

Alice Miller

# Die Revolte des Körpers

Suhrkamp Verlag  
Erste Auflage 2004  
© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2004  
ISBN 3-518-41613-8



Emotionen sind kein Luxus,  
sondern ein komplexes Hilfsmittel  
im Daseinskampf  
*Antonio R. Damasio*



## Inhaltsverzeichnis

0	Vorwort .....	3
	Einleitung: Körper und Moral .....	4
1	Sagen und Verhüllen .....	13
1.1	Die Ehr-Furcht vor den Eltern und ihre tragischen Folgen (Dostojewski, Tschechow, Kafka, Nietzsche) .....	13
1.2	Der Kampf um die Freiheit in den Dramen und der ignorierte Schrei des eigenen Körpers (Friedrich von Schiller) .....	15
1.3	Der Verrat an den eigenen Erinnerungen (Virginia Woolf) .....	17
1.4	Der Selbsthaß und die unerfüllte Liebe (Arthur Rimbaud) .....	18
1.5	Das eingesperrte Kind und die Notwendigkeit der Schmerzverleugnung (Yukio Mishima) .....	20
1.6	Erstickt an der Mutterliebe (Marcel Proust) .....	21
1.7	Der große Meister der Abspaltung der Gefühle (James Joyce) .....	25
1.8	Nachwort zum ersten Teil .....	26
2	Die traditionelle Moral in den Therapien und das Wissen des Körpers .....	27
2.0	Einleitung zum zweiten Teil .....	27
2.1	Die Selbstverständlichkeit der Kindermißhandlung .....	30
2.2	Im Karussell der Gefühle .....	34
2.3	Der Körper als Hüter der Wahrheit .....	42
2.4	Darf ich es sagen? .....	44
2.5	Lieber morden, als die Wahrheit zu fühlen .....	47
2.6	Die Droge – der Betrug des Körpers .....	49
2.7	Wir dürfen merken .....	53
3	Magersucht: Die Sehnsucht nach echter Kommunikation .....	61
4	Das fiktive Tagebuch der Anita Fink .....	64
	Nachwort (Zusammenfassung) .....	77
	Literaturverzeichnis .....	79

## 0 Vorwort

Das Hauptthema all meiner Bücher ist die Verleugnung des Leidens unserer Kindheit. Jedes der Bücher kreist um einen bestimmten Aspekt dieses Phänomens und beleuchtet ein Gebiet stärker als die anderen. Ich habe zum Beispiel in AM ANFANG WAR ERZIEHUNG und in DU SOLLST NICHT MERKEN die Ursachen und Folgen dieser Verleugnung herausgearbeitet. Später zeigte ich deren Konsequenzen im Leben des Erwachsenen und der Gesellschaft (beispielsweise in Kunst und Philosophie in DER GEMIEDENE SCHLÜSSEL, in Politik und Psychiatrie in ABRUCH DER SCHWEIGEMAUER). Da die einzelnen Aspekte nicht vollständig voneinander zu trennen sind, ergaben sich selbstverständlich Überschneidungen und Wiederholungen. Doch der aufmerksame Leser wird leicht erkennen, daß diese sich jeweils in einem anderen Zusammenhang befinden und von einem anderen Standpunkt aus betrachtet werden.



Unabhängig jedoch vom Kontext ist mein Gebrauch bestimmter Begriffe. So verwende ich etwa das Wort »unbewußt« ausschließlich zur Bezeichnung verdrängter, verleugneter oder abgespaltener Inhalte (Erinnerungen, Emotionen, Bedürfnisse). Das Unbewußte jedes Menschen ist für mich nichts anderes als seine Geschichte, die in ihrer Totalität zwar im Körper gespeichert ist, aber unserem Bewußtsein nur in kleinen Teilen zugänglich bleibt. Dementsprechend gebrauche ich das Wort »Wahrheit« niemals in einem metaphysischen Sinn, sondern in einem subjektiven, stets bezogen auf das konkrete Leben des einzelnen. Ich spreche oft von »seiner« bzw. »ihrer« Wahrheit, von der Geschichte der Betroffenen, die in deren Emotionen signalisiert und bezeugt wird. Als Emotion bezeichne ich eine nicht immer bewußte, aber oft lebenswichtige körperliche Reaktion auf äußere oder innere Vorgänge, wie etwa Angst vor dem Gewitter oder Wut bei der Feststellung, daß man betrogen wurde, oder Freude über ein erwünschtes Geschenk. Das Wort Gefühl bedeutet hingegen eher eine *bewußte* Wahrnehmung der Emotion. Emotionale Blindheit ist daher ein teuer erkaufter und zumeist (selbst-)destruktiver Luxus (vgl. AM 2001).



In diesem Buch geht es um die Frage, welche Konsequenz die Verleugnung unserer wahren und starken Emotionen für den Körper hat. Diese wird uns auch von Moral und Religion abverlangt. Aufgrund meiner Erfahrungen mit der Psychotherapie, meiner eigenen und der sehr vieler Menschen, bin ich zu dem Ergebnis gekommen, daß die in ihrer Kindheit mißhandelten Menschen nur mit Hilfe einer massiven Verdrängung und Abspaltung ihrer wahren Emotionen versuchen können, das Vierte Gebot zu befolgen. Sie können ihre Eltern nicht ehren und lieben, weil sie sie immer noch unbewußt fürchten. Auch wenn sie sich das wünschen, können sie kein entspanntes, vertrauensvolles Verhältnis entwickeln.

Was sich gewöhnlich feststellen läßt, ist vielmehr eine krankmachende Bindung, die aus Angst und Pflichtgefühl besteht, die sich aber kaum als echte Liebe bezeichnen läßt, sondern als ein Schein, eine Fassade. Hinzu kommt, daß Menschen, die in der Kindheit mißhandelt wurden, oft ihr Leben lang hoffen, endlich die Liebe zu erhalten, die sie nie erfahren haben. Diese ihre Erwartungen verstärken ihre Bindung an die Eltern, die in der Religion als Liebe bezeichnet und als Tugend gelobt wird. Leider geschieht dies auch in den meisten Therapien, weil sie von der traditionellen Moral beherrscht sind. Doch den Preis für diese Moral bezahlt der Körper.

Wenn ein Mensch glaubt, daß er das fühlt, was er fühlen sollte, und ständig versucht, das nicht zu fühlen, was er sich zu fühlen verbietet, wird er krank, es sei denn, er läßt

seine Kinder die Rechnung bezahlen, indem er sie als Projektionsfläche für uneingestandene Emotionen benutzt.

Ich meine hier auf eine psychobiologische Gesetzmäßigkeit gestoßen zu sein, die sehr, sehr lange durch religiöse und moralische Forderungen zugedeckt war.

Der erste Teil dieses Buches zeigt diese Gesetzmäßigkeit anhand mehrerer Lebensläufe berühmter Persönlichkeiten auf. Die beiden folgenden Teile weisen auf Wege der echten Kommunikation hin, die aus dem Teufelskreis des Selbstbetrugs herausführen und eine Befreiung von Symptomen ermöglichen können.

## 0.1 Einleitung: Körper und Moral

Nicht selten reagiert der Körper mit Krankheiten auf die dauernde Mißachtung seiner lebenserhaltenden Funktionen. Zu ihnen gehört die Treue zu unserer wahren Geschichte. Somit handelt es sich in diesem Buch vornehmlich um den Konflikt zwischen dem, was wir fühlen und wissen, weil es unser Körper registriert hat, und dem, was wir fühlen *möchten*, um den moralischen Normen zu entsprechen, die wir sehr früh verinnerlicht haben. Es stellt sich heraus, daß unter anderem auch eine ganz bestimmte, allgemein anerkannte Norm, nämlich das Vierte Gebot, uns häufig daran hindert, unsere wahren Gefühle zuzulassen, und daß wir diesen Kompromiß mit körperlichen Erkrankungen bezahlen. Das Buch bringt viele Beispiele für diese These, wobei es nicht ganze Lebensgeschichten erzählt, sondern sich vor allem auf die Frage der Beziehung zu den einst mißhandelnden Eltern konzentriert.

Meine Erfahrung lehrte mich, daß mein eigener Körper die Quelle aller lebenswichtigen Informationen ist, die mir einen Weg zu mehr Autonomie und Selbstbewußtsein eröffneten. Erst als ich die in ihm so lange eingesperrten Emotionen zulassen durfte und sie fühlen konnte, wurde ich von meiner Vergangenheit zunehmend frei. Echte Gefühle lassen sich nicht erzwingen. Sie sind da und haben stets einen Grund, auch wenn uns dieser sehr häufig verborgen bleibt. Ich kann mich nicht zwingen, meine Eltern zu lieben oder auch nur zu ehren, wenn mein Körper mir das verweigert aus Gründen, die ihm gut bekannt sind. Wenn ich aber trotzdem das Vierte Gebot befolgen will, gerate ich in Streß, wie immer, wenn ich etwas Unmögliches von mir verlange. Unter diesem Streß litt ich beinahe mein ganzes Leben lang. Ich versuchte, mir gute Gefühle einzubilden und die schlechten zu ignorieren, um im Einklang mit der Moral, mit dem Wertesystem, das ich akzeptierte, zu bleiben. **Eigentlich, um als Tochter geliebt zu werden.** Aber die Rechnung ging nicht auf, ich mußte schließlich einsehen, daß ich die Liebe nicht erzwingen kann, wenn sie nicht da ist. Auf der anderen Seite durfte ich erkennen, daß sich das Gefühl der Liebe spontan einstellt, zum Beispiel zu meinen Kindern oder Freunden, wenn ich mich nicht dazu zwingen und nicht den moralischen Forderungen zu folgen versuche. Es stellt sich nur dann ein, wenn ich mich frei fühle und für alle meine Gefühle, auch die negativen, offenbleibe.

Die Erkenntnis, daß ich meine Gefühle nicht manipulieren kann, daß ich weder mir noch anderen etwas vormachen kann und will, brachte mir eine große Erleichterung und Befreiung. Erst dann ist mir aufgefallen, wie viele Menschen sich beinahe zugrunde richten, wenn sie sich, wie ich es früher auch tat, dem Vierten Gebot zu fügen versuchen, ohne zu merken, welchen Preis sie den Körper oder ihre Kinder dafür bezahlen lassen. Solange sich die Kinder dafür gebrauchen lassen, kann man sogar hundert Jahre leben, ohne seine Wahrheit zu erkennen und an seinem Selbstbetrug zu erkranken.

Auch eine Mutter, die sich eingestehen muß, daß sie aufgrund ihrer Mangel Erfahrungen in der Kindheit ihr eigenes Kind nicht lieben kann, obwohl sie sich sehr darum bemüht, wird mit dem Vorwurf der Unmoral zu rechnen haben, wenn sie diese ihre Wahrheit artikulieren würde. Aber ich meine, daß gerade die Anerkennung ihrer wahren Gefühle,

unabhängig von den Forderungen der Moral, es ihr ermöglichen würde, sich selbst und ihrem Kind ehrlich beizustehen und die Kette des Selbstbetrugs zu durchbrechen.

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, braucht es von den Eltern Liebe, das heißt Zuwendung, Beachtung, Schutz, Freundlichkeit, Pflege und die Bereitschaft zu kommunizieren. Mit diesen Gaben fürs Leben ausgestattet, behält der Körper die gute Erinnerung, und der Erwachsene wird später die gleiche Liebe seinen Kindern weitergeben können. Wenn aber all das fehlte, bleibt im ehemaligen Kind eine lebenslange Sehnsucht nach der Erfüllung seiner ersten lebenswichtigen Bedürfnisse. Diese Sehnsucht wird im späteren Leben auf andere Menschen übertragen. Andererseits: Je weniger Liebe das Kind bekommen hat, je mehr es unter dem Vorwand der Erziehung negiert und mißhandelt wurde, desto mehr hängt der Erwachsene an seinen Eltern oder Ersatzpersonen, von denen er all das erwartet, was ihm die Eltern im entscheidenden Moment schuldig geblieben sind. Das ist die normale Reaktion des Körpers. Er weiß, was ihm fehlt, er kann die Entbehrungen nicht vergessen, das Loch ist da, und es wartet darauf, gefüllt zu werden.

Doch je älter man wird, desto schwieriger wird es, von anderen Menschen die einst ausgebliebene elterliche Liebe zu erhalten. Aber die Erwartungen werden nicht mit dem Alter werden aufgegeben, ganz im Gegenteil. Sie werden nur auf andere, hauptsächlich auf die eigenen Kinder und Enkelkinder übertragen. Es sei denn, wir werden uns dieser Mechanismen bewußt und versuchen, durch die Aufhebung der Verdrängung und Verleugnung die Realität unserer Kindheit so genau wie möglich zu erkennen. Dann schaffen wir in unserem Selbst den Menschen, der uns die Bedürfnisse befriedigen kann, die seit unserer Geburt oder noch früher auf ihre Erfüllung warten. Nun können wir uns die Beachtung, den Respekt, das Verständnis für unsere Emotionen, den nötigen Schutz, die bedingungslose Liebe, die uns die Eltern verweigert haben, selber geben.

Damit dies geschehen kann, brauchen wir die Erfahrung der Liebe für das Kind, das wir waren, sonst wissen wir nicht, worin sie besteht. Wenn wir das in den Therapien lernen wollen, brauchen wir Menschen, die uns so annehmen können, wie wir sind, uns den Schutz, Respekt, die Sympathie und Begleitung geben können, die uns helfen zu verstehen, wie wir so geworden sind, wie wir sind. Diese Grunderfahrung ist unentbehrlich, damit wir die Elternrolle für das einst mißachtete Kind in uns übernehmen können. Ein Erzieher, der etwas mit uns vorhat, kann uns diese Erfahrung nicht vermitteln, ebenso wenig ein Psychoanalytiker, der gelernt hat, daß man angesichts der Kindheitstraumen neutral bleiben und die Berichte der Analysanden als Phantasien deuten sollte. Nein, wir brauchen genau das Gegenteil, nämlich einen *parteiischen* Begleiter, der mit uns das Entsetzen und die Empörung teilen kann, wenn unsere Emotionen ihm und uns Schritt für Schritt aufdecken, wie das kleine Kind gelitten hat und was es durchmachen mußte, ganz allein, als seine Seele und sein Körper um das Leben kämpften, das Leben, das sich jahrelang in ständiger Gefahr befand. Einen solchen Begleiter, den ich einen Wissenden Zeugen nenne, brauchen wir, um von nun an selbst dem Kind in uns beizustehen, das heißt seine Körpersprache zu verstehen und auf seine Bedürfnisse einzugehen, anstatt sie, wie bisher, zu ignorieren, in der gleichen Art, wie es die Eltern einst taten.

Was ich hier beschreibe, ist durchaus realistisch. Man kann in einer guten, *parteiischen* und *nicht neutralen* Begleitung seine Wahrheit finden. Man kann in diesem Prozeß seine Symptome verlieren, sich von der Depression befreien und Freude am Leben gewinnen, man kann aus dem Zustand der Erschöpfung herauskommen und einen Zuwachs an Energie erhalten, sobald diese nicht mehr für die Verdrängung der eigenen Wahrheit benötigt wird. Die für die Depression bezeichnende Müdigkeit meldet sich nämlich jedesmal, wenn wir unsere starken Emotionen unterdrücken, wenn wir die Erinnerungen des Körpers bagatellisieren und sie nicht beachten wollen.

Weshalb sind solche positiven Entwicklungen eher selten? Warum glauben die meisten Menschen, Fachleute inbegriffen, viel lieber an die Macht der Medikamente, als daß sie

sich der Führung des Körpers anvertrauen? Er weiß ja genau, was wir vermissen, was wir brauchen, was wir schlecht vertrugen, worauf wir allergisch reagierten. Aber viele Menschen suchen lieber die Hilfe bei Medikamenten, Drogen oder Alkohol, wodurch ihnen der Weg zur Wahrheit noch mehr versperrt wird. Weshalb? Weil die Erkenntnis der Wahrheit schmerzhaft ist? Das ist nicht zu bestreiten. Aber diese Schmerzen sind vorübergehend, und sie sind in einer guten Begleitung zu ertragen. Das Problem sehe ich hier im Mangel dieser Begleitung, weil fast alle Vertreter der helfenden Berufe durch unsere Moral stark daran gehindert zu sein scheinen, den einst mißhandelten Kindern beizustehen und die Folgen der früh erlittenen Verletzungen zu erkennen. Sie stehen unter der Macht des Vierten Gebotes, das uns vorschreibt, unsere Eltern zu ehren, »damit es uns gut ergehe und wir länger leben können«.

Daß dieses Gebot das Ausheilen von frühen Verletzungen verhindert, ist naheliegend. Daß diese Tatsache bisher nie in der Öffentlichkeit reflektiert wurde, ist nicht erstaunlich. Die Reichweite und Macht dieses Gebotes sind unermesslich, weil es von der natürlichen Bindung des kleinen Kindes an seine Eltern genährt wird. Auch die größten Philosophen und Schriftsteller wagten es nie, dieses Gebot anzugreifen. Trotz seiner scharfen Kritik an der christlichen Moral blieb Nietzsches Familie von seiner Kritik verschont, denn in jedem einst mißhandelten Erwachsenen schlummert die Angst des kleinen Kindes vor der Strafe der Eltern, wenn es sich gegen ihr Verhalten auflehnen wollte. Doch sie schlummert nur so lange, wie sie ihm unbewußt bleibt. Einmal bewußt erlebt, löst sie sich mit der Zeit auf.

Die Moral des Vierten Gebotes, gepaart mit den Erwartungen des ehemaligen Kindes, führt dazu, daß die große Mehrheit der Berater den Hilfesuchenden wieder die Regeln der Erziehung anbietet, mit denen diese bereits aufgewachsen sind. Viele Berater hängen mit unzähligen Fäden ihrer alten Erwartungen an ihren eigenen Eltern, nennen dies Liebe und versuchen diese Art von Liebe auch den anderen als Lösung anzubieten. Sie predigen die Vergebung als einen Weg zur Heilung und scheinen nicht zu wissen, daß dieser Weg eine Falle ist, in der sie sich selbst befinden. Noch nie hat nämlich die Vergebung eine Heilung bewirkt (vgl. AM 1990/2003).

Es ist bezeichnend, daß wir seit mehreren tausend Jahren mit einem Gebot leben, das bisher kaum jemand in Frage stellte, weil es die physiologische Tatsache der Bindung des mißachteten Kindes an seine Eltern unterstützt. Wir verhalten uns also, als ob wir alle immer noch Kinder wären, die die Gebote ihrer Eltern nicht in Frage stellen dürfen. Doch als bewußte Erwachsene können wir uns das Recht nehmen, unsere Fragen zu formulieren, auch wenn wir wissen, wie sehr sie einst unsere Eltern schockiert hätten. Moses, der dem Volk seine Zehn Gebote im Namen Gottes auferlegte, war ja selber ein (zwar aus Not, aber doch) verstoßenes Kind. Wie die meisten verstoßenen Kinder hoffte er, eines Tages die Liebe seiner Eltern doch noch mit Leistungen wie Verständnis und Ehrerbietung herbeizuführen. Er wurde von den Eltern ausgesetzt, um ihn vor Verfolgung zu schützen. Doch der Säugling im Weidenkörbchen konnte das kaum begreifen. Der erwachsene Moses würde vielleicht sagen:

Meine Eltern setzten mich aus, um mich zu schützen. Das kann ich ihnen doch nicht übelnehmen, ich muß ihnen dankbar sein, sie haben mein Leben gerettet.

