liebespotenzial nicht durch abwertende Worte zerstört, hingegen durch liebevolle Worte geschützt wird. Die Herausforderung besteht darin, die emotional heilsamen Worte zu finden. Für erfolgreiche Psychotherapeuten ist das Teil ihrer Sprachkunst, für alle anderen eine Übung in Einfühlsamkeit. Deswegen sind auch alle, die für sich in Anspruch nehmen, liebevolle Menschen zu sein, gefordert, im Sinne von **Erster Hilfe**  155 zumindest ein bisschen mitzuhelfen, dass solche Augenblicke der Schutzbereitschaft möglich werden.

*Phasenweise Lernen*

*Nicht nur die Bedeutung und die Häufigkeit  
der sexuellen Betätigung im Leben insgesamt,  
auch die Fähigkeit und die Bereitschaft zu lieben,  
sind bei einem sechsjährigen Kind schon weitgehend festgelegt.*

Eric Berne

---

So wie sich das Neugeborene »schubweise« körperlich entwickelt, durchläuft es auch seinen seelischen Wachstumsprozess: Gestern noch krabbelnd, steht es plötzlich von einem Tag auf den andern auf. Es ist das Verdienst von Sigmund Freud und Erik H. Erikson, aufgezeigt zu haben, dass und wie diese psychische Ent-Wicklung geschieht – nämlich in aufeinanderfolgenden Phasen, in denen unterschiedliche »Lernaufgaben« bewältigt werden. (Das soll nachfolgend aufgezeigt werden.) In jedem dieser Zeitabschnitte werden bestimmte Fähigkeiten eingeübt, und die können auch die späteren Formen von Liebes- und Beziehungsfähigkeit charakterisieren. Manche sprechen deshalb auch von oral, anal, phallisch oder ödipal »betonten« Menschen, wenn die eine oder andere Verhaltensweise an ein Kind im jeweiligen Alter erinnert.

— In der sogenannten **oralen** (von Lateinisch os, oris, der Mund) Phase findet die Wahrnehmung der Welt über Lippen, Zunge und Mund statt, deshalb schnappt der aufnahmebereite Säugling nach allem – und wenn es sich nicht als wohlschmeckend und sättigend erweist, spuckt er es schnell wieder aus. Und genau darum geht es auch in diesen ersten Lebensmonaten: vertrauen zu lernen, dass man bekommt, was man braucht, weil achtsame Bezugspersonen verstehen, dass das im Mutterleib über Nabelschnur und Fruchtwasser »automatisch« ernährte Ungeborene nunmehr dieser Sicherheit ermangelt. Es braucht daher beruhigende Worte, um gefühlsmäßig zu erfahren, dass jemand Fürsorge spendet, »that somebody cares«. Das englische Wort care entspricht der lateinischen caritas, und diese ist eine

der vielen Formen echter Liebe. Nächstenliebe. Wer lernt, Schritt für Schritt eine kleine Zeitspanne länger zu warten, läuft weniger Gefahr, zum Sklaven seiner Gier (und damit prädestiniert für Suchterkrankungen) zu werden. Er lernt außerdem, nicht in Passivität zu resignieren und ist weniger gefährdet, einer depressiven Störung anheimzufallen. Warten ist der Schlüssel, um aktiv problemlösendes Verhalten zu erlernen. Dazu zählt vor allem, seine Befindlichkeit in Worten mitteilen zu können – und das lernt man im Dialog mit jemandem, der oder die liebevoll danach fragt, was das Kind braucht.