Das Kind aber konnte gefühlt haben:

Warum haben mich meine Eltern verstoßen, warum setzen sie mich der Gefahr des Ertrinkens aus? Lieben mich meine Eltern nicht?

Die Verzweiflung und die Todesangst, die im Körper gespeicherten authentischen Gefühle des kleinen Kindes, werden in Moses weitergelebt und ihn gesteuert haben, als er seinem Volk den Dekalog schenkte. Das Vierte Gebot kann, oberflächlich betrachtet, als

eine Lebensversicherung der alten Menschen gesehen werden, die damals, nicht aber heute, in dieser Form nötig war. Doch bei näherem Zusehen enthält es eine Drohung oder gar eine Erpressung, die bis heute wirksam ist. Sie heißt: Wenn du lange leben willst, mußt du deine Eltern ehren, auch wenn sie dies nicht verdienen, sonst mußt du vorzeitig sterben.

Die meisten Menschen halten sich an dieses Gebot, obwohl es verwirrend und angsterzeugend ist. Ich denke, daß es an der Zeit ist, die Verletzungen der Kindheit und deren Folgen ernst zu nehmen und uns von diesem Gebot zu befreien. Das heißt nicht, daß wir unseren alten Eltern mit Grausamkeit ihre grausamen Taten heimzahlen müssen, sondern das heißt, daß wir sie sehen müssen, wie sie waren, wie sie mit uns als kleinen Kindern umgingen, um unsere Kinder und uns selbst von diesem Muster zu befreien. Wir müssen uns von den *verinnerlichten* Eltern trennen, die in uns weiter ihr Zerstörungswerk fortsetzen, nur so können wir unser Leben bejahen und uns zu respektieren lernen. Von Moses können wir das nicht lernen, weil er mit dem Vierten Gebot den Botschaften seines Körpers untreu geworden ist. Er konnte gar nicht anders, weil diese ihm unbewußt waren. Aber gerade deshalb sollte dieses Gebot keine zwingende Macht über uns haben.



In all meinen Büchern habe ich auf unterschiedliche Weise und in verschiedenen Zusammenhängen aufzuzeigen versucht, wie die Erfahrung der Schwarzen Pädagogik in der Kindheit später unsere Lebendigkeit einschränkt und das Gefühl dafür, wer wir eigentlich sind, was wir fühlen und was wir brauchen, erheblich beeinträchtigt oder gar abtötet. Die Schwarze Pädagogik züchtet angepaßte Menschen, die nur ihrer Maske vertrauen können, weil sie als Kinder in ständiger Angst vor Bestrafung lebten. »Ich erziehe dich zu deinem Besten«, hieß das oberste Prinzip, »und auch wenn ich dich schlage oder mit Worten quäle, geschieht das nur zu deinem Vorteil.«

Der ungarische Schriftsteller und Nobelpreisträger **Imre Kertész** erzählt in seinem berühmten Roman *EINES SCHICKSALSLOSEN* von seiner Ankunft im Konzentrationslager Auschwitz. Er war damals noch ein Junge von fünfzehn Jahren, und er beschreibt sehr genau, wie er alles Abstruse und Grausame, das ihm dort bei der Ankunft begegnet ist, als etwas Positives und für ihn Günstiges zu deuten versuchte, weil er sonst an seiner Todesangst zugrunde gegangen wäre.

Vermutlich muß jedes mißhandelte Kind eine solche Haltung annehmen, um zu überleben. Es deutet seine Wahrnehmungen um und versucht auch da Wohltaten zu erblicken, wo ein Außenstehender ein offensichtliches Verbrechen feststellen würde. Ein Kind hat keine Wahl, es muß verdrängen, wenn es keine Helfenden Zeugen hat und den Verfolgern total ausgeliefert ist. Erst später, als Erwachsene, wenn diese Menschen das Glück haben, Wissenden Zeugen zu begegnen, haben sie eine Wahl. Sie können ihre Wahrheit zulassen, aufhören, den Täter zu bemitleiden, zu verstehen und seine ungelebten abgespaltenen Gefühle für ihn fühlen zu wollen; sie können dessen Taten eindeutig verurteilen. Dieser Schritt beinhaltet eine große Erleichterung für den Körper. Nun muß er nicht den erwachsenen Teil mit Drohungen an die tragische Geschichte des Kindes erinnern, er fühlt sich von ihm verstanden, respektiert und geschützt, sobald der Erwachsene seine ganze Wahrheit kennen will.

Ich bezeichne die gewaltsame Art von »Erziehung« als Mißhandlung, weil dem Kind nicht nur seine Rechte auf Würde und Respekt für sein Menschsein verweigert werden, sondern auch eine Art totalitäres Regime aufgebaut wird, in dem es ihm unmöglich ist, die erfahrenen Demütigungen, Entwürdigungen und Mißachtungen überhaupt wahrzunehmen, geschweige denn, sich dagegen zu wehren. Diese Erziehungsmuster werden dann vom Erwachsenen weiter praktiziert, mit den Partnern und eigenen Kindern, am

Arbeitsplatz und in der Politik, immer dort, wo die Angst des einst verunsicherten Kindes mit Hilfe der äußeren Machtstellung abgewehrt wird. Auf diese Weise entstehen Diktatoren und Menschenverächter, die als Kinder nie geachtet wurden und später den Respekt mit Hilfe der gigantischen Macht zu erzwingen versuchen.

Gerade in der Politik läßt sich beobachten, daß der Hunger nach Macht und Anerkennung nie aufhört, nie befriedigt werden kann. Je mehr Macht solche Menschen besitzen, desto mehr werden sie zu Aktionen getrieben, die schließlich im Wiederholungszwang die alte Ohnmacht wiederherstellen, der sie ja entfliehen wollten: so Hitler im Bunker, so Stalin in seiner paranoiden Angst, so Mao in der späteren Ablehnung durch sein Volk, so Napoleon in der Verbannung, so Milošević im Gefängnis und so der eitle, gerne prahlende Saddam Hussein in seinem Erdloch. Was hat diese Männer dazu getrieben, die von ihnen errungene Macht so zu mißbrauchen, daß sie schließlich in Ohnmacht umschlug? Ich meine, daß es ihr Körper war, der die ganze Ohnmacht ihrer Kindheit genau kannte, weil er sie in seinen Zellen gespeichert hatte und sie dazu bewegen wollte, sich diesem Wissen zu stellen. Die Wirklichkeit ihrer Kindheit machte aber all diesen Diktatoren so viel Angst, daß sie lieber ganze Völker zerstörten, Millionen von Menschen umbringen ließen, als ihre Wahrheit zu fühlen.

In diesem Buch werde ich die Motive der Diktatoren nicht weiter verfolgen, obwohl ich das Studium ihrer Biographien überaus erhellend finde. Hier werde ich mich auf Menschen konzentrieren, die zwar ebenfalls durch die Schwarze Pädagogik erzogen wurden, aber nicht das Bedürfnis verspürten, unendliche Macht zu erringen. Im Unterschied zu diesen Gewaltherrschern haben sie die durch die Schwarze Pädagogik unterdrückten Gefühle der Wut und Empörung nicht gegen andere gerichtet, sondern verhielten sich destruktiv gegen sich selbst. Sie wurden krank, litten an verschiedenen Symptomen bzw. starben sehr früh. Die begabtesten dieser Menschen wurden zu Schriftstellern oder bildenden Künstlern, sie konnten zwar die Wahrheit in der Literatur und Kunst zeigen, aber immer nur in der Abspaltung von ihrem eigenen Leben, und diese Abspaltung bezahlten sie mit Erkrankungen. Im ersten Teil habe ich Beispiele solcher tragischen Biographien aufgeführt.

Ein Forschungsteam in San Diego hat 17.000 Menschen im Durchschnittsalter von siebenundfünfzig Jahren befragt, wie ihre Kindheit gewesen war und welche Krankheiten sie in ihrem Leben zu verzeichnen hatten. Es hat sich herausgestellt, daß die Zahl der schweren Erkrankungen bei einst mißhandelten Kindern um ein Vielfaches größer war als bei Menschen, die ohne Mißhandlungen aufgewachsen sind, auch ohne erzieherische Schläge. Diese hatten sich im späteren Leben nicht über Krankheiten zu beklagen. Der Titel des kurzen Artikels war: WIE MAN AUS GOLD BLEI MACHT, und der Kommentar des Autors, der mir seinen Artikel sandte, lautete: Die Resultate sind eindeutig, vielsagend, aber verborgen, versteckt.

Weshalb versteckt? Weil sie nicht publiziert werden können, ohne daß sich die Anklage gegen die Eltern erhebt, und das ist in unserer Gesellschaft immer noch, heute eigentlich zunehmend, verboten. Denn inzwischen wird von Fachleuten immer stärker die Auffassung vertreten, daß die seelischen Leiden Erwachsener auf genetische Vererbung zurückzuführen seien und nicht etwa auf konkrete Verletzungen und elterliche Versagungen in der Kindheit. Auch die erhellenden Untersuchungen der siebziger Jahre über die Kindheiten der Schizophrenen sind über die Publikation in Fachzeitschriften hinaus einer breiten Öffentlichkeit nicht bekannt geworden. Der vom Fundamentalismus unterstützte Glaube an die Genetik feiert weiterhin Triumphe.

Mit diesem Aspekt beschäftigt sich der in Großbritannien vielbeachtete klinische Psychologe **Oliver James** in seinem Buch **THEY F\*\*\* YOU UP** (2003). Obwohl diese Studie insgesamt einen zwiespältigen Eindruck hinterläßt, weil der Autor vor den Konsequenzen seiner Erkenntnisse zurückschreckt und sogar ausdrücklich davor warnt, den



Eltern eine Verantwortung am Leiden ihrer Kinder zuzuweisen, beweist sie anhand zahlreicher Forschungsergebnisse und Studien schlüssig, daß genetische Faktoren bei der Entwicklung seelischer Krankheiten eine sehr geringe Rolle spielen.

So wird auch in vielen der heutigen Therapien das Thema der Kindheit sorgfältig gemieden (vgl. AM 2001). Zuerst werden zwar die Klienten dazu ermutigt, ihre starken Emotionen zuzulassen. Doch mit dem Erwachen der Emotionen tauchen gewöhnlich die verdrängten Erinnerungen aus der Kindheit auf, Erinnerungen an den Mißbrauch, die Ausbeutung, die Demütigungen und Verletzungen, die in den ersten Lebensjahren erlitten wurden und die den Therapeuten oft überfordern. Mit alledem kann er nicht umgehen, wenn er diesen Weg nicht selber beschritten hat. Therapeuten, die das getan haben, sind jedoch selten anzutreffen. Also bieten die meisten ihrem Klienten die Schwarze Pädagogik an, das heißt die Moral, die ihn einst krank gemacht hat.

Der Körper versteht diese Moral überhaupt nicht, kann nichts mit dem Vierten Gebot anfangen, er läßt sich auch nicht mit Worten täuschen, wie unser Verstand es tut. Der Körper ist der Hüter unserer Wahrheit, weil er die Erfahrung unseres ganzen Lebens in sich trägt und dafür sorgt, daß wir mit der Wahrheit unseres Organismus leben können. Er zwingt uns mit Hilfe der Symptome, diese Wahrheit auch kognitiv zuzulassen, damit wir in Harmonie mit dem in uns lebendigen, einst mißachteten und gedemütigten Kind kommunizieren können.



Die Züchtigung zum Gehorsam erfuhr ich persönlich bereits in den ersten Lebensmonaten. Natürlich hatte ich davon jahrzehntelang keine Ahnung. Als Kleinkind war ich nach den Berichten meiner Mutter so brav, daß sie keine Probleme mit mir hatte. Das verdankte sie nach eigenen Angaben ihrer konsequenten Erziehung während der Zeit, als ich ein hilfloser Säugling war. Daher hatte ich so lange keine Erinnerungen an meine Kindheit. Erst in meiner letzten Therapie haben mich meine starken Emotionen darüber informiert. Sie äußerten sich zwar in Verknüpfung mit anderen Personen, aber es gelang mir zunehmend besser, ihren Herkunftsort zu finden, sie als begreifliche Gefühle zu integrieren und so meine Geschichte der frühen Kindheit zu rekonstruieren. Auf diese Weise verlor ich die alten bislang unverständlichen Ängste und konnte dank einer einfühlsamen Begleitung die alten Wunden vernarben lassen.

Diese Ängste betrafen in erster Linie mein Bedürfnis nach Kommunikation, das bei meiner Mutter nicht nur nie beantwortet, sondern sogar, in ihrem strengen Erziehungssystem, als eine Unart bestraft wurde. Das Suchen nach Kontakt und Austausch zeigte sich zuerst im Weinen, dann im Stellen von Fragen, in Mitteilungen der eigenen Gefühle und Gedanken. Doch für das Weinen bekam ich Klaps, auf Fragen mit Lügen gespickte Antworten, und die Äußerung von Gefühlen und Gedanken wurde mir verboten, der Rückzug meiner Mutter in tagelanges Schweigen war eine ständig drohende Gefahr. Da sie meine wahre Existenz nie wollte, mußte ich meine authentischen Gefühle regelrecht vor ihr verstecken.

Meine Mutter war zu gewaltsamen Ausbrüchen fähig, aber es fehlte ihr vollkommen die Fähigkeit, zu reflektieren und ihre Emotionen zu hinterfragen. Da sie seit ihrer Kindheit frustriert und unzufrieden lebte, hat sie mich ständig wegen irgend etwas beschuldigt. Wenn ich mich gegen diese Ungerechtigkeit wehrte und in extremen Fällen versuchte, ihr meine Unschuld nachzuweisen, verstand sie das als Angriffe gegen sie, die sie oft drakonisch bestrafte. Sie verwechselte Emotionen mit Fakten. Wenn sie sich durch meine Erklärungen angegriffen fühlte, dann war es für sie abgemachte Sache, daß ich sie angegriffen hatte. Um zu sehen, daß ihre Gefühle andere Ursachen hatten als mein Verhalten, hätte sie die Fähigkeit zur Reflexion gebraucht. Doch nie habe ich erlebt, daß sie

etwas bedauerte, sie fühlte sich immer »im Recht«. Das machte aus meiner Kindheit ein totalitäres Regime.



Meine These über die destruktive Macht des Vierten Gebotes versuche ich in diesem Buch in drei unterschiedlichen Teilen zu erläutern:

**Im ersten Teil** bringe ich Vignetten aus dem Leben verschiedener Schriftsteller, die in ihren Werken unbewußt die Wahrheit ihrer Kindheit dargestellt haben. Sie durften diese nicht in ihrem Bewußtsein zulassen, aus der Angst des kleinen Kindes heraus, das in ihnen im abgespaltenen Zustand überdauerte und das auch im Erwachsenen nicht glauben konnte, daß es für die Wahrheit nicht umgebracht wird. Da diese Angst nicht nur in unserer Gesellschaft, sondern weltweit vom Gebot unterstützt wird, die Eltern schonen zu müssen, blieb sie abgespalten und einer Verarbeitung unzugänglich. Der Preis dieser vermeintlichen Lösung, der Preis für das Ausweichen in die Idealisierung von Vater und Mutter, für die Verleugnung der realen Gefahr in der frühen Kindheit, die im Körper begründete Ängste hinterließ, war sehr hoch, wie wir an den angeführten Beispielen sehen werden. Leider könnte man ihnen unzählige hinzufügen. Hier zeigt sich eindeutig, daß diese Menschen die Bindung an ihre Eltern mit schweren Erkrankungen bzw. frühem Tod oder Suizid bezahlt haben. Die Verbrämung der Wahrheit über die Leiden ihrer Kindheit stand in krassem Gegensatz zum Wissen ihres Körpers, das zwar im Schreiben ausgedrückt wurde, aber unbewußt blieb. Daher fühlte sich der Körper, das einst verachtete Kind, immer noch nicht verstanden und nicht respektiert, denn man kann ihm mit den Geboten der Ethik nicht beikommen. Seine Funktionen, wie das Atmen, der Kreislauf, die Verdauung, reagieren nur auf *gelebte Emotionen*, nicht auf moralische Vorschriften. Der Körper hält sich an die Fakten.

Seitdem ich mich mit dem Einfluß der Kindheit auf das spätere Leben befasse, lese ich viel in Tagebüchern und Briefen der Schriftsteller, die mich besonders interessieren. Jedesmal fand ich in ihren Äußerungen Schlüssel zum Verständnis ihrer Werke, ihres Suchens und ihres Leidens, das in der Kindheit begann, doch deren Tragik ihrem Bewußtsein und ihrem Gefühlsleben unzugänglich war. Hingegen konnte ich diese Tragik in ihren Werken spüren, wie zum Beispiel bei Dostojewski, Nietzsche, Rimbaud, und dachte, so würde es auch anderen Lesern ergehen. Ich wandte mich den Biographien zu und stellte fest, daß hier von sehr vielen Einzelheiten über das Leben der betreffenden Schriftsteller, über äußere Fakten, berichtet wurde, aber kaum ein Wort zu finden war über die Art, wie der einzelne die Traumata seiner Kindheit bewältigte, was sie ihm ausgemacht und wie sie ihn geprägt hatten. Auch in Gesprächen mit Literaturwissenschaftlern stieß ich auf wenig oder gar kein Interesse an diesem Thema.

Die meisten reagierten auf meine Frage geradezu verunsichert, als ob ich sie mit etwas Unanständigem, beinahe Obszönem hätte konfrontieren wollen, und wichen mir aus. Doch nicht alle. Manche zeigten Interesse an der von mir vorgeschlagenen Sicht und lieferten mir plötzlich kostbares biographisches Material, das ihnen zwar seit langem bekannt war, aber bislang bedeutungslos erschien. Gerade diese Zusammenhänge, die von den meisten Biographen übersehen oder gar ignoriert wurden, habe ich im ersten Teil dieses Buches in den Vordergrund gestellt. Das führte notgedrungen zu einer Beschränkung auf nur einen Gesichtspunkt und zum Verzicht auf die Darstellung anderer, ebenfalls wichtiger Aspekte eines Lebens. Dadurch kann der Eindruck der Einseitigkeit oder des Reduktionismus entstehen, doch ich nehme diesen Vorwurf in Kauf, weil ich den Leser nicht durch zu viele Einzelheiten vom roten Faden dieses Buches, vom Fokus Körper und Moral, ablenken möchte.

Alle hier angeführten Schriftsteller, mit Ausnahme vielleicht von Kafka, wußten eben nicht, daß sie als Kinder unter ihren Eltern schwer gelitten hatten, und als Erwachsene

»trugen sie ihnen nichts nach«, zumindest nicht bewußt. Sie haben ihre Eltern vollkommen idealisiert. So wäre es völlig unrealistisch, anzunehmen, daß sie ihre Eltern mit ihrer Wahrheit hätten konfrontieren können, die ihnen, den erwachsenen Kindern, ja unbekannt war, weil vom Bewußtsein verdrängt.

Dieses Nichtwissen bildet eben die Tragik ihres meist kurzen Lebens. **Die Moral verhinderte das Erkennen der Realität**, der Wahrheit des Körpers im Leben dieser hochbegabten Menschen. Sie konnten nicht sehen, daß sie ihr Leben doch den Eltern opfer-ten, obwohl sie wie Schiller für die Freiheit kämpften oder wie Rimbaud und Mishima, oberflächlich betrachtet, alle moralischen Tabus brachen, wie Joyce den literarischen und ästhetischen Kanon ihrer Zeit umstürzten oder wie Proust zwar die Bourgeoisie durchschauten, aber nicht das Leiden an der eigenen, von der Bourgeoisie abhängigen Mutter. Ich habe mich gerade auf diese Aspekte konzentriert, weil über sie, soviel ich weiß, aus der Perspektive Körper und Moral noch nirgends etwas publiziert wurde.



In diesem Buch greife ich manche Gedanken aus meinen vorherigen Büchern auf, um sie aus der hier beschriebenen neuen Perspektive zu beleuchten und um auf Fragen einzugehen, die bislang offengeblieben sind. Die therapeutische Erfahrung zeigt zwar schon seit **Wilhelm Reich** immer wieder, daß starke Emotionen abrufbar sind. Doch erst heute läßt sich dieses Phänomen gründlicher erklären, dank der Arbeiten moderner *Hirnforscher* wie **Joseph LeDoux**, **Antonio R. Damasio**, **Bruce D. Perry** und zahlreicher anderer. Wir wissen also heute einerseits, daß unser Körper ein vollständiges Gedächtnis dessen besitzt, was wir jemals erfahren haben; andererseits wissen wir, daß wir dank der therapeutischen Arbeit an unseren Emotionen nicht länger dazu verdammt sind, diese blind an unseren Kindern oder zu unserem eigenen Schaden auszuleben. Daher beschäftige ich mich **im zweiten Teil** mit Menschen von heute, die durchaus bereit sind, sich der Wahrheit ihrer Kindheit zu stellen und ihre Eltern in einem realen Licht zu sehen. Leider zeigt es sich sehr häufig, daß ein möglicher Erfolg in einer Therapie dennoch verhindert werden kann, wenn die Therapie, was oft vorkommt, unter dem Diktat der Moral durchgeführt wird und der Klient sich deshalb nicht von dem Zwang befreien kann, auch als Erwachsener den Eltern Liebe oder Dankbarkeit schuldig zu sein. Die im Körper gespeicherten authentischen Gefühle bleiben dadurch weiterhin blockiert, was die Klienten damit bezahlen müssen, daß auch die schweren Symptome weiterhin bestehenbleiben. Ich gehe davon aus, daß sich Menschen, die mehrere Therapieversuche unternommen haben, leicht in dieser Problematik wiederfinden werden.



Anhand des Zusammenhangs zwischen Körper und Moral stieß ich auf zwei weitere Aspekte, die mit Ausnahme des Problems der Vergebung neu für mich waren. Ich stellte mir einerseits die Frage, was eigentlich das Gefühl sei, das wir auch als Erwachsene immer noch Liebe zu den Eltern nennen. Andererseits beschäftigte mich die Einsicht, daß der Körper ein Leben lang die Nahrung sucht, die er in der Kindheit so dringend gebraucht hätte, aber niemals bekommen hat. Gerade darin liegt meines Erachtens die Quelle des Leidens vieler Menschen.

**Der dritte Teil** zeigt anhand einer auf ganz besondere Weise »sprechenden Krankheit«, wie der Körper sich gegen die falsche Nahrung wehrt. Er braucht unbedingt die Wahrheit. Solange diese nicht erkannt wird, die echten Gefühle eines Menschen gegenüber den Eltern weiterhin ignoriert werden, kann er die Symptome nicht aufgeben. Ich wollte in einer einfachen Sprache die Tragik der Patienten mit Eßstörungen zeigen, die ohne emotionalen Austausch aufwachsen und diesen auch in ihren späteren Behandlungen vermissen. Es würde mich freuen, wenn diese Beschreibung einigen Patienten mit Eßstörungen helfen würde, sich selbst besser zu verstehen. Darüber hinaus wird im fikti-

ven TAGEBUCH DER ANITA FINK die nicht nur für das Leben von Magersüchtigen so bezeichnende Quelle der Hoffnungslosigkeit deutlich benannt: Es ist das Scheitern der echten Kommunikation mit den frühen Eltern, die immer wieder in der Kindheit vergeblich gesucht wurde. Vom Erwachsenen aber kann diese Suche nach und nach überwunden werden, sobald in der Gegenwart authentische Gespräche mit anderen Menschen möglich werden.



Die Tradition der Kindesopferung ist tief in den meisten Kulturen und Religionen verankert und wird deswegen auch in unserer abendländischen Kultur mit großer Selbstverständlichkeit bejaht und toleriert. Wir opfern zwar unsere Söhne und Töchter nicht mehr wie Abraham den Isaak auf dem Altar Gottes, aber wir geben ihnen schon bei der Geburt und später in der ganzen Erziehung den Auftrag, uns zu lieben, zu ehren, zu achten, für uns Leistungen zu vollbringen, unseren Ehrgeiz zu befriedigen, kurzum, uns all das zu geben, was uns unsere Eltern verweigert haben. Wir nennen das Anstand und Moral. Das Kind hat selten eine Wahl. Es wird sich unter Umständen sein Leben lang zwingen, den Eltern etwas anzubieten, über das es nicht verfügt und das es nicht kennt, weil es dies nie bei ihnen erlebt hat: echte, bedingungslose Liebe, die nicht nur Bedürftigkeit zudeckt. Trotzdem wird es sich darum bemühen, weil es auch noch als Erwachsener seine Eltern zu brauchen meint und immer wieder, trotz aller Enttäuschungen, auf etwas Gutes von ihnen hofft.

Diese Bemühung kann dem Erwachsenen zum Verhängnis werden, wenn er sich nicht von ihr befreit. Sie hinterläßt den Schein, den Zwang, die Fassade und den Selbstbetrug.

Der starke Wunsch vieler Eltern, von ihren Kindern geliebt und geehrt zu werden, findet seine angebliche Legitimation im Vierten Gebot. **In einer Fernsehsendung zu diesem Thema, die ich zufällig sah, sagten alle geladenen Geistlichen unterschiedlicher Religionen, man müsse seine Eltern ehren, ganz unabhängig davon, was sie getan haben. So wird die Position des abhängigen Kindes kultiviert, und die Gläubigen wissen nicht, daß sie diese Position als Erwachsene sehr wohl verlassen können.** Im Lichte des heutigen Wissens enthält nämlich das Vierte Gebot einen Widerspruch in sich. Die Moral kann uns zwar vorschreiben, was wir tun sollten und was wir nicht tun dürfen, aber doch nicht, was wir fühlen müßten. **Denn wir können echte Gefühle nicht erzeugen, sie auch nicht töten, wir können sie nur abspalten, uns belügen und unseren Körper täuschen.** Doch wie gesagt, hat unser Gehirn unsere Emotionen gespeichert, sie sind abrufbar, erlebbar und lassen sich glücklicherweise gefahrlos zu bewußten Gefühlen verwandeln, deren Sinn und Ursachen wir erkennen können, wenn wir einen Wissenden Zeugen finden.

Die seltsame Idee, Gott lieben zu müssen, damit er mich nicht für meine Auflehnung und Enttäuschung bestraft und damit er mich mit seiner alles vergebenden Liebe belohnt, ist ebenfalls Ausdruck unserer kindlichen Abhängigkeit und Bedürftigkeit sowie der Annahme, Gott sei – wie unsere Eltern – ausgehungert nach unserer Liebe. Aber ist das nicht im Grunde eine ganz und gar groteske Vorstellung? **Ein höheres Wesen, das auf künstliche, weil durch die Moral diktierte Gefühle angewiesen ist, erinnert ja stark an die Bedürftigkeit unserer einst frustrierten und nicht autonomen Eltern.** Dieses Wesen als Gott zu bezeichnen können nur Menschen, die ihre eigenen Eltern und ihre eigene Abhängigkeit noch nie in Frage gestellt haben.

# 1 Sagen und Verhüllen

Denn lieber will ich Anfälle haben  
und Dir gefallen, als Dir mißfallen  
und keine haben.

**Marcel Proust**, BRIEF AN DIE MUTTER

## 1.1 Die Ehr-*Furcht* vor den Eltern und ihre tragischen Folgen

(Dostojewski, Tschechow, Kafka, Nietzsche)

Anhand meiner Studien über zwei russische Schriftsteller, deren Werke mir in meiner Jugend sehr viel bedeuteten, Tschechow und Dostojewski, wurde mir klar, wie lückellos der Mechanismus der Abspaltung noch vor einem Jahrhundert funktionierte. Als es mir endlich gelang, die Illusionen über meine Eltern aufzugeben und die Folgen ihrer Mißhandlungen in meinem Leben deutlich zu sehen, öffneten sich meine Augen für Fakten, denen ich früher keine Bedeutung beimaß. Ich las zum Beispiel in einer Biographie über Dostojewski, daß sein Vater, der zunächst Arzt war, in seinen späteren Jahren ein Gut mit hundert Leibeigenen erbt. Er ging allerdings so brutal mit diesen Menschen um, daß sie ihn eines Tages erschlugen. Die Brutalität dieses Gutsbesitzers muß weit über das normale Maß hinausgegangen sein, denn wie anders ist es zu erklären, daß die sonst verängstigten Leibeigenen eher bereit waren, die Strafe der Verbannung auf sich zu nehmen, als noch länger unter dieser Schreckensherrschaft zu leiden? Es war auch anzunehmen, daß der älteste Sohn dieses Mannes ebenfalls der Roheit des Vaters ausgesetzt war, und ich wollte sehen, wie der Autor weltbekannter Romane diese seine Geschichte verarbeitet hatte.

Natürlich kannte ich seine Darstellung des erbarmungslosen Vaters im Roman DIE BRÜDER KARAMASOW, aber ich wollte erfahren, wie sein reales Verhältnis zu seinem Vater war. So suchte ich nach entsprechenden Stellen in seinen Briefen. Ich las viele seiner Briefe, fand aber kein Schreiben an seinen Vater und nur eine einzige Erwähnung von dessen Person, die die volle Achtung und Liebe des Sohnes für ihn bezeugen sollte. Hingegen enthielten fast alle Briefe Dostojewskis Klagen über seine finanzielle Situation und Bitten um Unterstützung in Form von Darlehen. Aus ihnen spricht für mich deutlich die Angst eines Kindes vor der ständigen Existenzbedrohung sowie die verzweifelte Hoffnung auf das Verständnis für seine Not und auf das Wohlwollen des Adressaten.

Dostojewskis Gesundheitszustand war bekanntlich sehr schlecht. Er litt an chronischer Schlaflosigkeit und klagte über Alpträume, in denen sich vermutlich seine Kindheitstraumen meldeten, ohne daß ihm dies bewußt wurde. Er litt zudem jahrzehntelang unter epileptischen Anfällen. Dennoch haben seine Biographen kaum einen Zusammenhang zwischen diesen Attacken und der traumatischen Kindheit hergestellt. Sie haben ebenfalls nicht erkannt, daß hinter seiner Sucht nach dem Roulettespiel die Suche nach einem gnädigen Schicksal stand. Seine Frau half ihm zwar, von der Sucht loszukommen, aber auch sie konnte ihm nicht als Wissende Zeugin dienen, weil es damals noch mehr als heute absolut verpönt war, den eigenen Vater anzuklagen.



Eine ähnliche Konstellation fand ich bei **Anton Tschechow**, der in seiner Erzählung DER VATER die Person seines eigenen Vaters, einen ehemaligen Leibeigenen und Alkoholiker, vermutlich sehr genau schildert. Die Erzählung handelt von einem Mann, der trinkt, auf Kosten seiner Söhne lebt, sich mit ihren Erfolgen schmückt, um seine innere

Leere zu überdecken, der aber nie versucht hat zu sehen, wer seine Söhne eigentlich sind, ein Mann, der nie ein Gefühl der Zärtlichkeit oder eigener Würde zeigt. Diese Erzählung gilt als Kunstwerk und war von Tschechows bewußtem Leben total abgespalten. Hätte der Autor fühlen können, wie sein Vater wirklich mit ihm umgegangen ist, würde er sich vermutlich geschämt haben oder in Empörung ausgebrochen sein, aber das war zu seiner Zeit undenkbar. Statt sich gegen seinen Vater aufzulehnen, hat Tschechow seine ganze Familie unterhalten, auch zu Zeiten, als er noch sehr wenig Geld verdiente. Er kam für die Wohnung seiner Eltern in Moskau auf, kümmerte sich liebevoll um sie und seine Brüder. Doch in seiner Briefsammlung entdeckte ich nur wenige Hinweise auf den Vater. Wenn dieser einmal erwähnt wird, bezeugen die Briefe die durchaus wohlwollende und verständnisvolle Haltung des Sohnes. Nirgends finden sich Spuren der Erbitterung über die grausamen Schläge, die er einst vom Vater fast täglich erhielt.

Mit Anfang Dreißig ging Tschechow für einige Monate auf die Insel Sachalin, die eine Strafkolonie war, um, wie er sich ausdrückte, das Leben der Verdammten, Gefolterten, Geschlagenen zu beschreiben. Das Wissen, daß er zu ihnen gehörte, war vermutlich für ihn ebenfalls abgespalten. Die Biographen führen seinen frühen Tod mit vierundvierzig Jahren auf die grausamen Bedingungen zurück, die auf der Insel Sachalin herrschten. Dabei hatte Tschechow wie sein Bruder Nicolai, der noch früher daran starb, sein ganzes Leben an Tuberkulose gelitten.



In *DU SOLLST NICHT MERKEN* zeigte ich am Leben Franz Kafkas und anderer Schriftsteller auf, daß das Schreiben ihnen zum Überleben verhalf, aber nicht genügte, um das in ihnen eingesperrte Kind vollständig zu befreien, ihm seine einst verlorene Lebendigkeit, Sensibilität und Sicherheit zurückzugeben, weil der Wissende Zeuge für diese Befreiung unentbehrlich ist.

Franz Kafka hatte zwar in Milena und vor allem in Ottla, seiner Schwester, Zeuginnen seines Leidens. Er konnte sich ihnen anvertrauen, aber nicht mit seinen frühen Ängsten und seinem Leiden an den Eltern. Das blieb ein Tabu. Immerhin hat er schließlich den später berühmt gewordenen *BRIEF AN DEN VATER* geschrieben, aber er sandte ihn nicht ihm zu, sondern der Mutter, mit der Bitte, ihn dem Vater auszuhändigen. Er suchte in ihr den Wissenden Zeugen und hoffte, sie werde sein Leiden dank dieses Briefes endlich verstehen und sich ihm als Vermittlerin anbieten. Doch die Mutter hat den Brief zurückgehalten und auch nie versucht, mit ihrem Sohn über dessen Inhalt zu sprechen. Ohne die Unterstützung eines Wissenden Zeugen war Kafka aber nicht in der Lage, sich mit seinem Vater zu konfrontieren. Die Furcht vor der drohenden Strafe war viel zu groß. Denken wir nur an die Erzählung *DAS URTEIL*, die diese Furcht beschreibt. Leider hatte Kafka niemanden, der ihn hätte unterstützen können, diesen Brief trotz seiner Angst abzuschicken. Vielleicht wäre das seine Rettung gewesen. Allein konnte er diesen Schritt nicht wagen, erkrankte statt dessen an Tuberkulose und starb bereits mit Anfang vierzig.



Ähnliches ist bei Nietzsche zu beobachten, dessen Tragik ich in *DER GEMIEDENE SCHLÜSSEL* und in *ABBRUCH DER SCHWEIGEMAUER* geschildert habe. Nietzsches großartiges Werk verstehe ich als einen Schrei nach Befreiung von der Lüge, der Ausbeutung, der Heuchelei und der eigenen Anpassung, aber niemand, er selbst am wenigsten, konnte sehen, wie sehr er schon als Kind darunter gelitten hatte. Sein Körper jedoch spürte diese Last pausenlos. Schon als kleiner Junge hatte er mit Rheuma zu kämpfen, das, wie seine starken Kopfschmerzen, zweifellos auf das Zurückhalten der starken Emotionen zurückzuführen war. Er litt auch an unzähligen anderen Erkrankungen, an-

geblich bis zu hundert während eines Schuljahres. Daß es das Leiden an der verlogenen Moral war, die zu seinem Alltag gehörte, konnte niemand merken, da doch alle die gleiche Luft atmeten wie er. Aber sein Körper hat die Lügen deutlicher als die anderen Menschen gespürt. Hätte jemand Nietzsche geholfen, das Wissen seines Körpers zuzulassen, hätte dieser nicht den »Verstand verlieren« müssen, um bis an sein Lebensende für seine eigene Wahrheit blind bleiben zu können.

## 1.2 Der Kampf um die Freiheit in den Dramen und der ignorierte Schrei des eigenen Körpers (Friedrich von Schiller)

Es wird noch heute oft beteuert, daß geschlagene Kinder keinen Schaden davontragen, und viele Menschen meinen, ihr eigenes Leben sei ein Beweis für diese Behauptung. Das können sie glauben, solange der Zusammenhang zwischen ihren Krankheiten im Erwachsenenalter und den Schlägen in der Kindheit verschleiert wird. Am Beispiel von Friedrich von Schiller kann man aufzeigen, wie gut diese Verschleierung funktioniert, die im Laufe der Jahrhunderte immer wieder kritiklos übernommen wurde.

Friedrich von Schiller verbrachte die ersten entscheidenden drei Jahre mit seiner liebevollen Mutter allein und konnte bei ihr sein Wesen und seine enorme Begabung entwickeln. Erst in seinem vierten Lebensjahr kam sein despotischer Vater aus dem langen Krieg zurück. Er wird von Schillers Biographen **Friedrich Burschell** als ein strenger, ungeduldiger, zum Jähzorn neigender Mann »mit einem beschränkten Eigensinn« beschrieben. Er hatte eine Vorstellung von Erziehung, die darauf zielte, die spontanen, kreativen Äußerungen seines lebensfreudigen Kindes zu unterbinden. Trotzdem zeigte Schiller hohe Leistungen in der Schule, er verdankte sie seiner Intelligenz und Authentizität, die sich in den ersten Jahren in der affektiven Sicherheit bei seiner Mutter entwickeln konnten. Doch mit dreizehn Jahren trat der Junge in die Militär-Akademie ein und litt unsäglich unter dem Drill dieses Regimes. Er wird wie später der junge Nietzsche von zahlreichen Krankheiten überfallen, kann sich kaum konzentrieren, liegt manchmal wochenlang im Krankenzimmer, und schließlich gehört er zu den schlechtesten Schülern. Die verminderten Leistungen erklärte man sich mit seinen Krankheiten; offenbar kam niemand auf die Idee, daß die unmenschliche, absurde Disziplin im Internat, wo er acht Jahre bleiben mußte, seinen Körper und seine seelischen Energien total erschöpfte. Er fand für seine Not keine andere Sprache als die Krankheiten, die stumme, über Jahrhunderte hinaus von niemandem verstandene Sprache des Körpers.

Friedrich Burschell schreibt folgendes über diese Schule:

Hier entlud sich das überströmende Pathos eines jungen, freiheitsdurstigen Menschen, der sich in seinen empfänglichsten Jahren wie ein Gefangener fühlen mußte, denn die Pforten der Anstalt öffneten sich nur für den obligaten Spaziergang, den die Eleven unter militärischer Überwachung vornehmen mußten. Schiller hatte in diesen acht Jahren kaum einen freien Tag und nur gelegentlich ein paar freie Stunden. Schulferien waren damals unbekannt, Urlaub wurde nicht erteilt. Der ganze Tagesverlauf war militärisch geregelt. In den großen Schlafsälen wurde im Sommer um fünf, im Winter um sechs geweckt. Unteroffiziere bewachten das Bettenmachen und die Toilette. Dann marschierten die Zöglinge in den Rangiersaal zum Frühappell, von da in den Speisesaal zum Frühstück, das aus Brot und Mehlsuppe bestand. Alle Verrichtungen wurden kommandiert. Das Händefalten zum Gebet, das Niedersetzen und der Abmarsch. Von sieben bis zwölf Uhr war Unterricht.