Der österreichisch-ungarische Psychoanalytiker René Spitz beobachtete in der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg, dass bei Kindern, die in Waisenhäusern lebten, trotz bester Ernährung und Hygiene wesentlich häufiger körperliche und emotionale Störungen auftraten als bei Kindern, die von ihren Müttern oder anderen privaten Bezugspersonen versorgt wurden. Manche der Heimzöglinge schwächelten trotz korrekter Pflege dahin, manche starben an psychisch bedingter »Auszehrung« (Marasmus), also an Formen von Energiemangel. Spitz, der dieses Phänomen anaklitische Depression nannte, führte dies auf mangelnde »Stimulierung« zurück: zu wenig Anlächeln, Ansprache, Berührung, Körperkontakt. Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, wählte für das zugrundeliegende Bedürfnis das Wort stroke (im Deutschen mit »Streicheleinheit« übersetzt, bedeutet es im Englischen aber auch Streich, wie in Backenstreich, und auch Schlaganfall). Auch als Erwachsene, betonte Berne, sehnen wir uns nach Körperkontakt, aber wir lernen, uns an dessen Stelle mit anderen Formen von »Anerkennung« – wie einem vorwurfsvollen Blick oder einer Beleidigung – zufriedenzugeben, denn all dies beweise, dass man zur Kenntnis genommen werde. Der Volksmund spricht bei solchen, oft vergeblichen Bemühungen um Aufmerksamkeit vom »Rütteln am Watschenbaum«, die Transaktionsanalytiker Ian Stewart und Vann Joines hingegen formulieren: »Jede Art von Stroke ist besser als überhaupt kein Stroke.«

Im Idealfall hat man in dieser Entwicklungsphase warten gelernt und ebenso genießen, was ja auch damit zu tun hat, Zeit »dehnen« zu können – und auch, auf die anderen, die Adressat\*innen der eigenen Wünsche und Notwendigkeiten, zu achten, um die passende Zeit abzuschätzen.

Wer noch im Alter von einem Jahr samt erstem kleinen Wortschatz immer nur zu toben weiß, wenn er oder sie nicht unverzüglich bekommt, was man will, wird auch später, babygleich, Druck und Drohung und Draufschlagen ausüben. Umgekehrt werden in dieser Phase Unterversorgte dazu neigen, ewig stumm zu warten oder gehemmt heranzureden, in der Hoffnung auf hinreichende Decodierungskompetenz der Bezugsperson, und je mehr man diese liebt (oder von ihr nur psychisch abhängig ist, egal aus welchen Motiven), desto schwerer wird es oft fallen, sich zu verdeutlichen. Ich habe dieses Phänomen vielfach bei Bauernkindern erlebt, die sich daran erinnerten, wie sie an der einen Grenze des Ackerfeldes nach ihren Eltern riefen, während diese – weil am anderen Ende – sie nicht hören konnten, und die sich auch späterhin nicht vorstellen – und es oft auch nicht aushalten – konnten, dass jemand wirklich an ihnen interessiert war.

Besonders deutlich erlebte ich dies bei einem extrem aggressionsgehemmten Mann: Er war als Baby von seinen Eltern, die als Forscher in einem ehemaligen Schloss arbeiteten und lebten, immer wenn er schrie, in ein anderes Stockwerk und in einen anderen Trakt des weitläufigen Gebäudes »verbannt« worden, wie sie ihm – lachend! – erzählten. Irgendwann hatte er aufgehört, sich und sein Wollen »bemerkbar« zu machen, vor allem in der Kontaktabbahnung bei den Frauen, die er verehrte und deren Zärtlichkeit er ersehnte, oder gegenüber Männern, die er als dominant erlebte und gerne in größerer Distanz, weiter weg haben wollte.

Das »rechte Maß« zwischen Über- und Unterversorgung zu treffen, hängt eben nicht nur von der Bereitschaft und Fähigkeit der Bezugspersonen der ersten Monate (ich vermeide absichtlich die Beschränkung auf Eltern oder Großeltern) ab, sondern ebenso von all den Störungen oder Optionen, die diese Qualitäten behindern oder fördern. Was jedenfalls fördert, ist, auch kleinsten Kindern solche Störungen zu »erklären« – denn wie die Forschungen von Caroline Eliacheff (oder die »basale Stimulation« von Koma-Patient\*innen) aufgezeigt haben: Auch wenn das Kind (oder wer auch immer) die Grammatik der Worte nicht entschlüsseln kann – die mit ihnen transportierten Gefühle und Absichten werden »aufgenommen« und wirken. Später kann kritische Selbsterforschung helfen, Über- oder Unterversorgungen wahrzunehmen und gegebenenfalls zu betrauern (anstatt sich als »braves«, sprich angepasstes Kind einzureden, es wäre »eh alles okay« gewesen).