Dann kam die halbe Stunde, die dem Eleven Schiller die meisten Rügen und den Ruf eines Schweinepelzes zuzog: die Zeit der Säuberung, Propreté genannt. Der Paradeanzug wurde jetzt angelegt, der stahlblaue Rock mit den schwarzen Aufschlägen, weiße Weste und Hose, Stulpen, Stiefel und Degen, der Dreispitz mit Borten und Federbusch. Da der Herzog rotes Haar nicht ausstehen konnte, mußte Schiller es mit Puder bestreuen. Dazu trug er gleich allen anderen einen langen, künstlichen Zopf und an den Schläfen zwei mit Gips verkleisterte Papilloten. So angetan marschierten die Eleven zum Mittagsappell und in den Speisesaal. Nach dem Essen war Spaziergang und Exerzieren angeordnet, danach Unterricht von zwei bis sechs, anschließend wieder Propreté. Der Rest des Tages war dem genau vorgeschriebenen Selbststudium gewidmet. Gleich nach dem Abendessen ging es zu Bett. In die Zwangsjacke dieser ewig gleichen Ordnung blieb der junge Schiller bis zu seinem einundzwanzigsten Jahr eingeschnürt. (Burschell 1958, S. 25)

Schiller hatte immer wieder unter sehr schmerzhaften Krämpfen an verschiedenen Organen zu leiden; in seinen vierziger Jahren folgten schwere Erkrankungen, die ihn ständig mit der Gefahr des Todes konfrontierten, auch mit Delirien verbunden waren und seinen Tod mit sechsvierzig Jahren bewirkten.

Es steht für mich außer Frage, daß diese schweren Krämpfe auf die häufigen körperlichen Strafen in seiner Kindheit und auf die grausame Disziplin seiner Jugendjahre zurückzuführen sind. Die Gefangenschaft begann eigentlich schon vor der Militärschule, beim Vater, der systematisch Gefühle von Freude in seinem Kind, aber auch bei sich selbst bekämpfte und das Selbstdisziplin nannte. So wurde den Kindern zum Beispiel vorgeschrieben, daß sie sofort zu essen aufhören und den Tisch verlassen sollten, wenn sie Lust am Essen verspürten. Das gleiche tat auch der Vater. Es mag sein, daß diese bizarre Form der Unterdrückung jeder Lebensqualität eine Ausnahme bildete, aber das System der Militärschule war damals weit verbreitet und galt als die preußische strenge Erziehung, deren Folgen kaum reflektiert wurden. **Die Atmosphäre dieser Schule erinnert an manche Beschreibungen der Nazi-Lager. Zweifellos war dort der staatlich organisierte Sadismus noch viel perfider und grausamer als in den Militärakademien, doch dessen Wurzeln lagen im Erziehungssystem der vergangenen Jahrhunderte** (vgl. AM 1980). Sowohl die Befehlenden als auch die Ausführenden der geplanten Grausamkeiten haben als Kinder die Schläge und zahlreiche andere Methoden der Demütigung am eigenen Körper erfahren und diese genau gelernt, so daß sie sie später in der gleichen Form, ohne Schuldgefühle und ohne Reflexion, anderen Menschen zufügen konnten, die ihrer Macht unterlagen wie Kinder oder eben Häftlinge. Schiller war nicht davon getrieben, sich an anderen für den einst erlittenen Terror zu rächen. Aber sein Körper litt lebenslang, als Folge der Brutalität, die er in der Kindheit hatte erdulden müssen.

Natürlich war Schiller kein Sonderfall. Millionen von Männern sind als Kinder durch solche Schulen gegangen und mußten lernen, sich schweigend der Übermacht der Autorität zu fügen, wenn sie nicht schwer bestraft oder gar umgebracht werden wollten. Diese Erfahrungen trugen in ihnen dazu bei, daß sie das Vierte Gebot in hohen Ehren hielten und ihren Kindern aufs schärfste eingepägt haben, diese Autorität niemals in Frage zu stellen. **Was Wunder also, daß die Kinder der Kindeskinde heute noch behaupten, die Schläge hätten ihnen gutgetan.** Allerdings gehört Schiller insofern zu den Ausnahmen, als er in seinem ganzen Werk, von den RÄUBERN bis zu WILHEIM TELL, ununterbrochen gegen die Ausübung von blinder Gewalt durch Autoritäten ankämpfte und durch seine großartige Sprache in vielen Menschen die Hoffnung keimen ließ, daß dieser Kampf eines Tages gewonnen werden kann. Aber in all seinen Werken weiß



Schiller nicht, daß seine Auflehnung gegen absurde Anordnungen der Autoritäten von den frühesten Erfahrungen seines Körpers gespeist wird. Er wird von seinem Leiden an der abstrusen, beängstigenden Machtausübung durch seinen Vater zum Schreiben gedrängt, aber er darf diese Motivation nicht erkennen. Er will schöne und große Literatur schreiben. Er will die Wahrheit mittels historischer Gestalten sagen, und das gelingt ihm hervorragend. Nur die volle Wahrheit über sein Leiden an seinem Vater bleibt unerwähnt und auch ihm bis zu seinem frühen Tod verborgen. Es bleibt ein Geheimnis für ihn und für die Gesellschaft, die ihn seit Jahrhunderten bewundert und sich zum Vorbild nimmt, weil er in seinen Werken für die Freiheit und die Wahrheit kämpfte. Doch nur für die von der Gesellschaft zugelassene Wahrheit. Wie wäre wohl der mutige Friedrich von Schiller erschrocken, wenn ihm jemand gesagt hätte:

Du brauchst deinen Vater nicht zu ehren. Menschen, die dir so geschadet haben, brauchen von dir weder geliebt noch geehrt zu werden, auch wenn sie deine Eltern sind. Du bezahlst mit den schrecklichsten Qualen deines Körpers für diese Ehrerweisung und Ehrfurcht. Du hast die Möglichkeit, dich zu befreien, wenn du dem Vierten Gebot nicht mehr huldigst.

Was hätte Schiller dazu gesagt?

### 1.3 Der Verrat an den eigenen Erinnerungen (Virginia Woolf)

Ich habe vor über zwei Jahrzehnten in *DU SOLLST NICHT MERKEN* auf die Geschichte Virginia Woolfs hingewiesen, die, wie auch ihre Schwester Vanessa, als Kind von ihren beiden Halbbrüdern sexuell mißbraucht wurde. Nach Angaben von **Louise deSalvo** (1990) kommt sie in ihren Tagebüchern, die vierundzwanzig Bände umfassen, immer wieder auf diese schreckliche Zeit zurück, in der sie nicht wagte, ihre Situation den Eltern anzuvertrauen, weil sie keine Unterstützung von ihnen erwarten konnte. Ihr Leben lang litt sie an Depressionen und hatte dennoch die Kraft, an ihren literarischen Werken zu arbeiten, mit der Hoffnung, sich auf diese Weise ausdrücken zu können und die schrecklichen Traumata der Kindheit schließlich zu überwinden. Doch 1941 siegte die Depression, und Virginia Woolf ertränkte sich.

Als ich in *DU SOLLST NICHT MERKEN* ihr Schicksal beschrieb, fehlte mir eine wichtige Information, die ich erst viele Jahre später erhielt. In **Louise deSalvos** Studie wird erzählt, wie Virginia Woolf nach der Lektüre von Freuds Werken an der Authentizität ihrer Erinnerungen zu zweifeln begann, die sie unmittelbar zuvor in autobiographischen Skizzen notiert hatte, obwohl sie doch auch durch Vanessa wissen konnte, daß diese ebenfalls von den Halbbrüdern mißbraucht worden war. DeSalvo schreibt, daß sich Virginia von nun an bemühte, in Anlehnung an Freud das menschliche Verhalten nicht mehr wie bisher als die logische Folge von Kindheitserlebnissen anzusehen, sondern als Resultat der Triebe, Phantasien und Wunschvorstellungen. Freuds Schriften stürzten Virginia Woolf in völlige Verwirrung: Auf der einen Seite wußte sie genau, was vorgefallen war, auf der anderen Seite wünschte sie sich, wie fast jedes ehemalige Opfer von sexueller Gewalt, daß dies nicht wahr gewesen wäre. Schließlich hat sie Freuds Theorien gerne angenommen und opferte für diese Verleugnung ihr Gedächtnis. Sie fing an, ihre Eltern zu idealisieren, ihre ganze Familie in einem sehr positiven Licht zu schildern, wie sie es früher nicht getan hatte. Nachdem sie Freud recht gab, wurde sie unsicher, verwirrt und hielt sich nun für verrückt. **DeSalvo** schreibt:

Ich glaube fest, daß dadurch ihr Entschluß, sich umzubringen, verstärkt wurde, und diese These läßt sich auch belegen. ... Meiner Ansicht nach war für Virginia durch Freud dem Ursache-Wirkung-

Verhältnis, das sie versucht hatte herauszuarbeiten, die Grundlage entzogen, so daß sie sich gezwungen sah, ihre eigenen Erklärungen für ihre Depression und ihren Geisteszustand zurückzunehmen. Sie war davon ausgegangen, daß es möglich war, ihren Zustand auf die Inzesterlebnisse ihrer Kindheit zurückzuführen. Folgte sie aber Freud, mußte sie andere Möglichkeiten in Betracht ziehen: daß ihre Erinnerungen verzerrt, wenn nicht sogar falsch waren, daß sie eher eine Projektion ihrer Wünsche denn reale Erfahrung waren, daß der Vorfall an sich ein Produkt ihrer Einbildung war. (DeSalvo 1990, S. 155)

Vielleicht hätte der Selbstmord noch vermieden werden können, wenn Virginia Woolf einen Wissenden Zeugen gehabt hätte, mit dem sie ihre Gefühle über die so früh erlittene Grausamkeit hätte teilen können. Aber niemand war da, und sie hielt Freud für den Experten. Da hatte sie sich schwer getäuscht, seine Schriften haben sie verunsichert, und nun verzweifelte sie lieber an sich selbst als an der großen Vaterfigur Sigmund Freud, die die Wertmaßstäbe der damaligen Gesellschaft repräsentierte. Leider haben sich diese seither nicht sehr verändert. Noch 1987 mußte der Journalist **Nikolaus Frank** erfahren, welche Empörung seine Bemerkung in einem Stern-Interview, er werde seinem Vater dessen Grausamkeiten nie verzeihen, auslöste. Der Vater war in der Kriegszeit Gauleiter in Krakau und hatte viele Menschen unsäglich leiden lassen. Doch vom Sohn erwartete die ganze Gesellschaft Nachsicht mit diesem Ungeheuer. Man schrieb Nikolaus Frank, daß das Schlimmste, was sein Vater getan habe, war, so einen Sohn zu zeugen.

## 1.4 Der Selbsthaß und die unerfüllte Liebe (Arthur Rimbaud)

Arthur Rimbaud wurde 1854 geboren und starb 1891 im Alter von also siebenunddreißig Jahren an Krebs, einige Monate nachdem sein rechtes Bein amputiert wurde. Über seine Mutter berichtet **Yves Bonnefoy**, sie sei hart und brutal gewesen, darüber seien sich alle Quellen einig:

Die Mutter Rimbauds war ein Wesen voller Ehrgeiz, stolz, hartnäckig im Eigensinn, verstecktem Haß und Trockenheit. Ein Musterfall von reiner, aus einer bigott gefärbten Religiosität fließenden Energie; aus den erstaunlichen Briefen, die sie um 1900 schrieb, geht sogar hervor, daß sie in die Vernichtung, in den Tod verliebt war. Wie könnte man sich hier nicht an ihre Begeisterung für alles, was mit dem Friedhof zu tun hatte, erinnern. Im Alter von fünfundsiebzig Jahren läßt sie sich von den Totengräbern in die Gruft versenken, in die sie später zwischen den verstorbenen Kindern Vitali und Arthur beerdigt werden wird, um auf diese Weise einen Vorgeschmack der Nacht zu kosten. (Bonnefoy 1999, S. 17)

Wie muß es für ein intelligentes und empfindsames Kind gewesen sein, neben einer solchen Frau aufzuwachsen? Die Antwort findet sich in der Dichtung Rimbauds. Der Biograph schreibt:

Mit allen Mitteln versuchte sie denn auch, diese unabänderliche Entwicklung aufzuhalten und zu unterbrechen. Wenigstens jeder Wunsch nach Unabhängigkeit, jede Vorahnung von Freiheit sollten im Keime erstickt werden. Beim Jungen, der sich als Waise fühlte, spaltete sich das Verhältnis zur Mutter in Haß und Hörigkeit. Daraus, daß er keine Liebe genoß, schloß Rimbaud dumpf, daß er

schuldig sei. Er lehnte sich wild, mit der ganzen Kraft seiner Unschuld, gegen seinen Richter auf. (ebd.)

Die Mutter hält ihre Kinder unter ihrer totalen Kontrolle und nennt das Mutterliebe. Ihr hellwacher Junge durchschaut diese Lüge, merkt, daß die unaufhörliche Sorge um Äußerlichkeiten nichts mit wahrer Liebe zu tun hat, doch er kann seine Beobachtung nicht voll zulassen, denn als Kind braucht er die Liebe unbedingt, zumindest die Illusion der Liebe. Er darf die Mutter nicht hassen, die sich scheinbar so um ihn sorgt. Also richtet er seinen Haß gegen sich selbst, in der unbewußten Überzeugung, er habe die Lüge und die Kälte verdient. Er wird vom Ekel geplagt, den er auf die Provinzstadt projiziert, auf die verlogene Moral, ähnlich wie Nietzsche es tat, und auf sich selbst. Sein ganzes Leben versucht er diesen Gefühlen mit Hilfe von Alkohol, Haschisch, Absinth, Opium und auch mit Hilfe ausgedehnter Reisen zu entfliehen. Als Jugendlicher rennt er zweimal von Zuhause davon, wird aber jedesmal wieder zurückgeholt.

In seiner Dichtung spiegelt sich der Selbsthaß, aber auch die Suche nach der Liebe, die ihm am Anfang des Lebens so vollständig versagt wurde. Später, in der Schulzeit, hat er das Glück, einem liebenden Lehrer zu begegnen, der ihm, gerade in den entscheidenden Jahren der Pubertät, zum aufrichtigen Freund, Begleiter und Förderer wird. Dieses Vertrauen ermöglicht ihm zu schreiben und seinen philosophischen Gedanken nachzugehen. Doch die Kindheit hält ihn trotzdem weiter in ihrem Würgegriff. Er versucht seine Verzweiflung über die vermißte Liebe in philosophischen Betrachtungen über das Wesen der wahren Liebe aufzulösen. Aber es bleibt bei einer Abstraktion, weil er trotz der intellektuellen Ablehnung der Moral emotional immer noch ihr treuer Diener ist. Er darf sich vor sich selbst ekeln, nicht aber vor seiner Mutter, er darf die schmerzhaften Botschaften seiner Kindheitserinnerungen nicht hören, ohne sich die Hoffnungen zu zerstören, die ihm als Kind zum Überleben verhalfen. Rimbaud schreibt wieder und wieder, daß er sich nur auf sich selbst verlassen könne. Was hat der kleine Junge lernen müssen bei einer Mutter, die ihm anstatt echter Liebe nur ihre Störung und ihre Heuchelei angeboten hatte? Sein ganzes Leben war ein grandioser Versuch, sich mit allen Mitteln, die ihm zur Verfügung standen, vor der Zerstörung durch seine Mutter zu retten.

Junge Menschen, denen es in der Kindheit ähnlich wie Rimbaud ergangen ist, sind wahrscheinlich auch aus diesem Grund von seiner Poesie fasziniert, weil sie darin ihre eigene Geschichte vage zu spüren vermögen.

Rimbaud war bekanntlich mit Paul Verlaine befreundet. Seine Sehnsucht nach Liebe und echter Kommunikation scheint sich in dieser Freundschaft zunächst zu erfüllen, doch das aus der Kindheit stammende Mißtrauen, das sich in der Intimität mit einem geliebten Menschen meldet, sowie auch die Vergangenheit von Verlaine lassen diese Liebe nicht leben. Die Flucht in die Droge macht es beiden unmöglich, die Offenheit, die sie suchten, zu leben. Es kommt zu vielen gegenseitigen Verletzungen; Verlaine agiert schließlich genauso zerstörerisch wie Rimbauds Mutter und schießt ihn im betrunkenen Zustand sogar zweimal an. Dafür muß er zwei Jahre im Gefängnis büßen.

Um die echte »Liebe an sich« zu retten, die Rimbaud in seiner Kindheit vermißt hatte, sucht er die Liebe in der Caritas, im Verständnis, im Mitgefühl für den anderen. Er will dem anderen geben, was er selber nicht bekommen hat. Er will seinen Freund verstehen, ihm helfen, sich selbst zu verstehen, aber die verdrängten Emotionen seiner Kindheit machen ihm stets einen Strich durch die Rechnung. Er findet in der christlichen Nächstenliebe keine Erlösung, denn seine unbestechliche Wahrnehmung erlaubt ihm keine Selbsttäuschung. So verbringt er sein Leben mit der ständigen Suche nach seiner eigenen Wahrheit, die ihm verborgen bleibt, weil er sehr früh gelernt hat, sich selbst für das zu hassen, was seine Mutter ihm angetan hat. Er erlebt sich als ein Monster, seine Homosexualität als Laster, seine Verzweiflung als Sünde, aber erlaubt sich nicht, seine nie endende, gerechtfertigte Wut dorthin zu richten, woher sie ihren Ursprung nahm, auf die

Frau, die ihn, solange sie konnte, in ihrem Gefängnis hielt. Sein ganzes Leben lang will er sich aus diesem Gefängnis befreien, mit Hilfe des Drogenkonsums, der Reisen, der Illusionen und vor allem der Poesie, aber bei all diesen verzweifelten Versuchen, Türen zur Befreiung zu öffnen, bleibt eine, die wichtigste, verschlossen: die Tür zur emotionalen Realität seiner Kindheit, zu den Gefühlen des kleinen Kindes, das ohne einen schützenden Vater, mit einer schwer gestörten, bössartigen Frau aufwachsen mußte.

Die Biographie Rimbauds zeigt beispielhaft, wie der Körper ein Leben lang nach der so früh vermißten echten Nahrung suchen muß. Rimbaud war getrieben, einen Mangel, einen Hunger zu stillen, der nicht mehr gestillt werden konnte. Sein Drogenkonsum, seine zahlreichen Reisen, seine Freundschaft mit Verlaine lassen sich so gesehen nicht nur als eine Flucht vor der Mutter verstehen, sondern auch als die Suche nach der Nahrung, die ihm von ihr verweigert worden war. Da diese innere Realität unbewußt bleiben mußte, ist Rimbauds Leben vom Wiederholungszwang geprägt. Nach jeder mißglückten Flucht kehrt er zur Mutter zurück, auch nach der Trennung von Verlaine und am Ende seines Lebens, nachdem er bereits seine Kreativität geopfert, das Schreiben seit Jahren aufgegeben und somit indirekt die Ansprüche der Mutter erfüllt hatte, indem er Geschäftsmann geworden war. Die letzte Zeit unmittelbar vor seinem Tod verbringt Rimbaud zwar im Krankenhaus von Marseille, zuvor war er aber bei der Mutter und der Schwester in Roche und ließ sich dort pflegen. Die Suche nach der Liebe der Mutter endete im Gefängnis der Kindheit.

## **1.5 Das eingesperrte Kind und die Notwendigkeit der Schmerzverleugnung** (Yukio Mishima)

Yukio Mishima, der berühmte japanische Dichter, der 1970 im Alter von fünfundvierzig Jahren Harakiri beging, hat sich oft als Monster bezeichnet, weil er in sich einen Hang zum Morbiden, Perversen verspürte. Seine Phantasien galten dem Tod, der dunklen Welt, der sexuellen Gewalt. Auf der anderen Seite weisen seine Gedichte eine außergewöhnliche Sensibilität auf, die unter dem Gewicht der tragischen Erfahrungen in seiner Kindheit sehr leiden mußte.

Mishima war das erste Kind seiner Eltern, die, wie es damals in Japan noch üblich war, als Neuverheiratete im Hause der Großeltern lebten, als er 1925 geboren wurde. Fast von Anfang an wurde er von seiner damals fünfzigjährigen Großmutter in ihr Zimmer genommen, sein Bettchen stand neben dem ihren, und er lebte dort, jahrelang von der ganzen Welt abgeschnitten, ausschließlich ihren Bedürfnissen ausgeliefert. Die Großmutter litt an schweren Depressionen und erschreckte das Kind mit ihren gelegentlichen hysterischen Ausbrüchen. Sie verachtete ihren Mann und auch ihren Sohn, Mishimas Vater, aber vergötterte auf ihre Art das Enkelkind, das nur ihr gehören sollte. Der Dichter erinnert sich in seinen autobiographischen Aufzeichnungen, daß es in diesem Zimmer, das er mit der Großmutter teilte, stickig war und daß es schlecht gerochen hat, aber er berichtet nicht über Emotionen der Wut und der Auflehnung über seine Situation, weil sie ihm als das einzig Normale erschien. Mit vier Jahren entwickelte er eine schwere Erkrankung, die man als eine Autointoxikation bezeichnete und die sich später als chronisch erwies. Als er mit sechs Jahren zur Schule ging, lernte er zum ersten Mal andere Kinder kennen, unter denen er sich jedoch seltsam und fremd fühlte. Natürlich hatte er Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Schülern, die emotional freier waren und andere Erfahrungen in ihren Familien gemacht hatten. Als er neun war, zogen seine Eltern in ihre eigene Wohnung, nahmen aber ihr Kind nicht mit. In dieser Zeit fing er an, Gedichte zu schreiben, und die Großmutter unterstützte dies sehr. Als er mit zwölf zu seinen Eltern kam, war auch seine Mutter stolz auf das, was er geschrieben hatte, aber der Vater zerriß seine Manuskripte, und so wurde Mishima gezwungen, im gehei-

men zu schreiben. Er fand zu Hause auch kein Verständnis und keine Aufnahme. Die Großmutter hatte aus ihm ein Mädchen machen wollen und der Vater einen Jungen, mit Hilfe von Schlägen. So ging er oft zur Großmutter, sie wurde für ihn nun eine Zuflucht vor den Mißhandlungen des Vaters, zumal sie ihn jetzt, im Alter von zwölf, dreizehn Jahren, ins Theater mitnahm. Das öffnete ihm die Türen zu einer neuen Welt: der Welt der Gefühle.

Ich verstehe den Selbstmord von Mishima als Ausdruck seines Unvermögens, die frühkindlichen Gefühle der Auflehnung, des Zorns, der Empörung über das Verhalten seiner Großmutter zu erleben, die er nie zum Ausdruck bringen durfte, weil er ihr doch dankbar war. Dem Kind mußte die Großmutter in seiner Einsamkeit und im Vergleich zum Verhalten des Vaters als Retterin erscheinen.

Seine wahren Gefühle blieben im Gefängnis seiner Bindung an diese Frau, die das Kind von Anfang an für ihre eigenen, vermutlich auch sexuellen Bedürfnisse ausgebeutet hat. Doch darüber schweigen gewöhnlich die Biographen. Bis zuletzt, bis zu seinem Tod hat auch Mishima nicht darüber gesprochen, sich seiner Wahrheit nie wirklich gestellt.

Es werden unzählige Gründe für Mishimas Harakiri angebracht. Doch der naheliegendste Grund wird selten erwähnt, weil es doch eigentlich ganz normal ist, daß man den Eltern, Großeltern oder Ersatzpersonen Dankbarkeit schuldet, auch wenn man von ihnen gequält wurde. Das gehört zu unserer Moral, die dazu führt, daß unsere wahren Gefühle und unsere genuinen Bedürfnisse begraben werden. Schwere Krankheiten, frühe Todesfälle und Suizide sind die logische Folge einer solchen Unterwerfung unter Gesetze, die wir als Moral bezeichnen und die im Grunde das wahre Leben zu ersticken drohen – weltweit, solange unser Bewußtsein diese Gesetze toleriert und höher achtet als das Leben. Da der Körper da nicht mithält, redet er in der Sprache der Krankheiten, die selten verstanden wird, solange die Verleugnung der wahren Gefühle in der Kindheit nicht durchschaut wird.

Manche Gebote des Dekalogs können heute noch Gültigkeit beanspruchen. Doch das Vierte Gebot widerspricht den Gesetzen der Psychologie. Es müßte unbedingt bekannt werden, daß erzwungene »Liebe« sehr viel Schaden anrichten kann. Menschen, die als Kinder geliebt wurden, werden ihre Eltern lieben, ohne daß sie dafür ein Gebot befolgen müssen. Und das Befolgen eines Gebotes kann niemals Liebe erzeugen.

## **1.6 Erstickt an der Mutterliebe**

(Marcel Proust)

Wer sich einmal im Leben die nötige Zeit und Muße nehmen konnte, um in die Welt von Marcel Proust einzutauchen, weiß, welchen Reichtum an Gefühlen, Empfindungen, Bildern und Beobachtungen dieser Autor dem Leser schenken konnte. Um so zu schreiben, mußte auch er all diesen Reichtum durchlebt haben, als er mehrere Jahre lang an seinem Werk arbeitete. Weshalb gaben ihm diese Erlebnisse nicht die Kraft zum Leben? Weshalb starb er schon zwei Monate nach der Beendigung des Buches? Und weshalb an Erstickung? »Weil er an Asthma gelitten hatte und schließlich eine Lungenentzündung bekam«, wäre die übliche Antwort. Aber warum litt er an Asthma? Den ersten schweren Anfall erlebte er schon als neunjähriger Junge. Was trieb ihn in diese Krankheit? War er nicht ein geliebtes Kind seiner Mutter? Hat er ihre Liebe fühlen können, oder kämpfte er vielmehr gegen die Zweifel?

Tatsache ist, daß er die Welt seiner Beobachtungen, Gefühle und Gedanken erst beschreiben konnte, nachdem seine Mutter tot war. Manchmal erlebte er sich wie eine Zumutung für sie, er konnte sich ihr nie zeigen. Nicht so, wie er wirklich war, wie er dachte und fühlte. Das geht aus seinen Briefen an die Mutter, aus denen ich weiter unten zitiere, deutlich hervor. Sie »liebte« ihn auf ihre Weise. Sie war sehr um ihn besorgt,

aber wollte über ihn in allen Einzelheiten bestimmen, ihm seine Beziehungen diktieren, sie ihm noch mit achtzehn Jahren erlauben oder verbieten, sie wollte ihn so haben, wie sie ihn brauchte, abhängig und gefügig. Er versuchte sich zu wehren, aber entschuldigte sich dafür ängstlich und verzweifelt, so sehr fürchtete er, ihre Zuwendung zu verlieren. Er suchte zwar ihre wahre Liebe sein Leben lang, mußte sich aber mit einem inneren Rückzug vor ihrer ständigen Kontrolle und ihrem Machtanspruch schützen.

Prousts Asthma brachte diese Not zum Ausdruck. Er atmete zu viel Luft (»Liebe«) ein und durfte die überflüssige Luft (Kontrolle) nicht ausatmen, nicht gegen die Vereinnahmung durch die Mutter rebellieren. Sein großartiges Werk konnte ihm zwar helfen, sich endlich auszudrücken und andere Menschen reich damit zu beschenken. Aber er litt jahrelang körperliche Qualen, weil ihm sein Leiden an der kontrollierenden und fordernden Mutter nicht vollständig bewußt werden durfte. Offenbar mußte er die verinnerlichte Mutter bis zuletzt, bis zu seinem Tode, schonen und meinte auch sich selbst vor der Wahrheit hüten zu müssen. Diesen Kompromiß hat sein Körper nicht akzeptieren können. Er kannte ja die Wahrheit, vermutlich seit Marcells Geburt. Für ihn, den Körper, waren die Manipulation und Sorge nie Ausdruck einer echten Liebe, sondern ein Zeichen der Angst. Es war wohl die Angst einer eher konventionellen, fügsamen, gutbürgerlichen Tochter vor der außergewöhnlichen Kreativität ihres Sohnes. Jeannette Proust war sehr darauf bedacht, ihre Rolle als Frau eines anerkannten Arztes gut zu spielen und in der Gesellschaft, deren Urteil ihr sehr wichtig war, geschätzt zu werden. **Marcells Originalität und Lebendigkeit erlebte sie als Bedrohung, die sie mit allen Mitteln aus der Welt schaffen wollte.** Das alles entging nicht dem aufgeweckten, sensiblen Kind. Aber es mußte sehr lange schweigen. Erst nach dem Tod der Mutter gelang es ihm, seine scharfen Beobachtungen zu veröffentlichen und die bürgerliche Gesellschaft seiner Zeit, wie wohl keiner vor ihm, kritisch darzustellen. Die eigene Mutter blieb von dieser Kritik verschont. Obwohl gerade sie das lebendige Muster dafür abgegeben hatte.

Proust schrieb vierunddreißigjährig, unmittelbar nach dem Tod seiner Mutter, an Montesquiou:

Sie weiß, daß ich außerstande bin, ohne sie zu leben ... Von nun an hat mein Leben seinen einzigen Zweck, seine einzige Süße, seine einzige Liebe, seinen einzigen Trost verloren. Ich habe die verloren, deren nie endende Wachsamkeit mir in Frieden, in Liebe das einzige Manna meines Lebens brachte ... Ich bin mit allen Schmerzen durchtränkt ... Wie die Schwester sagte, die sie gepflegt hat: Ich bin für sie immer vier Jahre alt geblieben. (zit. n. **Mauriac**, 2002, S. 10)

In dieser Schilderung seiner Liebe zur Mutter spiegelt sich Prousts tragische Abhängigkeit und Bindung an sie, die keine Befreiung ermöglichte und für einen offenen Widerstand gegen die ständige Überwachung keinen Raum ließ. Im Asthma drückte sich diese seine Not aus:

Ich atme so viel Luft ein und darf sie nicht ausatmen, alles, was sie mir gibt, *muß* gut für mich sein, auch wenn ich daran ersticke.

Ein Rückblick auf die Kindheitsgeschichte erhellt die Ursprünge dieser Tragik, er erklärt, weshalb Proust mit allen Fasern und so lange an seiner Mutter hing, ohne sich von ihr befreien zu können, obwohl er zweifellos unter ihr gelitten hat.

Prousts Eltern haben am 3. September 1870 geheiratet, und am 10. Juli 1871 wurde ihr erster Sohn Marcel geboren. Das geschah in einer sehr unruhigen Nacht in Auteuil, wo die Bevölkerung noch unter dem Schock der preußischen Invasion stand. Man kann sich leicht vorstellen, daß sich seine Mutter kaum vollständig von der damals herrschenden Nervosität freimachen konnte, um sich innerlich ausschließlich und liebevoll auf ihr

Neugeborenes einzustellen. Es ist auch naheliegend, daß der Körper des Babys die Unruhe fühlte und Zweifel an seinem Erwünschtsein spürte. In dieser Situation hätte das Kind sicher mehr Beruhigung gebraucht, als es damals erhielt. Ein solcher Mangel kann bei einem Baby unter Umständen Todesängste bewirken, die seine Kindheit später schwer belasten. So war es wohl auch bei Marcel.

Seine ganze Kindheit hindurch konnte er ohne den Gutenachtkuß der Mutter nicht einschlafen, und dieses Bedürfnis wurde um so stärker, je mehr es von den Eltern und der ganzen Umgebung als eine peinliche Unart empfunden wurde. Wie jedes Kind wollte Marcel unbedingt an die Liebe seiner Mutter glauben, doch irgendwie schien er nicht von der Erinnerung seines Körpers loszukommen, die ihn an die gemischten Gefühle seiner Mutter unmittelbar nach seiner Geburt erinnerten. Der Gutenachtkuß sollte diese erste körperliche Wahrnehmung auslöschen, aber schon am nächsten Abend meldeten sich die Zweifel erneut. Zumal die ständigen abendlichen Besuche im Salon im Kind das Gefühl wecken konnten, daß die vielen Männer und Frauen der hohen Bourgeoisie der Mutter mehr bedeuteten als er. Wie winzig klein war er doch im Vergleich mit ihnen. So lag er im Bett und wartete auf ein Zeichen der Liebe, wie er es sich gewünscht hatte. Was er indessen ununterbrochen von der Mutter erhielt, waren die Sorgen um sein gutes Benehmen, seine Angepaßtheit, seine »Normalität«.

Später, als Erwachsener, machte sich Marcel auf den Weg, um die Welt zu erforschen, die ihm seiner Empfindung nach die Liebe seiner Mutter gestohlen hatte. Er tat dies zuerst aktiv als Salondandy und später, nachdem die Mutter gestorben war, in seiner Phantasie, indem er diese Welt mit einer unerhörten Leidenschaft, Präzision und Sensibilität beschrieb. Es ist, als wäre er auf eine große Reise gegangen, um endlich die Antwort auf die Frage zu bekommen:

Mama, warum sind all diese Leute interessanter als ich? Erkennst du nicht ihre Hohlheit, ihren Snobismus? Weshalb bedeuten dir mein Leben, meine Sehnsucht nach dir, meine Liebe zu dir so wenig? Weshalb bin ich dir lästig?

So hätte vielleicht das Kind gedacht, wenn es seine Emotionen hätte bewußt erleben können, aber Marcel wollte doch ein braver Junge sein und keine Probleme bereiten. Also begab er sich in die Welt seiner Mutter, und diese Welt fing an ihn zu faszinieren; er konnte sie in seinem Werk frei gestalten, wie jeder Künstler es kann, und konnte auch ungehindert Kritik an ihr üben. Und das alles tat er im Bett. Von hier aus machte er seine imaginären Reisen, als hätte ihn das Krankenlager schützen können vor den Konsequenzen seiner gigantischen Entlarvung, vor einer gefürchteten Strafe.

Einem Schriftsteller ist es möglich, seine Romanfiguren jene echten Gefühle ausdrücken zu lassen, die er in der Realität den Eltern gegenüber niemals artikulieren würde. In seinem stark autobiographisch geprägten Jugendroman JEAN SANTEUIL, der erst postum erschien und den unter anderem auch **Claude Mauriac** für seine Biographie als Quelle über die Jugendjahre des Autors heranzieht, äußert Proust nämlich seine Not noch viel direkter, indem er zu verstehen gibt, daß er die Ablehnung seiner Eltern wahrgenommen hat. Er spricht von »großen Unglückschancen ... in der Natur dieses Sohnes, seinem Gesundheitszustand, seiner zur Traurigkeit neigenden Wesensart, seiner Verschwendungssucht, seiner Trägheit, der Unmöglichkeit für ihn, sich eine Stelle im Leben zu verschaffen« und von »der Vergeudung seiner Verstandesgaben«. (**Proust** 1992, S. 1051)

Im gleichen Roman zeigt er noch seine Auflehnung der Mutter gegenüber, aber immer nur unter dem Namen seines Helden Jean:

Da vermehrte sein Zorn auf sich selbst noch den gegen seine Eltern. Da sie aber die Ursache seiner Angst, dieser grausamen Untätigkeit, seines Schluchzens, seiner Migräne, seiner Schlaflosigkeit waren,

hätte er ihnen gern etwas Böses zugefügt oder noch lieber gewollt, er könnte, wenn seine Mutter hereinkäme, ihr, anstatt sie mit Schmä- hungen zu empfangen, erklären, er verzichte auf jede Arbeit, er werde alle Nächte anderswo schlafen, er halte seinen Vater für dumm ... und das alles nur, weil er das Bedürfnis hatte, um sich zu schlagen und ihr mit Worten, die wie Hiebe trafen, etwas von dem Bösen zu- rückzugeben, das sie ihm zugefügt hatte. Diese Worte aber, die er nicht aussprechen konnte, blieben in ihm stecken und wirkten wie ein Gift, das man nicht ausscheiden kann und das einem alle Glieder verseucht; seine Füße, seine Hände zitterten und verkrampften sich im Leeren, sie suchten nach einer Beute. (ebd., S. 362)

Nach dem Tod der Mutter hingegen wird nichts als Liebe geäußert. Wo ist eigentlich das wahre Leben mit seinen Zweifeln und seinen starken Gefühlen verblieben? Alles wurde in Kunst umgewandelt, und diese Flucht vor der Realität wurde mit dem Asthma bezahlt.

In einem Brief vom 9. März 1903 schreibt Marcel an seine Mutter:

Aber ich erhebe keinen Anspruch auf Freude. Seit langem habe ich darauf verzichtet. (Proust 1970, S. 109)

Und im Dezember 1903:

Doch wenigstens beschwöre ich die Nacht mit dem Plan eines Lebens nach Deinem Willen ... (ebd., S. 122)

Und weiter unten in diesem Brief:

Denn lieber will ich Anfälle haben und Dir gefallen, als Dir mißfallen und keine haben. (ebd., S. 123)

Sehr bezeichnend für den Konflikt zwischen dem Körper und der Moral ist das Zitat aus einem Brief Prousts von Anfang Dezember 1902:

Die Wahrheit ist, daß Du, sobald ich mich wohlbefinde, alles zer- störst, bis es mir abermals schlecht geht, weil das Leben, das mir Besserung verschafft, Dich aufreizt ... Aber es ist betrüblich, daß ich nicht gleichzeitig Deine Zuneigung und meine Gesundheit haben kann. (ebd., S. 105)

Prousts berühmt gewordene Erinnerung an die im Tee eingetauchte Madeleine, ein fran- zösisches Gebäck, erzählt eigentlich von einem seltenen glücklichen Moment, in dem er sich bei der Mutter geborgen und in Sicherheit fühlte. Er kam einmal als elfjähriger Junge durchfrozen und durchnäßt von einem Spaziergang, wurde von der Mutter um- armt und bekam heißen Tee mit einer Madeleine. Ohne Vorwürfe. Das genügte offen- bar, um dem Kind für eine Weile die Todesängste zu nehmen, die in ihm vermutlich seit der Geburt schlummerten und die mit der Unsicherheit über sein Erwünschtsein zu- sammenhingen.

Durch die häufigen Maßregelungen und kritischen Äußerungen seiner Eltern wurden diese latenten Ängste ständig von neuem geweckt. Das kluge Kind mochte gedacht ha- ben:

Mama, ich bin dir eine Last, du möchtest mich anders haben, das verzichtest du mir ja so oft und sagst es auch immer wieder.

Als Kind konnte Marcel das nicht in Worten ausdrücken, und die Ursachen seiner Äng- ste blieben allen verborgen. Er lag allein im Zimmer, wartete auf einen Liebesbeweis der Mutter und die Erklärung, warum sie ihn anders wollte, als er war. Diese Tatsache



tat weh. Der Schmerz war offenbar zu groß, um gefühlt werden zu können, die Forschungen und Fragen wurden zu Literatur erklärt und ins Reich der Kunst verbannt. Es blieb Marcel Proust versagt, das Rätsel seines Lebens zu entziffern. Ich denke, daß »die verlorene Zeit« sein nicht gelebtes Leben war.