— Die zur Selbstbehauptung erforderliche »gezielte« Aggression entwickelt ein Kind üblicherweise erst gegen Ende des zweiten Lebensjahres: Dann ist die Muskulatur bereits so erstarkt, dass das Kind gut greifen, schlagen, zwicken, beißen, vor allem aber auch festhalten und ja-nicht-loslassen gelernt hat. Wo das Erstjährige noch in »ungerichteter Motilität«, also im Ausdruck von Wut bzw. Verzweiflung, »blind«  156 um sich schlägt, kann das Zweijährige seine »Körperwaffen« bereits auf ein Ziel »gerichtet« einsetzen und tut es auch gerne im Vollgefühl seiner phantasierten Allmacht; dieses Verhalten kann später dann im Erwachsenenalter beispielsweise als Gewaltausbruch oder Stalking wiederholt werden.

Oft zeigt sich dabei auch die Unfähigkeit oder Unwilligkeit zum Loslassen: So wie das Kleinkind in diesem Alter phasenweise nichts hergeben will (»Teile von sich« wie Exkreme, Haare, die Finger- oder Zehennägel, aber auch »liebe Dinge«, die eben als Teil von sich verstanden und deshalb geliebt werden), kann sich dieses Verhalten dauerhaft verfestigen, wenn niemand liebevoll-sanft (und nicht


schimpfend, befehlend, strafend) Anleitung zum Loslassen gibt und vor allem vorlebt.

Weil in dieser Phase auch die Beherrschung der Schließmuskulatur eingeübt wird, wird sie als »anale« (vom lateinischen anus, der After) bezeichnet. Zusammennehmen, Zurückhaltung, Durchhalten – das sind für Menschen, die in dieser Entwicklungsphase streng dressiert wurden, hohe Werte, die sie sich selbst, aber auch anderen abverlangen. Sie werden daher von ihren Partnerpersonen oder Berufskollegen oft als geizig, hartherzig und grausam empfunden – und beweisen doch nur, wie sie selbst erzogen oder trainiert wurden.

Besondere Aufmerksamkeit gewann dieser sogenannte »anale Charakter« bei der Frage nach der Psychostruktur der Personen, die in der Zeit des Nationalsozialismus unbedenklich Menschen mit eigener Hand ermordeten (privat aber oft als romantische Schwärmer erschienen). Der Volksmund pflegt Menschen, denen Disziplin, Gehorsam und Ideologietreue über alles gehen, mit der Redewendung »Der geht über Leichen« zu kennzeichnen; ich habe unzählige Gattinnen solcher »Macher« kennengelernt, die an der Härte und »Eiseskälte« ihrer Ehemänner verzweifeln – und gleichzeitig das einst »dressierte« Kind erspürten, es aber seelisch nicht erreichen konnten.

Der amerikanische Psychotherapeut und Schüler Wilhelm Reichs, Alexander Lowen, merkt zu dieser Bezeichnung kritisch an, dass sie ja nur auf bestimmten Symptomen und Zügen beruhe, aber das Wesen dieser Züge – Ordentlichkeit, Eigensinn, Sparsamkeit und Geiz (und damit auch das Zurückhalten von »weichen« Emotionen) – beizubehalten, erfordere beträchtliche Rigidität. Der »orale Charakter« habe keine dieser Eigenschaften. Sogenannte Masochisten könnten sie nur in dem Grad besitzen, in dem sie die notwendige Kraft zum Festhalten entwickeln könnten, die durch früher erlittene Entbehrung und Unterdrückung geschwächt worden sei. Dem sei hinzugefügt, dass es Wilhelm Reich war, der erkannte, »dass jede Gesellschaftsordnung