Dabei war Prousts Mutter nicht einmal schlechter oder besser als der Durchschnitt der damaligen Mütter, und sie war zweifellos auf ihre Weise besorgt um das Wohlbefinden ihres Sohnes. Nur kann ich mich dem Chor der Biographen nicht anschließen, die ihre mütterlichen Qualitäten überaus loben, weil ich mich nicht mit ihrem Wertesystem identifiziere. Einer von ihnen schreibt zum Beispiel, daß die Mutter dem Sohn ein Vorbild in der Tugend der Selbstopferung war. Vermutlich stimmt es, daß Proust schon bei seiner Mutter lernte, die eigene Freude nicht zu genießen, nur halte ich eine solche Einstellung zum Leben nicht für lobenswert und nicht für eine Tugend.

Was die schwere körperliche Krankheit verursachte, war die Verpflichtung zur totalen Dankbarkeit und die Unmöglichkeit, der mütterlichen Kontrolle und Einengung Widerstand zu leisten. Es war die verinnerlichte Moral, die Marcel Proust zur Unterdrückung der Revolte zwang.

Hätte er in seinem eigenen Namen jemals so mit seiner Mutter reden können, wie er seinen Helden Jean Santeuil hatte reden lassen, dann hätte er kein Asthma entwickelt, hätte nicht an Erstickungsanfällen gelitten, nicht sein halbes Leben im Bett verbringen müssen und wäre nicht so früh gestorben. Er schreibt ja so deutlich im Brief an seine Mutter, daß er lieber krank sei als das Risiko ihres Mißfallens auf sich zu nehmen. Äußerungen dieser Art sind auch heute nicht selten, man muß sich nur vergegenwärtigen, welche Konsequenzen diese emotionale Blindheit hat.

## **1.7 Der große Meister der Abspaltung der Gefühle**

(James Joyce)

James Joyce mußte sich in Zürich fünfzehn Augenoperationen unterziehen. Was durfte er wohl nicht sehen und nicht fühlen? Nach dem Tode seines Vaters schrieb er in einem Brief vom 17. Januar 1932 an Harriet Shaw Weaver folgendes:

Mein Vater hatte eine außergewöhnlich große Zuneigung zu mir. Er war der albernste Mensch, den ich je gekannt habe, und doch von beißender Schläue. Er hat bis zum letzten Atemzug an mich gedacht, und von mir gesprochen. Ich habe ihn immer sehr gern gemocht, da ich selbst ein Sünder bin, und sogar seine Fehler geliebt. Hunderte von Seiten und Dutzende von Personen in meinen Büchern verdanke ich ihm. Über seinen trockenen (oder eher feuchten) Witz und den Ausdruck seines Gesichts habe ich mich oft gebogen vor Lachen. (Joyce 1975, S. 223)

Im Gegensatz zu dieser idealisierten Darstellung des Vaters steht James Joyces Brief an seine Frau vom 29. August 1904, nach dem Tod seiner Mutter:

Wie sollte mir der Gedanke ans Elternhaus Freude machen? ... Meine Mutter wurde, wie ich glaube, durch die Mißhandlung von meinem Vater, durch Jahre der Sorgen und durch die zynische Offenheit meines Betragens langsam umgebracht. Als sie im Sarg lag, und ich ihr Gesicht sah – ein Gesicht, grau und vom Krebs zerstört – begriff ich, daß ich auf das Gesicht eines Opfers sah, und ich verfluchte das System, das sie zu einem Opfer gemacht hatte. [das System, nicht den idealisierten Vater! AM] Wir waren siebzehn in der Familie. Meine Brü-

der und Schwestern bedeuten mir nichts. Nur einer meiner Brüder ist fähig, mich zu verstehen

Wieviel Leiden des ersten Sohnes dieser Mutter von siebzehn Kindern und eines gewalttätigen Trinkers verbirgt sich hinter diesen sachlich geschriebenen Sätzen? Dieses Leiden findet sich nicht in Joyces Werken ausgedrückt, statt dessen trifft man auf dessen Abwehr mit Hilfe brillanter Provokationen. Die Possen des Vaters wurden vom häufig geschlagenen Kind bewundert und vom Erwachsenen zu Literatur verarbeitet. Den großen Erfolg seiner Romane führe ich auch auf die Tatsache zurück, daß sehr viele Menschen gerade diese Form von Gefühlsabwehr in der Literatur wie auch im Leben besonders schätzen. Ich habe mich in EVAS ERWACHEN mit diesem Phänomen anlässlich **Frank McCourts** autobiographischem Roman DIE ASCHE MEINER MUTTER beschäftigt.

## 1.8 Nachwort zum ersten Teil

Es dürfte unzählige andere Menschen geben, deren Schicksal ähnlich verlaufen ist. Doch die hier erwähnten Autoren sind weltbekannt, und so kann der Wahrheitsgehalt meiner Worte mit Hilfe ihrer Werke und der Biographien über sie überprüft werden. Diesen Schriftstellern war gemeinsam, daß sie dem Vierten Gebot treu geblieben sind und ihre Eltern, die ihnen schweres Leid zugefügt hatten, ihr ganzes Leben lang ehrten. Sie haben ihre eigenen Bedürfnisse nach Wahrheit, Treue zu sich selbst, nach aufrichtiger Kommunikation, nach Verstehen und Verstanden-Werden auf dem Altar ihrer Eltern geopfert, all das in der Hoffnung, geliebt und nicht länger zurückgewiesen zu werden. Die in ihren Werken ausgedrückte Wahrheit war abgespalten. Das hielt sie unter dem Gewicht des Vierten Gebotes im Gefängnis der Verleugnung.

Diese Verleugnung führte zu schweren Erkrankungen und zum frühzeitigen Tod, was immer aufs neue beweist, daß Moses sich gründlich irrte, als er übermittelte, man lebe länger, wenn man die Eltern ehre. Das Vierte Gebot artikuliert eine eindeutige Drohung.

Sicher leben viele Menschen auch dann lange, wenn sie ihre Eltern, von denen sie einst mißhandelt wurden, ihr ganzes Leben lang idealisieren. Allerdings wissen wir nicht, wie sie mit ihrer Unwahrheit fertig wurden. Die meisten haben sie unbewußt der nächsten Generation weitergegeben. Hingegen wissen wir, daß die hier genannten Schriftsteller ihre Wahrheit zu ahnen begannen. Doch in ihrer Isolierung und in einer Gesellschaft, die stets die Partei der Eltern ergreift, konnten sie nicht den Mut finden, ihre Verleugnung aufzugeben.

Wie stark der Druck der Gesellschaft wirkt, kann jeder selbst feststellen. Wenn jemand die Grausamkeit seiner Mutter als Erwachsener erkennt und darüber offen spricht, wird er von allen Seiten, auch in Therapien, hören:

Aber sie hatte es auch schwer, sie hat das und das für dich getan.  
Du solltest sie nicht verurteilen, nicht schwarz-weiß malen, sie nicht einseitig sehen. Es gibt keine idealen Eltern usw.

Man hat den Eindruck, daß diejenigen, die so argumentieren, ihre eigenen Mütter verteidigen, dabei hat der Betreffende sie gar nicht angegriffen. Er hat ja nur über seine eigene Mutter gesprochen. Dieser Druck der Gesellschaft ist viel stärker, als man sich vorstellt, und daher hoffe ich, daß meine Darstellung der Schriftsteller nicht als eine Verurteilung verstanden wird, als eine Kritik an ihrem mangelnden Mut, sondern als Tragik von Menschen, die die Wahrheit wohl spürten, sie aber in der Isolation nicht zulassen konnten. In der Hoffnung, diese Isolation zu verringern, schreibe ich dieses Buch. Denn wir begegnen der Einsamkeit des Kindes, das der heutige Erwachsene einst gewesen ist, nicht selten in Therapien, weil diese ebenfalls unter dem Diktat des Vierten Gebotes durchgeführt werden.

## 2 Die traditionelle Moral in den Therapien und das Wissen des Körpers

Ohne Erinnerungen an die Kindheit zu sein, das ist, als wärst du verurteilt, ständig eine Kiste mit dir herumzuschleppen, deren Inhalt du nicht kennst. Und je älter du wirst, um so schwerer kommt sie dir vor, und um so ungeduldiger wirst du, das Ding endlich zu öffnen. **Jurek Becker\***

\* Jurek Becker war als kleines Kind in den Lagern Ravensbrück und Sachsenhausen interniert, an die er keine einzige Erinnerung behielt. Sein ganzes Leben suchte er den kleinen Jungen, der die extreme Grausamkeit der Lager dank der Fürsorge seiner Mutter überlebt hat.

### 2.0 Einleitung zum zweiten Teil

Die im ersten Teil beschriebenen Schicksale der Schriftsteller gehören noch in die vergangenen Jahrhunderte. Was hat sich seitdem geändert? Eigentlich nicht viel, außer daß heute manche der ehemaligen Opfer von Kindermißhandlungen Therapien aufsuchen, um sich von den Folgen der Mißhandlungen zu befreien. Aber so wie sie selbst scheuen sich auch ihre Therapeuten oft, die volle Wahrheit über die Kindheit zu sehen. Daher kommt es nur in sehr seltenen Fällen zur Befreiung. Allenfalls dürfte eine kurzfristige Besserung der Symptome eintreten, wenn dem Klienten das Erlebnis seiner Emotionen ermöglicht wird. Er kann sie fühlen, sie in Gegenwart eines anderen ausdrücken, etwas, das er früher nie durfte. Doch solange der Therapeut selbst im Dienst irgendwelcher Götter (Elternfiguren) steht – heißen sie Jahwe, Allah, Jesus, Kommunistische Partei, Freud, Jung etc. –, kann er dem Klienten kaum auf dessen Weg zur Autonomie beistehen. Die Moral des Vierten Gebotes hält häufig beide weiter in ihrem Bann, und der Körper des Klienten zahlt den Preis für dieses Opfer.

Wenn ich heute behauptete, daß diese Opferung nicht nötig wäre und daß man sich vom Diktat der Moral und des Vierten Gebotes befreien könnte, ohne sich dafür bestrafen zu müssen und ohne andere damit zu schädigen, dann könnte es sein, daß man mir naiven Optimismus vorwirft. Denn wie kann ich einem Menschen, der sich sein ganzes Leben an die Zwänge hielt, die einmal zu seinem Überleben notwendig waren, und er sich nun ein Leben ohne diese Zwänge gar nicht mehr vorzustellen vermag, beweisen, daß er von ihnen frei werden kann? Wenn ich sage, daß es mir dank der Entschlüsselung meiner Geschichte gelungen ist, diese Freiheit zu erlangen, muß ich zugeben, daß ich kein gutes Beispiel bin, denn es dauerte bei mir mehr als vierzig Jahre, bis ich dahin gekommen bin, wo ich jetzt stehe. Doch es gibt andere Beispiele. Ich kenne Menschen, denen es in sehr viel kürzerer Zeit gelungen ist, ihre Erinnerungen auszugraben und dank der Entdeckung ihrer Wahrheit das autistische Versteck zu verlassen, in dem sie sich früher schützen mußten. Bei mir dauerte diese Reise so lange, weil ich jahrzehntelang allein den Weg zurücklegen mußte und erst gegen Ende die Art von Begleitung gefunden habe, die ich brauchte. Ich begegnete auf meinem Weg Menschen, denen es auch vor allem darum ging, ihre Geschichte zu kennen. Sie wollten verstehen, wovor sie sich schützen mußten, was ihnen Angst gemacht hatte und wie sich diese Ängste und die sehr früh erfahrenen schweren Verletzungen auf ihr ganzes Leben ausgewirkt haben. Ähnlich wie ich mußten sie sich gegen die Diktatur der traditionellen Moral durchsetzen, aber sie waren damit selten allein. Es gab schon Bücher, es gab schon Gruppen, die ihnen diese Befreiung erleichtern konnten. Nach der Bestätigung ihrer Wahrnehmungen konnten sie die Verwirrung aufgeben, und sie konnten sich erlauben, die Empörung und das Entsetzen zuzulassen, wenn sie sich ihrer Wahrheit genähert hatten.

**Henrik Ibsen** sprach einmal von den Stützen unserer Gesellschaft und meinte damit die Mächtigen, die von der Verlogenheit dieser Gesellschaft profitieren. Ich hoffe, daß die Menschen, die ihre Geschichte erkannt und sich von den aufgezwungenen Lügen der

Moral befreit haben, zu den Stützen der künftigen, bewußten Gesellschaft gehören werden. Ohne das Bewußtsein dessen, was uns am Ursprung unseres Lebens geschah, ist der ganze Kulturbetrieb in meinen Augen eine Farce. Schriftsteller wollen gute Literatur machen, doch die unbewußte Quelle ihrer Kreativität, ihres Dranges nach Ausdruck und Kommunikation, suchen sie nicht zu erkennen. Die meisten fürchten, dabei ihre schöpferischen Fähigkeiten zu verlieren. Eine ähnliche Angst finde ich bei Malern, sogar bei denjenigen, die (in meinen Augen) ganz deutlich ihre unbewußten Ängste in den Bildern darstellten, wie zum Beispiel Francis Bacon, Hieronymus Bosch, Salvador Dali und viele andere Surrealisten. Mit ihren Bildern suchen sie zwar die Kommunikation, aber auf einer Ebene, die ihre Verleugnung der Kindheitserlebnisse schützt, indem sie sich Kunst nennt. Zum Tabu des Kulturbetriebs gehört es, die Lebensgeschichte eines Künstlers ins Blickfeld zu nehmen. Aus meiner Sicht ist es jedoch gerade diese unbewußte Geschichte, die ihn immer wieder zu neuen Formen des Ausdrucks bewegt (vgl. etwa AM 1998b). Sie muß ihm und unserer Gesellschaft verschlossen bleiben, weil sie das früh erlittene Leiden an der Erziehung enthüllen könnte und damit das Gebot »Ehre deine Eltern« mißachten würde.

Bei dieser Flucht vor der Wahrheit machen fast alle Institutionen mit. Sie werden ja von Menschen geleitet, und den meisten Menschen macht schon das Wort Kindheit Angst. Diese Angst ist überall anzutreffen, in den Sprechzimmern der Ärzte, der Psychotherapeuten, der Anwälte, in den Gerichten und nicht zuletzt in den Medien.

Bei meinem letzten Besuch berichtete mir eine Buchhändlerin von einer Fernsehsendung über Kindermißhandlung. Es wurden angeblich die schlimmsten Fälle von Grausamkeit gezeigt, auch von einer sogenannten »Münchhausen-Mutter«, die Krankenschwester war, sich bei Arztbesuchen mit ihren Kindern als sehr liebevolle und besorgte Mutter ausgab, aber zu Hause mit Hilfe von Medikamenten bei ihren Kindern gewollt Krankheiten auslöste, an denen sie letztlich gestorben sind, ohne daß zunächst der Verdacht auf die Mutter fiel. Meine Gesprächspartnerin in der Buchhandlung war sehr empört, daß auch die Experten in der Diskussion kein Wort dazu sagten, wie es zur Existenz solcher Mütter kommen kann. Als ob dies ein Verhängnis Gottes gewesen wäre. »Warum sagten sie nicht die Wahrheit?« fragte mich diese Frau.

Warum sagten diese Experten nicht, daß diese Mütter einst schwer mißhandelt wurden und sie mit ihrem Tun das wiederholen, was ihnen bereits geschehen ist?

Ich meinte:

Die Experten würden es sagen, wenn sie es wüßten, aber offenbar wissen sie es nicht.

»Wie ist das möglich«, fragte die Frau, »wenn ich es doch weiß und ich kein Experte bin? Es genügt doch, ein paar Bücher zu lesen. Seitdem ich es tue, haben sich meine Beziehungen zu meinen Kindern stark verändert. Wie kann also ein Experte sagen, daß derart extreme Fälle von Kindermißhandlung zum Glück selten seien und daß man deren Ursachen nicht verstünde?«

Diese Haltung meiner Gesprächspartnerin machte mir klar, daß ich doch noch ein Buch schreiben müßte. Auch wenn es vielleicht eine Zeitlang dauern wird, bis dieses Buch von vielen als Erleichterung erlebt werden kann. Ich zweifle nicht daran, daß es von manchen bereits jetzt aus eigener Erfahrung bestätigt werden wird.



Meine Versuche, das Wissen um die Bedeutung der frühen Kindheit dem Vatikan zu vermitteln, haben mir gezeigt, **wie unmöglich es ist, das Gefühl von Barmherzigkeit in Männern und Frauen zu wecken, die am Anfang ihres Lebens gelernt haben, ih-**

**re echten, natürlichen Gefühle so stark zu unterdrücken, daß offenbar in ihrem ganzen Leben keine Spur davon übrigbleibt.** Es bleibt auch keine Neugierde mehr für die Gefühle der anderen. Menschen, die als Kinder seelisch massakriert wurden, scheinen in einem inneren Bunker zu leben, in dem sie nur zu Gott beten dürfen. An ihn delegieren sie ihre Verantwortung und befolgen brav die Vorschriften der Kirche, um ja nicht für irgendwelche Versäumnisse von dem angeblich liebenden Gott bestraft zu werden.

Kurz nach der Verhaftung von Saddam Hussein häuften sich plötzlich weltweit, angeregt durch den Vatikan, auch Stimmen des Mitleids mit dem skrupellosen, bisher gefürchteten Tyrannen. Doch meines Erachtens können wir in unserem Urteil über Tyrannen nicht einfach vom normalen Mitgefühl für den einzelnen Menschen ausgehen und dabei seine Taten vergessen.

Saddam Hussein wurde am 28. April 1937 geboren und wuchs in einer Bauernfamilie auf, die nahe bei Tikrit in sehr ärmlichen Verhältnissen lebte und kein eigenes Land besaß. Nach den Angaben der Biographen **Judith Miller** und **Laurie Mylroie** (1990) hat sein biologischer Vater die Mutter kurz vor oder nach der Geburt des Kindes verlassen. Sein Stiefvater, ein Hirte, hat den Jungen ständig erniedrigt, nannte ihn Huren- oder Hundesohn, schlug ihn erbarmungslos und quälte ihn auf brutale Weise. Um die Arbeitskraft des abhängigen Kindes maximal ausbeuten zu können, verbot er ihm bis zum zehnten Lebensjahr, zur Schule zu gehen. Statt dessen weckte er ihn mitten in der Nacht auf und befahl ihm, die Herde zu hüten. In diesen prägenden Jahren entwickelt jedes Kind Vorstellungen von der Welt und von den Werten des Lebens. Es wachsen in ihm Wünsche, deren Erfüllung es sich erträumt. Bei Saddam, der ein Gefangener seines Stiefvaters war, konnten diese Wünsche nur eines bedeuten: die uneingeschränkte Macht über andere. In seinem Gehirn bildete sich vermutlich die Idee, daß er nur dann seine ihm gestohlene Würde retten kann, wenn er über andere die gleiche Macht besitzt, wie sein Stiefvater über ihn. Es gab in seiner Kindheit gar keine anderen Ideale, keine anderen Vorbilder: Es gab nur den allmächtigen Stiefvater und ihn, das dem Terror vollkommen ausgelieferte Opfer. Nach diesem Muster hat der Erwachsene später die totalitäre Struktur seines Landes organisiert. Sein Körper kannte nichts anderes als Gewalt.