sich in den Massen ihrer Mitglieder diejenigen Strukturen erzeugt, die sie für ihre Hauptziele braucht.« Denn »die Ideologie jeder gesellschaftlichen Formation hat nicht nur die Funktion, den ökonomischen Prozess dieser Gesellschaft zu spiegeln, sondern vielmehr auch die, ihn in den *psychischen Strukturen der Menschen dieser Gesellschaft zu verankern*. Die Menschen unterliegen ihren Seinsverhältnissen auf doppelte Art: direkt der unmittelbaren Einwirkung ihrer ökonomischen und sozialen Lage und indirekt vermittelt der ideologischen Struktur der Gesellschaft.« So zeichnete etwa Adolf Hitler in seiner Rede vom 14. September 1935 vor 50.000 Jungen der Hitler-Jugend (und vorher schon in »Mein Kampf«) den Menschen der Zukunft, wie er ihn haben wollte: »Schlank und rank, flink wie Windhunde, zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl.« Ähnliche Anforderungen werden auch an Topmanager gestellt, wenn sie Karriere machen und diese behalten wollen: Sie sollen mobil und flexibel – ohne festere Bindungen und daher räumlich wie zeitlich verschiebbar – und schnell – daher ohne Bedürfnis nach zeitintensivem Nachdenken über Sinn und Ethik ihres Handelns – sein. Und sie sollen gehorchen. Der Parteidisziplin wie auch den jeweiligen Leitungsgremien.

Durchaus vergleichbare Wunschvorstellungen finden sich auch in [traditionellen, christlich betonten Erziehungsratgebern](#)  156 und dort besonders hinsichtlich Liebe und Ehe. Wenn also der Volksmund rät, man möge sich den jeweiligen Elternteil des gleichen Geschlechts der oder des Erwählten genau ansehen, denn mit großer Wahrscheinlichkeit wird sie oder er sich im Laufe des Älterwerdens abgleichen, so trifft dies nicht nur auf Äußerlichkeiten zu, sondern auch auf die im Langzeitgedächtnis verankerten Glaubenssätze und Denkweisen, die für die Eltern bzw. Großeltern bestimmend waren.

Historisch gesehen, waren es die vom Schicksal Begünstigten, die sich die oralen »Privilegien eines Babys« leisten konnten – Reiche und Mächtige. (Auch heute noch werden Topmanager chauffiert, mit Nahrung versorgt und durch »Wachpersonen« im Vorzimmer vor



Störungen »behütet«. **Frauen führen** ☞<sup>156</sup> meist anders und legen daher aus Selbstversorgung zur wertschätzenden Entlastung ihrer Mitarbeiterschaft – nicht Untergebenen! – selbst Hand an, und geben auch persönlichen Kontakten Vorrang vor hierarchischer Abgehobenheit. Am anderen Ende der Sozialeiter zeigt sich der Rückfall in die orale Betäubung durch Drogen (vor allem Alkohol) dann, wenn sich jemand den Anforderungen nicht gewachsen fühlt und resigniert. Beim Topmanager hingegen wird lange weggesehen, wenn er durch Alkoholabusus Ausfälle hat und produziert.

Die gegenwärtige Arbeitswelt bevorzugt »**anal betonte**« ☞<sup>156</sup>, hoch leistungsbereite Menschen (die die eigenen Bedürfnisse oder die ihrer Familien und Freunde hintanstellen) nicht mehr nur an der Spitze betrieblicher oder ideologischer Hierarchien, sondern auf allen Ebenen, während sie die genussfreudigen, oralen als Minderleister oder gar Durchschummler ablehnt (ohne nach den Ursachen – beispielweise depressiven Erkrankungen – zu fragen). Sogar im Schulbetrieb werden sowohl die Schülerschaft als auch die Lehrerschaft – und auch Eltern – vielfach derart in »Besorgte« oder »Desinteressierte« eingeteilt und »zensuriert«, d.h. bewertet! Und diese beiden gegensätzlichen Charaktere finden sich auch überproportional häufig in privaten Paarungen mit der klassischen »**Beziehungskiste**« ☞<sup>157</sup>: »Warum bist du nicht wie ich?« – Dabei ist genau das die Herausforderung in Paarbeziehungen, Ergänzendes wertzuschätzen und möglicherweise zu übernehmen.

Dabei brauchen anal, d.h. Leistungsbetonte, genau diese genussfreudigen Menschen, um nicht total zu »versauern« (permanente Muskelanspannung übersäuert tatsächlich den Körper!) »Wer nicht genießt, wird ungenießbar!«, unkt der Volksmund, ohne aber zu dieser Warnung eine Hilfsmethode anzubieten. Dabei ist sie logisch erkennbar: Wer über Leistung Anerkennung und Liebe zu gewinnen hofft, für den ist Kritik oder Nörgelei – und beides sind keine Zeichen von Liebe! – nur neuerlicher Ansporn, mehr zu leisten, um endlich


anerkannt – »erkannt« – zu werden! Er oder sie braucht im Gegenteil Lob, und das kann man »so nebenbei« mit dem »Ausgleich« verbinden: »Wow, wieviel du geleistet hast – bewundernswert! Du hast dir jetzt eine Pause verdient!«

— In der nächsten Phase der sogenannten psychosexuellen Entwicklung beginnt das nunmehr Dreijährige – zumindest gelegentlich – absichtlich seine Vor-Bilder nachzuahmen. Es schlüpft in verschiedene Rollen und Kleidungsstücke und findet sich selbst großartig, weswegen diese Phase auch als »**phallische**« ☞<sup>157</sup> bezeichnet wird. Diese »schöpferische Expansion« des Selbst wird zur gleichen Zeit durch Phantasiewesen bereichert, denen die Missgeschicke des Alltags zugeschrieben werden. »Magisches Denken« wird das dann oft genannt und leider oft lächerlich gemacht. Ich sehe darin eher einen Versuch, Empfindungen, also Eigen-Wahrnehmungen bzw. Nicht-Wahrnehmungs-Bemühungen in Sprache zu kleiden. Dort, wo Erwachsene oft verständnislos vor ihren eigenen Handlungen stehen (»Das kann doch nicht ich gewesen sein!«), erklärt das Kleinkind sich selbst wie auch anderen die Situation, indem es diesen Teil von sich abspaltet und in ein anderes Wesen »hineindichtet«: »Das war der rosarote Panther!« – oder sonst eine »Märchenfigur«.

Seelische Anteile abzuspalten und »aus sich hinaus« in etwas anderes hineinzuprojizieren, gilt bei Kindern als naiv und bei Erwachsenen als krank. Man könnte es aber auch als eine wertschätzende Form der Auseinandersetzung mit sich selbst betrachten – als eine Art »innerer Dialog« und nicht nur als Ausrede oder Lüge. Immerhin gibt es in manchen Psychotherapiemethoden analoge Techniken, um sich beispielsweise mit seinem »**Schatten**« ☞<sup>158</sup> zu konfrontieren.

Andererseits verfügen kleine Kinder oft – noch – über intuitive Wahrnehmungen, die ihnen meist deswegen als Phantasie ausgedet werden, weil es dafür keine allgemein anerkannte Sprache gibt. Von Franz von Assisi heißt es, dass er mit allem Getier redete. Ähnlich gehört

der slowenische Bildhauer Marco Pogačnik zu denjenigen naturverbundenen Menschen, die bekennen, dass sie mit »Elementarwesen« kommunizieren.

Intuition ist eine der **vier Formen der Wahrnehmung und des Bewusstseins**  158 (ich spreche lieber vom »Denken« als Überbegriff), wie sie C. G. Jung zusätzlich zum Vernunft-, Gefühls- und Körperdenken beschrieben hat: Sie verbindet uns vorbewusst miteinander und warnt daher oft, vor allem auch vor bösen oder nur unerwünschten (z.B. sexuellen) Absichten anderer, und deswegen wird sie als sechster Sinn lächerlich gemacht und ausgeredet.

Dieses Denkverbot ist später meist stärker als vielfache Erfahrung. Was bei Freud noch als Kommunikation von Unbewusst zu Unbewusst verstanden wurde, erweist sich seit der Entdeckung der Spiegelneurone als naturwissenschaftlich nachweisbares Phänomen von Einfühlung, worin manche Menschen eingeübt sind, während andere sich nach wie vor weigern, das Erleben anderer Menschen zu respektieren, wenn sie es von sich nicht kennen (wollen).