**Jeder Diktator verleugnet das Leiden seiner Kindheit und versucht es mit Hilfe seines Größenwahns zu vergessen.** Da aber das Unbewußte eines Menschen seine vollständige Geschichte in den Körperzellen registriert hat, drängt es ihn eines Tages doch dazu, sich mit seiner Wahrheit zu konfrontieren. Daß Saddam mit seinen vielen Milliarden ausgerechnet in der Nähe seines Geburtsortes eine Zuflucht gesucht hat, wo ihm als Kind niemals Hilfe zuteil wurde, in einer sehr verdächtigten Gegend, die ihn eben gar nicht schützen konnte, spiegelt die Ausweglosigkeit seiner Kindheit wieder und illustriert deutlich seinen Wiederholungszwang. Auch in seiner Kindheit gab es für ihn keine Chance.

Es läßt sich nachweisen, daß sich der Charakter eines Tyrannen im Laufe seines Lebens nicht verändert, daß er seine Macht auf destruktive Weise mißbraucht, solange ihm kein Widerstand entgegengesetzt wird. **Denn sein eigentliches, unbewußtes, hinter allen bewußten Aktivitäten verborgenes Ziel bleibt unverändert: die in der Kindheit erfahrenen und verleugneten Demütigungen mit Hilfe der Macht ungeschehen zu machen.** Da dies aber nie erreicht werden kann, weil sich das Vergangene nicht auslöschen und auch nicht bewältigen läßt, solange man sein damaliges Leiden leugnet, ist das Unterfangen eines Diktators zum Scheitern im Wiederholungszwang verurteilt. Immer neue Opfer werden dafür den Preis zahlen.

Hitler führte der ganzen Welt durch sein eigenes Verhalten vor, wie sein Vater mit ihm als Kind umgegangen war: vernichtend, erbarmungslos, protzig, rücksichtslos, prahle-

risch, pervers, selbstverliebt, kurzsichtig und dumm. Durch seine unbewußte Imitation blieb er ihm treu. Aus dem gleichen Grund verhielten sich Diktatoren wie Stalin, Mussolini, Ceauşescu, Idi Amin, Saddam Hussein und so viele andere sehr ähnlich. Saddams Biographie ist ja geradezu ein Paradebeispiel der extremen Demütigung eines Kindes, für die später Abertausende als Opfer seiner Rache mit ihrem Leben bezahlen mußten. Die Weigerung, endlich aus diesen Tatsachen zu lernen, erscheint grotesk, ist aber durchaus erklärbar.

Der skrupellose Tyrann mobilisiert nämlich die verdrängten Ängste der einst geschlagenen Kinder, die ihren Vater niemals anklagen konnten, auch heute nicht können, und die ihren Vätern trotz der erlittenen Qualen die Treue halten. Jeder Tyrann versinnbildlicht diesen Vater, an dem man mit allen Fäden hängt, in der Hoffnung, ihn einmal, mit Hilfe der eigenen Blindheit, in einen liebenden Menschen verwandeln zu können.

Diese Hoffnung mag die Vertreter der katholischen Kirche dazu bewogen haben, Mitleid für Hussein zu demonstrieren. Ich hatte einige Kardinäle vor zwei Jahren um Unterstützung ersucht, als ich dem Vatikan das Material über Spätschäden des Kinderschlagens vorlegte und um eine diesbezügliche Aufklärung bei den jungen Eltern bat. Es gelang mir, wie gesagt, bei keinem der Kardinäle, die ich angeschrieben hatte, eine Spur von Interesse für das weltweit ignorierte, aber brennende Problem der geschlagenen Kinder zu wecken. Auch nicht das geringste Zeichen der christlichen Barmherzigkeit kam zum Vorschein. Sie zeigen aber heute unmißverständlich, daß sie zwar des Erbarmens fähig sind, aber bezeichnenderweise weder für mißhandelte Kinder noch für Saddams Opfer, sondern für ihn selbst, für eine skrupellose Vaterfigur, die der gefürchtete Despot symbolisiert.

Geschlagene, gequälte, gedemütigte Kinder, denen kein Helfender Zeuge jemals beistand, entwickeln in der Regel später eine große Toleranz für die Grausamkeiten der Elternfiguren und offenbar eine auffallende Gleichgültigkeit, was das Leiden mißhandelter Kinder betrifft. Daß sie einst selber zu ihnen gehörten, wollen sie auf keinen Fall wissen, und die Gleichgültigkeit schützt sie davor, die Augen zu öffnen. So werden sie zu Anwälten des Bösen, auch wenn sie noch so sehr von ihren humanen Absichten überzeugt sind. Von klein auf mußten sie lernen, ihre wahren Gefühle zu unterdrücken und zu ignorieren; sie mußten lernen, sich nicht diesen Gefühlen, sondern einzig den Vorschriften der Eltern, Lehrer und kirchlichen Autoritäten anzuvertrauen. Nun lassen ihnen ihre Aufgaben des Erwachsenen keine Zeit für das Wahrnehmen ihrer eigenen Gefühle mehr übrig. Es sei denn, diese passen genau in das patriarchalische Wertesystem, in dem sie leben: wie das Mitleid mit dem Vater, sei er noch so destruktiv und gefährlich. Je umfangreicher die Verbrechen eines Tyrannen, desto mehr kann er offenbar auf Toleranz zählen, solange seinen Bewunderern der Zugang zum Leiden ihrer eigenen Kindheit hermetisch verschlossen bleibt.

## **2.1 Die Selbstverständlichkeit der Kindermißhandlung**

Seit einigen Jahren lese ich die Berichte in den Ourchildhood-Foren und mache oft die gleiche Erfahrung: Die meisten Neuankömmlinge schreiben, daß sie bereits viel im Forum gelesen hätten und Zweifel haben, ob sie am richtigen Ort seien, weil sie eigentlich keine Mißhandlungen als Kinder erlitten hätten und hier von so schrecklichen Leiden erfahren. Sie wären zwar hier und da geschlagen, mißachtet oder anders erniedrigt worden, aber sie hätten niemals in dem Maße leiden müssen wie viele Forumsteilnehmer, die hier schrieben. Doch mit der Zeit berichten auch diese Menschen über empörendes Verhalten ihrer Eltern, das ohne Vorbehalte als Mißhandlung bezeichnet werden kann und von den anderen auch so empfunden wird. Aber sie selbst brauchten eine gewisse Zeit, um ihr Leiden aus der Kindheit zu spüren, und dank des Mitgefühls der Forumsteilnehmer können sie langsam ihre Gefühle zulassen.

Dieses Phänomen spiegelt die Haltung der ganzen Weltbevölkerung den Kindermißhandlungen gegenüber. Sie werden höchstens als ungewollte Verfehlungen bezeichnet, ausgeübt durch Eltern, die die besten Vorsätze hätten, aber mit der Erziehung überfordert seien. Im gleichen Atemzug werden Arbeitslosigkeit oder Überarbeitung als Ursache dafür benannt, daß dem Vater die Hand ausrutscht, und die Spannungen in der Ehe als Erklärungen dafür angebracht, daß die Mütter Kleiderbügel an den Körpern ihrer Kinder zerbrechen. Solche absurden Erklärungen sind Früchte unserer Moral, die seit jeher auf der Seite der Erwachsenen steht und sich gegen das Kind richtet. Von dieser Perspektive aus konnte das Leiden der Kinder nicht wahrgenommen werden. Dieser Einsicht entstammt meine Idee der Foren, in denen Menschen über ihr Leiden erzählen und dadurch, wie ich hoffe, mit der Zeit sichtbar machen, was ein kleines Kind ohne den Beistand der Gesellschaft ertragen muß. Dank dieser Berichte wird verstehbar, wie es zu Haß kommt, der so weit führen kann, daß ursprünglich unschuldige Kinder als Erwachsene später fähig sind, beispielsweise den Wahn eines Verrückten in Taten umzusetzen und den gigantischen Holocaust zu organisieren, zu bejahen, auszuführen, zu verteidigen und zu vergessen.

Die Frage aber, welche Kindheitsprägungen, welche Mißhandlungen und Demütigungen dazu beigetragen haben, daß ganz normale Kinder zu Monstern geworden sind, wird von der Öffentlichkeit nach wie vor vernachlässigt. Sowohl die Monster als auch die Menschen, die die Gefühle von Zorn und Wut gegen sich selbst gerichtet haben und erkrankt sind, verteidigen ihre Eltern, die sie einst schwer gezüchtigt haben, gegen jeden Vorwurf. Sie wissen nicht, was ihnen die Mißhandlungen ausgemacht haben, sie wissen nicht, wie sehr sie darunter gelitten haben, und wollen es nicht wissen. Sie bezeichnen sie als Wohltat zu ihrem Besten.

Auch in den Ratgebern zur Selbsttherapie und in der umfassenden Literatur über therapeutische Begleitung findet sich kaum eine eindeutige Parteinahme für das Kind. Dem Leser wird geraten, aus der Rolle des Opfers auszusteigen, niemanden für sein gestörtes Leben anzuklagen, sich selbst treu zu werden, um die Freiheit von der Vergangenheit zu erlangen und doch in guten Beziehungen zu den Eltern zu bleiben. Ich erkenne in diesen Ratschlägen die Widersprüche der Schwarzen Pädagogik und die der traditionellen Moral. Auch sehe ich die Gefahr, das einst gequälte Kind in seiner Verwirrung und moralischen Überforderung zu belassen, so daß es unter Umständen sein ganzes Leben lang nicht erwachsen werden kann.

Denn Erwachsenwerden würde heißen, die Wahrheit nicht mehr zu leugnen, das verdrängte Leiden in sich zu fühlen, die Geschichte, die der Körper emotional kennt, auch mental zur Kenntnis zu nehmen, sie zu integrieren und nicht mehr verdrängen zu müssen. Ob dann der Kontakt zu den Eltern aufrechterhalten werden kann oder nicht, hängt von den gegebenen Umständen ab. Aber was geschehen muß, ist das Aufgeben der krankmachenden Bindung an die jetzt *verinnerlichten* Eltern der Kindheit, die man als Liebe bezeichnet, die aber keine Liebe ist. Sie setzt sich zusammen aus verschiedenen Bestandteilen wie Dankbarkeit, Mitleid, Erwartungen, Verleugnung, Illusionen, Gehorsam, Angst und Furcht vor Strafe.

Ich habe mich lange mit der Frage befaßt, weshalb manche Menschen ihre Therapien als erfolgreich bezeichnen konnten und andere trotz jahrzehntelanger Analysen oder Therapien in ihren Symptomen steckengeblieben sind, ohne sich von ihnen befreien zu können. In jedem positiv verlaufenen Fall mußte ich feststellen, daß Menschen sich aus der destruktiven Bindung des mißhandelten Kindes lösen konnten, wenn sie eine Begleitung bekamen, die es ihnen ermöglichte, ihre Geschichte zu finden und ihre Empörung über das Verhalten der Eltern zu artikulieren. Als Erwachsene konnten sie ihr Leben freier gestalten und brauchten ihre Eltern nicht zu hassen. Nicht aber die Menschen, die in ihren Therapien zur Vergebung angehalten wurden und daran glaubten, daß das Verzeihen tatsächlich einen Heilerfolg herbeiführen könnte. Diese blieben in der Position des kleinen Kindes gefangen, das seine Eltern zu lieben meint, sich aber im Grunde von den

verinnerlichten Eltern weiterhin sein Leben lang kontrollieren und (in Form von Krankheiten) zerstören läßt. Eine solche Abhängigkeit *begünstigt den Haß*, der zwar verdrängt, aber dennoch aktiv bleibt und zu Aggressionen gegen Unschuldige treibt. Wir hassen nur, solange wir uns ohnmächtig fühlen.

Ich habe Hunderte von Briefen bekommen, die meine Behauptung belegen. So schreibt zum Beispiel eine sechsundzwanzigjährige, an Allergien leidende Frau namens Paula, ihr Onkel habe sie in ihrer Kinderzeit bei allen Besuchen sexuell belästigt und in Gegenwart anderer Familienmitglieder unverfroren ihre Brüste berührt. Zugleich war dieser Onkel der einzige Mensch, der dem Kind Aufmerksamkeit zukommen ließ und sich bei seinen Besuchen mit ihm beschäftigte. Kein Mensch hatte sie in Schutz genommen, und die Eltern sagten, als sie sich beklagte, sie solle ihm das nicht erlauben. Sie nahmen sie nicht in Schutz, sondern bürdeten dem Kind die Verantwortung auf. Nun litt der Onkel an Krebs, und Paula wollte ihn nicht besuchen, weil sie wütend auf diesen alten Mann war. Aber ihre Therapeutin meinte, sie würde sich später ihre Weigerung übelnehmen und sie brauche doch nicht die Familie jetzt zu verärgern, das würde ihr gar nichts nützen. So ist Paula hingegangen und hat ihre echten Gefühle der Empörung unterdrückt. Bald nach dem Tod des Onkels entstand aus der Erinnerung an diese Belästigungen etwas völlig anderes. Nun fühlte sie sogar Liebe für den verstorbenen Onkel. Die Therapeutin war mit ihr zufrieden, sie mit sich auch, die Liebe hat sie angeblich von ihrem Haß und von ihren Allergien geheilt. Doch plötzlich entwickelte sie ein starkes Asthma, sie litt unter Atemnot und konnte diese Erkrankung gar nicht verstehen, denn sie fühlte sich rein, hat ja dem Onkel vergeben können und würde ihm nichts nachtragen. Warum also diese Bestrafung? Sie hielt den Ausbruch der Krankheit für eine Bestrafung für ihre früheren Gefühle von Zorn und Empörung. Nun hat sie ein Buch von mir gelesen, und die Erkrankung war der Anlaß für sie, mir zu schreiben. Das Asthma verschwand, sobald sie ihre »Liebe« für den Onkel aufgeben konnte. Dies ist ein Beispiel für Gehorsam statt Liebe.

Eine andere Frau war erstaunt, daß sie nach einigen Jahren der Psychoanalyse Schmerzen in den Beinen hatte, für die die Ärzte keine Ursache finden konnten, so daß psychische Gründe für sie immerhin in Frage kamen. In der Analyse arbeitete sie seit Jahren an ihrer angeblichen Phantasie, daß sie vom Vater sexuell mißbraucht worden war. Sie wollte so gerne dem Analytiker glauben, daß es sich nur um Einbildungen und nicht um Erinnerungen an reale Vorgänge handelte. Aber all diese Spekulationen halfen ihr nicht, zu begreifen, weshalb sie solche Schmerzen in den Beinen hatte. Als sie schließlich die Behandlung abbrach, verschwanden zu ihrem großen Erstaunen ihre Schmerzen. Sie waren ein Signal für sie, daß sie sich da in einer Welt befand, aus der sie keinen Schritt machen konnte. Sie wollte dem Analytiker und seinen irreführenden Deutungen davonlaufen und wagte es nicht zu tun. So haben die Schmerzen in den Beinen das Bedürfnis zu fliehen eine Zeitlang blockieren können, bis sie den Entschluß faßte, diese Analyse abzubrechen und von ihr keine Hilfe mehr zu erwarten.

Die Bindung an die Elternfiguren, die ich hier zu beschreiben versuche, ist die Bindung an mißhandelnde Eltern, die uns daran hindert, uns selber zu helfen. Die einst unerfüllten natürlichen Bedürfnisse des Kindes übertragen wir später auf Therapeuten, Partner und unsere eigenen Kinder. Wir können nicht glauben, daß sie von den Eltern tatsächlich ignoriert oder sogar torpediert wurden, so daß wir sie verdrängen mußten. Wir hoffen, daß jetzt die anderen Menschen, mit denen wir in Beziehungen treten, unseren Anliegen endlich nachkommen, uns verstehen, unterstützen, respektieren und uns die schweren Entscheidungen des Lebens abnehmen werden. Da sich diese Erwartungen aus der Verleugnung der Kindheitsrealität nähren, können wir sie nicht aufgeben. Nicht durch einen Willensakt, wie ich oben sagte. Aber sie verschwinden mit der Zeit, wenn wir den Willen haben, uns unserer Wahrheit zu stellen. Dies ist nicht einfach, es ist wohl meistens mit Schmerzen verbunden, aber es ist möglich.

Man kann in den Foren oft beobachten, daß manche Menschen verärgert sind, wenn jemand aus der Gruppe mit Empörung auf die Taten ihrer Eltern reagiert, obwohl er diese



Eltern gar nicht kannte, sondern seine Empörung dem gilt, was er vom Betreffenden gehört hat. Aber es ist etwas anderes, sich über die Taten der Eltern zu beklagen, als die Fakten voll und ganz ernst zu nehmen. Das Letztere weckt die Angst des kleinen Kindes vor der Strafe, daher ziehen es viele vor, ihre frühesten Wahrnehmungen in der Verdrängung zu belassen, die Wahrheit nicht zu sehen, die Taten zu beschönigen und sich mit der Idee der Vergebung zu arrangieren. So bleiben sie weiter in der kindlichen Erwartungshaltung gefangen.

Ich habe meine erste Analyse im Jahre 1958 begonnen, und rückblickend habe ich das Gefühl, daß meine Analytikerin von der Moral stark durchdrungen war. Ich habe es nicht merken können, weil ich selbst mit den gleichen Wertvorstellungen aufgewachsen bin. So hatte ich keine Möglichkeit, dort zu erkennen, daß ich ein mißhandeltes Kind gewesen war. Um dieses zu entdecken, brauchte ich eine Zeugin, die diesen Weg zurückgelegt hat und die die übliche Verleugnung der Kindermißhandlung in unserer Gesellschaft nicht mehr teilte. Noch heute, über vier Jahrzehnte später, ist diese Haltung nicht selbstverständlich. Berichte von Therapeuten, die behaupten, auf der Seite des Kindes zu stehen, geraten in den meisten Fällen in eine erzieherische Haltung, die ihnen natürlich unbewußt bleibt, weil sie sie nie reflektierten. Obwohl manche meine Bücher zitieren und die Klienten dazu ermuntern, sich selbst gerecht zu werden und sich nicht den Forderungen anderer anzupassen, habe ich als Leserin das Gefühl, daß sie ununterbrochen Ratschläge geben, die man eigentlich nicht befolgen kann. Denn das, was ich als Ergebnis einer Geschichte beschreibe, wird hier wie eine Unart geschildert, die man selber korrigieren sollte: »Man sollte sich respektieren lernen, man sollte seine Qualitäten schätzen können, man sollte das und jenes.« Es gibt eine ganze Reihe von Informationen, die dem Menschen helfen wollen, sein Wertgefühl wiederzuerlangen, doch ohne seine Blockierungen aufheben zu können. Ich meine aber, daß ein Mensch, der sich nicht schätzen kann, nicht respektieren kann, sich seine Kreativität nicht erlauben darf, es nicht freiwillig tut. Seine Blockierungen sind das Ergebnis einer Geschichte, die er so genau wie möglich kennenlernen muß, emotional kennenlernen muß, um zu verstehen, wie er so geworden ist, wie er ist. Wenn er das verstanden hat, weil er das fühlen konnte, braucht er keine Ratschläge mehr. Nur einen Wissenden Zeugen, der mit ihm den Weg zu seiner Wahrheit gehen kann, auf dem er sich das gönnen wird, was er sich immer schon wünschte, aber versagen mußte: Vertrauen, Respekt und Liebe zu sich selbst. Er braucht den Abschied von der Erwartung, die Eltern würden ihm doch noch eines Tages das geben, was sie ihm in der Kindheit vorenthalten haben.