Wenn man intuitiv (oder, anders gesagt, »energetisch«) Liebesenergien – das »Knistern« – bei sich oder anderen wahrzunehmen meint, stellt sich früher oder später, und oft zu spät, die Frage: Wahr oder phantasiert? Wahr oder vorgespielt? Bei genügend Zeit für den analytischen Gang in die Vergangenheit findet man die eigenen »Urszenen« der späteren Verhaltensmuster und kann diese bewusst kontrollieren, verändern oder auch beibehalten – und sich selbst allfällige Rückfälle in Liebeswahn oder Hochstapelei liebevoll verzeihen. (Wir sollen uns ja nicht als Richter über andere aufspielen (vgl. Matthäus 7,1), denn selbst wenn diese die Grenzen des Strafgesetzes z.B. durch Stalking oder Betrug überschritten haben, sind dafür staatliche Instanzen zuständig, die uns entlasten – und wie wir damit umgehen wollen, ist unsere höchstpersönliche Vernunft-Entscheidung, und die hilft, Gefühle der Enttäuschung zu ertragen.)

— Nach diesen drei ist die sogenannte »**ödipale**« als vierte Phase der psychosexuellen Entwicklung zumindest als Phrase wohlbekannt. Freud sah in der Liebe des etwa fünfjährigen Knaben zu seiner Mutter eine Analogie zur antiken Sage vom Königssohn Ödipus, dem zu seiner Geburt prophezeit wurde, er würde seinen Vater töten und seine Mutter heiraten, deswegen von den Eltern todgeweiht in der Wildnis ausgesetzt, von einem kinderlosen Königspaar aufgezogen, auf tragische Weise das Orakel erfüllte. »Ich heirate Mami!« (oder Papi) lauten in diesem Alter die kindlichen Zukunftswünsche, vorausgesetzt, sie orientieren sich an dem, was sie als Paarbeziehung beobachten und »auch haben« wollen: Vertrautheit, Intimität – und der oder die störende Dritte soll weggehen.

Gelingt es einem Kind, den Störenfried wirklich zu vertreiben, besteht die Gefahr, dass später auch nur gebundene Menschen attraktiv sind. Wiederholt wird dann der Triumph der Zerstörung einer bestehenden Paarbeziehung. Ich habe dieses Phänomen immer wieder bei Dreiecksbeziehungen beobachten können, deshalb warne ich vor dieser Dynamik, vor allem dann, wenn der Haussegen aktuell schief hängt und die Gefahr besteht, Sohn oder Tochter als Trostmenschen emotional oder gar sexuell zu missbrauchen. Es wird dem Kind eine Fremd- wie auch Selbst-Verantwortung aufgedrängt – und damit tun sich auch viele Erwachsene schwer.

So erinnere ich mich an eine Klientin, die als ca. Acht- bis Neunjährige den Vater am Tag der elterlichen Scheidung auf einem Waldspaziergang begleitete und zu trösten versuchte, als sie seine Verzweiflung spürte. Diese Situation seelischer Nähe bekam plötzlich eine erotische Aufladung: Beim Vater aktivierte sich offensichtlich eine analoge Neurosignatur. (Die Tochter hatte noch keine derartigen Erfahrungen in ihrem Nervengeflecht erworben.) Er deflorierte seine Tochter – und warf ihr nachher vor, sie hätte ihn verführt. So hatte *er* das Geschehen *interpretiert* – und seine Tochter auf Jahre hinaus *definiert*.

Aus psychotherapeutischer Sicht ist Trösten immer ein Kunstfehler – ein »Niederstreicheln« –, und Trostbedürfnisse sind Rückfälle in frühkindliche Hilflosigkeiten. Wirklich hilfreich ist, Gefühle auszuhalten zu lernen – eigene wie fremde –, und dazu braucht man wieder ein Vorbild, und das bedeutet gleichzeitige Anleitung. Will man helfen, genügt mitfühlendes, schweigendes (!) Akzeptieren in der Dauer, solange es der bedrückte, verzweifelte, traurige oder wütende Mensch braucht, und eventuell Körperkontakt. Hand halten. Verzicht auf Selbstdarstellung als Trostexperte. Weniger ist mehr.

In den ersten sechs Lebensjahren werden wesentliche Verhaltensmuster geprägt. Verdichtet erscheinen sie dann als Charakter – und im Paarungsverhalten wiederholen sich die Umgangsformen der Annäherung und Distanzierung wie bei den Liebesobjekten der frühen Kindheit: Wer mit seinen Bedürfnissen nach körperlicher Geborgenheit abgewehrt wurde, wird auch späterhin solche Personen attraktiv finden, die ein Problem mit Nähe haben und daher abwehren, weil ihnen »Körperer« auf die Nerven gehen. Diese haben ihr Berührungsverhalten eben konträr »erlernt«.

## Angstabwehr


In seiner tiefenpsychologischen Studie »Grundformen der Angst« unterscheidet der Psychoanalytiker Fritz Riemann zwei Gegensatzpaare:

\* diejenigen, die Angst vor Nähe haben und lieber allein sind, gegenüber denjenigen, die aus Angst vor der Einsamkeit immer mit anderen zusammensein wollen (meist oral Betonte), und

\* diejenigen, denen Unordnung Angst macht und die daher fixe und verlässliche Strukturen für ihr Wohlbefinden benötigen (meist anal Betonte), gegenüber denjenigen, die mit Ordnung und Strukturen nichts anfangen wollen und denen Freiheit von jeglichem Zwang alles bedeutet.

Oft fällt auf, dass sich Menschen mit gegensätzlichen Charakterzügen zusammentun: Sie finden (oder suchen) die Eigenschaften, die ihnen fehlen, im anderen – und oft spiegelt sich darin das Elternpaar (Stiefelternteile mitgemeint) wider. Leider ergeben sich daraus allerlei Konflikte à la »Du bist nicht wie ich, daher bist du nicht normal!«, statt diese potenziellen Ergänzungen wohlwollend als Möglichkeit der Selbsterweiterung zu betrachten: Meist ist ja am anderen gerade das anziehend, was man sich selbst nicht traut, was einem verboten wurde oder weshalb ein Elternteil dem anderen Vorwürfe machte. Solche Vorwürfe will man sich unbewusst ersparen – oder ertrotzen (hemmende Kritik gilt übrigens auch hinsichtlich Geschwistern und Kollegen im Beruf!).

Der Psychoanalytiker Tilmann Moser schreibt: »Ideal wäre also, die Epochen der vereinfachenden kindlichen Gefühle im Erwachsenenleben nicht total verraten, verdrängen, begraben zu müssen. Gefühle sollten reifen dürfen, aber dafür brauchen sie ein Klima, das Kontinuität und Veränderung gleichzeitig erlaubt, nicht jedoch zu Brüchen zwingt, die Abspaltung, Selbstverrat, Verschüttung notwendig machen.« Es lohnt sich, diese »historischen« Puzzlesteinchen genau zu betrachten, aus denen unsere Liebesfähigkeit zusammengesetzt ist. Aus ihnen können oft auch die vom sogenannten Normalen abweichenden sexuellen Vorlieben geformt sein.

Der lange Zeit führende deutsche Sexualwissenschaftler Volkmar Sigusch bezeichnet all das als Neosexualitäten, was im 19. Jahrhundert noch **Perversion**  159 genannt wurde. Freud hingegen sprach vom »polymorph perversen« Säugling, bei dem sich noch all die Verhaltensweisen finden, die später als unanständig, gesundheitsschädlich, krank oder kriminell verpönt werden oder besser wurden. Denn in der heutigen, nach meinen Worten »vierten sexuellen Revolution«, der kommerziellen – nach der künstlerischen Ende des 19. Jahrhunderts, der wissenschaftlichen Ende der 1920er und der soziologischen Ende der 1960er Jahre –, wird heute versucht,