Deshalb konnten bisher nur wenige Menschen diesen Weg beschreiten, und so viele begnügen sich mit den Ratschlägen ihrer Therapeuten oder lassen sich von religiösen Vorstellungen daran hindern, ihre Wahrheit zu entdecken. Ich habe oben die Angst als den entscheidenden Faktor genannt, doch ich meine, daß diese Angst sich vermindern wird, wenn die Tatsachen der Kindermißhandlungen in der Gesellschaft nicht mehr tabuisiert werden. Bisher haben die Opfer von Mißhandlungen die Wahrheit eben aus der frühkindlichen Angst heraus verleugnet und dadurch dazu beigetragen, daß die Wahrheit durchweg verschleiert wurde. Aber wenn die ehemaligen Opfer zu erzählen beginnen, was ihnen geschehen ist, werden auch Therapeuten gezwungen sein, die Realitäten wahrzunehmen. Ich habe vor kurzem gehört, daß ein Psychoanalytiker in Deutschland öffentlich behauptete, er sähe selten ehemalige Opfer von Kindermißhandlungen in seiner Praxis. Diese Aussage ist erstaunlich, denn ich kenne keinen Menschen, der an psychischen Symptomen leidet und sich behandeln lassen will, ohne daß er in der Kindheit geschlagen wurde. Das nenne ich eine Mißhandlung, auch wenn diese Art von Demütigung seit Jahrtausenden als erzieherische Maßnahme bezeichnet wurde und wird. Es ist vielleicht nur eine Frage der Definition, aber die scheint mir in diesem Fall entscheidend.

## 2.2 Im Karussell der Gefühle

Ich bin vor einiger Zeit an einem Kinderkarussell vorbeigegangen und blieb dort eine Weile stehen, um die Freude der kleinen Kinder mitzugenießen. Es war tatsächlich vornehmlich das Gefühl der Freude, das sich in den Gesichtern der etwa zweijährigen Kinder spiegelte. Doch nicht nur Freude. Es war auch bei manchen die Angst deutlich zu spüren, so ohne Begleitung in diesem Tempo zu fahren und am Steuerrad zu sitzen. Etwas Angst, aber auch Stolz, nun der Große zu sein und zu steuern. Auch die Neugier, wie geht es weiter, die Unruhe, wo stehen jetzt meine Eltern. Man konnte geradezu beobachten, wie all diese Gefühle wechselten und sich in dem Rausch der unerwarteten Bewegung ihren Ausdruck verschafften.

Nachdem ich den Ort verlassen hatte, mußte ich mich fragen, was sich in einem kleinen Kind von ein bis zwei Jahren abspielt, wenn sein Körper für sexuelle Bedürfnisse des Erwachsenen mißbraucht wird. Wie kam ich bloß auf diese Gedanken? Vielleicht weil mir die Freude, die die Kinder hier zeigten, eine Spannung verriet, ein Mißtrauen. Ich dachte: Dieses schnelle sich Drehen im Kreise konnte ihrem Körper als etwas Fremdes, Ungewohntes und Beängstigendes vorkommen. So wirkten ihre Gesichter, als sie ausstiegen, beunruhigt, verwirrt. Die Kinder klammerten sich alle fest an ihre Eltern. Vielleicht, so mußte ich denken, ist diese Art von Lustgefühl gar nicht der kleinen kindlichen Seele entsprechend, gar nicht von Natur aus programmiert. Es ist eine künstliche Einrichtung, mit der heute Menschen Geld verdienen. Und so kam ich zurück zu meinem Thema: Wie fühlt sich ein kleines Mädchen, das sexuell mißbraucht wird, wenn es zum Beispiel von der Mutter kaum berührt wird, weil sie es ablehnt und infolge ihrer eigenen Kindheit alle warmherzigen Gefühle vor sich selbst verbirgt? Dann ist das Mädchen nach Berührungen so ausgehungert, daß es nahezu jeden Körperkontakt wie die Erfüllung eines dringenden Wunsches mit Dankbarkeit annimmt. Doch das Kind wird irgendwie dumpf spüren, wenn sein eigentliches Wesen, seine Sehnsucht nach echter Kommunikation, nach zärtlicher Berührung vom Vater im Grunde nur ausgebeutet wird, wenn sein Körper einzig zum Zwecke der Masturbation oder zur Bestätigung der eigenen Macht des Erwachsenen benutzt wird.

Es kann passieren, daß dieses Kind Gefühle der Enttäuschung, der Trauer und der Wut über den Verrat an seinem wahren Wesen, über das unerfüllte Versprechen, tief unterdrücken und sich weiter an den Vater klammern wird, weil es die Hoffnung nicht aufgeben kann, daß er eines Tages das Versprechen der ersten Berührungen einhält, dem Kind seine Würde zurückgibt und ihm zeigt, was Liebe ist. Denn sonst ist niemand in der ganzen Umgebung da, der dem Mädchen Liebe überhaupt versprochen hat. Aber diese Hoffnung kann zerstörerisch sein.

Es kann nämlich vorkommen, daß dieses Mädchen als erwachsene Frau am Zwang zur Selbstverstümmelung leidet und Therapien aufsuchen muß, daß sie nur dann eine Art von Lust spüren kann, wenn sie sich weh tut. Sie kann nur dann überhaupt etwas spüren, weil der Mißbrauch durch den Vater dazu führte, daß sie die eigenen Gefühle fast umgebracht und sie jetzt nicht zur Verfügung hat. Oder es kann geschehen, daß diese Frau an einem Genitalekzem leidet, wie das die Autorin **Kristina Meyer** in ihrem Buch **DAS DOPPELTE GEHEIMNIS** beschreibt. Sie kam zur Behandlung mit einer ganzen Palette von Symptomen, die eindeutig darauf hinwiesen, daß sie als kleines Kind vom Vater sexuell mißhandelt wurde. Ihre Analytikerin hat nicht gleich diesen Verdacht gehabt, hat aber Kristina doch nach bestem Wissen und Gewissen soweit begleitet, daß Kristina selbst ihre Geschichte der grausamen, brutalen Vergewaltigungen durch den Vater aus ihrer völligen Verdrängung herausholen konnte. Dieser Prozeß dauerte sechs Jahre, in einem strengen analytischen Setting, später gefolgt von Gruppentherapie und anderen körpertherapeutischen Maßnahmen.

Vermutlich hätte ein solcher Prozeß verkürzt werden können, wenn die Analytikerin von Anfang an ein Genitalekzem als einen eindeutigen Hinweis auf eine frühe Ausbeutung des kindlichen Körpers hätte sehen dürfen. Vor sechzehn Jahren war ihr das offenbar noch nicht möglich. Auf ihre Haltung angesprochen, meinte sie, daß Kristina dieses Wissen nicht hätte aushalten können, wenn sie damit konfrontiert worden wäre, bevor eine gute analytische Beziehung zustande gekommen war.

Vielleicht hätte ich früher diese Meinung geteilt, doch aufgrund meiner späteren Erfahrungen neige ich dazu, anzunehmen, daß es nie zu früh sein kann, dem einst mißhandelten Kind das, was man klar erkennt, zu sagen und ihm seine Parteilichkeit anzubieten. Kristina Meyer hat mit einem unerhörten Mut um ihre Wahrheit gerungen, und sie verdiente es, von Anfang an in ihrem Dunkel gesehen und begleitet zu werden. Sie hat immer wieder davon geträumt, daß die Analytikerin sie nur einmal in die Arme nimmt und tröstet, doch diese blieb ihrer Schule treu und hat Kristinas harmlosen Wunsch niemals erfüllt. Dabei hätte sie Kristina höchstens vermitteln können, daß es liebevolle Umarmungen gibt, die die Grenzen des anderen respektieren und doch zeigen können, daß sie auf dieser Welt nicht allein ist. Diese hartnäckige Weigerung der Analytikerin, die sich ansonsten durch die Tragik der Patientin erschüttern läßt, mag heute, zuzeiten aller möglichen Körpertherapien, seltsam erscheinen, doch aus der psychoanalytischen Sicht ist sie ganz und gar verständlich.

Ich komme zurück zu meinem Ausgangspunkt in diesem Kapitel und zu dem Bild der kleinen Kinder, die sich im Karussell drehen und deren Gesichter in meinen Augen neben der Freude auch Angst und Unbehagen ausdrückten. Der Vergleich mit der Inzestsituation beansprucht zwar keine Allgemeingültigkeit, es war vielmehr ein Einfall, auf den ich mich eingelassen habe. Doch die Tatsache der widersprüchlichen Emotionen, denen wir als Kinder und Erwachsene sehr häufig ausgesetzt werden, ist durchaus ernst zu nehmen. Wenn wir als kleine Kinder mit Erwachsenen zu tun haben, die ihre Gefühle niemals zu klären versuchten, sind wir häufig mit einem Chaos konfrontiert, das uns aufs Schwerste verunsichert. Um diesen Gefühlen der Verwirrung und Verunsicherung zu entkommen, greifen wir zum Mechanismus der Abspaltung und der Verdrängung. Wir fühlen keine Angst, wir lieben unsere Eltern, wir vertrauen ihnen und versuchen, auf jeden Fall ihren Wünschen so zu entsprechen, daß sie mit uns zufrieden sind. Erst später im Erwachsenenalter meldet sich diese Angst dann gewöhnlich bei den Partnern, und wir verstehen sie nicht. Wir wollen auch hier, wie schon in der Kindheit, Widersprüche des anderen wortlos akzeptieren, um geliebt zu werden, doch der Körper meldet seine Ansprüche auf die Wahrheit und produziert Symptome, wenn wir die Angst, die Wut, die Empörung und das Entsetzen des sexuell mißhandelten Kindes immer noch nicht wahrhaben wollen.

Aber auch beim besten Willen werden wir die frühen Situationen nicht auffinden können, wenn wir den Einstieg in der Gegenwart vernachlässigen. Nur in der Auflösung der heutigen Abhängigkeit können wir die Schäden reparieren, das heißt die Folgen der frühesten Abhängigkeit deutlich sehen und mit diesen aufräumen. Dazu ein Beispiel:

Andreas, ein Mann mittleren Alters, leidet seit mehreren Jahren an Übergewicht und hat den Verdacht, daß dieses ihn quälende Symptom mit seiner Beziehung zum autoritären und mißhandelnden Vater zu tun hat. Aber er kann es nicht auflösen. Er unternimmt alles mögliche, um das Gewicht zu verringern, fügt sich allen Vorschriften der Ärzte, kann auch seine Wut auf den Vater seiner Kindheit spüren, und doch hilft das alles nicht. Andreas leidet an gelegentlichen Wutausbrüchen, beschimpft seine Kinder, obwohl er das nicht tun will, schreit seine Partnerin an, obwohl er auch dies nicht tun will. Er beruhigt sich mit Hilfe von Alkohol, hält sich aber nicht für einen Alkoholiker. Er möchte mit seiner eigenen Familie freundlich umgehen, und der Wein hilft ihm, seine heftige Wut zu bezähmen und auch angenehme Gefühle zu erleben.

Im Gespräch erzählt Andreas beiläufig, daß er es seinen Eltern nicht abgewöhnen könne, ihn mit Besuchen zu überraschen, ohne ihn vorher telefonisch über ihre Absichten zu informieren. Ich frage, ob er seine Wünsche geäußert habe, und er antwortet mir lebhaft, daß er das jedesmal sage, aber dies ignoriert werde. Die Eltern meinen, sie hätten doch das Recht hereinzuschauen, weil das Haus ja ihnen gehöre. Ich staune und frage, weshalb sie das ihr eigenes Haus nennen. Da erfahre ich, daß Andreas tatsächlich Mieter in einem Haus ist, das seinen Eltern gehört. Ich frage, ob es auf der ganzen Welt kein Haus gebe, das er für den gleichen oder etwas höheren Mietzins mieten könnte, um nicht von den Eltern abhängig zu sein, um zu vermeiden, daß sie ihn jeden Moment überraschen und über seine Zeit verfügen können. Nun macht er große Augen und sagt, diese Frage habe er sich bisher noch gar nicht gestellt.

Das mag erstaunlich klingen, ist es aber nicht, wenn man weiß, daß dieser Mann immer noch in der kindlichen Situation gefangen ist, in der er sich der Autorität, dem Willen und der Macht der vereinnahmenden Eltern fügen mußte, ohne einen Ausweg sehen zu können, vor lauter Angst, sie würden ihn wegstoßen. Diese Angst begleitet ihn noch heute, er ißt nach wie vor viel zuviel, auch wenn er sich Mühe gibt, die Diäten zu befolgen. Denn sein Bedürfnis, sich die richtige »Nahrung« zuzuführen, das heißt nicht von den Eltern abhängig zu sein, für sein Wohlbefinden selber zu sorgen, ist so stark, daß es nur auf eine adäquate Weise befriedigt werden kann und nicht mit allzuviel Essen. Das Essen kann dieses Bedürfnis nach Freiheit niemals befriedigen, und die Freiheit, soviel zu essen und zu trinken wie man will, kann den Hunger nach Selbstbestimmung nicht stillen, sie kann die echte Freiheit nicht ersetzen.

Bevor sich der Mann verabschiedet, sagt er mit Bestimmtheit, er werde noch heute ein Inserat aufgeben, daß er eine Wohnung suche, und er sei sich ganz sicher, bald eine zu finden. Schon nach einigen Tagen teilte mir Andreas mit, daß er ein Haus gefunden habe, das ihm besser gefalle als das Haus seiner Eltern und wofür er auch weniger Miete bezahlen müsse. Wieso hat es so lange gedauert, bis er auf diese einfache Lösung verfiel? Weil Andreas im Haus seiner Eltern hoffte, endlich das von seiner Mutter und seinem Vater zu bekommen, wonach er sich als Kind so sehr gesehnt hatte. Was sie ihm als Kind versagt haben, konnten sie ihm auch nicht als Erwachsenen geben. Sie behandelten ihn weiter wie ihr Eigentum, hörten nie zu, wenn er seine Wünsche äußerte, nahmen es als selbstverständlich hin, daß er das Haus umbaute und Geld darin investierte, ohne etwas zurückzubekommen, weil sie seine Eltern waren und meinten, das Recht darauf zu haben. Das glaubte auch er. Erst im Gespräch mit einem Wissenden Zeugen, als der ich mich zur Verfügung stellte, gingen ihm die Augen auf. Erst da realisierte er, daß er sich wie in der Kindheit ausbeuten ließ und auch noch meinte, dafür dankbar sein zu müssen. Nun war es ihm möglich, die Illusion aufzugeben, daß sich seine Eltern eines Tages ändern würden. Einige Monate später schrieb er mir:

Meine Eltern versuchten mir Schuldgefühle zu machen, als ich die Wohnung gekündigt habe. Sie wollten mich nicht gehen lassen. Als sie merkten, daß sie mich zu nichts mehr zwingen konnten, boten sie mir an, die Miete zu reduzieren und mir einen Teil meiner Investitionen zurückzuzahlen. Da merkte ich, daß nicht ich von diesem Vertrag profitiert hatte, sondern sie. Ich bin auf all diese Vorschläge nicht eingegangen.

Doch der ganze Prozeß war nicht schmerzlos. Ich mußte die Wahrheit deutlich sehen. Und das tat weh. Ich fühlte das Leiden des kleinen Kindes, das ich war, das niemals geliebt wurde, niemals angehört wurde, niemals beachtet wurde, das sich ausbeuten ließ und immer nur wartete und hoffte, daß es einmal anders sein wird. Und nun passierte das Wunder, daß ich desto mehr abnahm, je mehr ich fühlte. Ich brauchte keinen Alkohol mehr, um meine Gefühle zu ver-

nebeln, bekam einen klaren Kopf, und wenn die Wut gelegentlich kam, wußte ich, wem sie galt: nicht meinen Kindern, nicht meiner Frau, sondern meiner Mutter und meinem Vater, denen ich nun meine Liebe entziehen konnte. Ich habe realisiert, daß diese Liebe nichts anderes war als meine Sehnsucht, geliebt zu werden, die nie erfüllt wurde. Diese Sehnsucht mußte ich aufgeben. Plötzlich brauchte ich nicht mehr soviel zu essen wie früher, war weniger müde, meine Energien standen mir wieder zur Verfügung, und das zeigte sich auch in meiner Arbeit. Mit der Zeit hat auch die Wut auf meine Eltern nachgelassen, weil ich jetzt das für mich tue, was ich brauche, und nicht mehr warte, daß sie es tun würden. Ich zwingen mich nicht mehr, sie zu lieben (wofür auch?), ich habe nicht mehr Angst, daß ich mir nach ihrem Tod Schuldgefühle mache, wie meine Schwester mir das voraussagt. Ich vermute, daß ihr Tod eine Erleichterung mit sich bringen wird, weil der Zwang zur Heuchelei damit ein Ende nimmt. Doch ich versuche auch jetzt schon, mich diesem Zwang zu entziehen.

Meine Eltern lassen mich durch meine Schwester wissen, daß sie unter meinen sachlichen Briefen leiden, weil diesen Briefen die frühere Herzlichkeit fehlt. Sie würden sich wünschen, ich wäre so, wie ich früher war. Das kann ich aber nicht sein und will es auch nicht. Ich will nicht mehr die Rolle in ihrem Stück spielen, die sie mir aufgezwungen haben. Ich habe nach langer Suche einen Therapeuten gefunden, der mir einen guten Eindruck macht und bei dem ich so reden möchte, wie ich mit Ihnen gesprochen habe, offen, ohne meine Eltern zu schonen, ohne die Wahrheit zu verbrämen, auch meine eigene Wahrheit nicht, und ich bin vor allem froh, daß ich den Entschluß fassen konnte, dieses Haus zu verlassen, das mich so lange an die Hoffnungen gebunden hat, die sich nie erfüllen können.

Ich habe einmal eine Diskussion über das Vierte Gebot mit der Frage eingeleitet, worin eigentlich die Liebe zu den einst mißhandelnden Eltern bestünde. Die Antworten kamen sehr schnell, ohne lange Überlegung. Es wurden verschiedene Gefühle genannt: das Mitleid für die alten und oft kranken Menschen, die Dankbarkeit für das erhaltene Leben und für die guten Tage, an denen man nicht geschlagen wurde, die Angst, ein böser Mensch zu sein, die Überzeugung, man müsse die Taten der Eltern vergeben, sonst könne man nicht erwachsen werden. Es ergab sich eine heftige Diskussion, in der diese Meinungen von anderen in Frage gestellt wurden. Eine Teilnehmerin namens Ruth sagte mit einer unerwarteten Bestimmtheit:

Ich kann mit meinem Leben beweisen, daß das Vierte Gebot nicht stimmt, denn seitdem ich mich von den Ansprüchen meiner Eltern befreit habe, ihre ausgesprochenen und unausgesprochenen Erwartungen nicht mehr erfülle, fühle ich mich gesünder als je zuvor. Ich verlor meine Krankheitssymptome, ich reagiere nicht mehr gereizt auf meine Kinder, und ich meine heute, daß all dies kam, weil ich mich einem Gebot fügen wollte, das meinem Körper nicht gut tat.

Auf die Frage, warum es denn eine solche Macht über uns habe, meinte Ruth, weil es die Angst unterstützt und die Schuldgefühle, die uns unsere Eltern sehr früh einprogrammiert haben. Sie selbst hätte unter starken Ängsten gelitten, kurz bevor sie realisierte, daß sie ihre Eltern gar nicht liebt, sondern lieben wollte und sich selbst und ihnen das Gefühl der Liebe vorgemacht hatte. Nachdem sie ihre Wahrheit akzeptiert hatte, fielen die Ängste von ihr ab.

Ich denke, daß es vielen Menschen so ergehen würde, wenn man ihnen sagen könnte:

Du brauchst deine Eltern nicht zu lieben und nicht zu ehren, weil sie dich geschädigt haben. Du brauchst dich nicht zu Gefühlen zu zwingen, weil der Zwang noch nie etwas Gutes geboren hat. In deinem Fall kann er destruktiv wirken, indem dein Körper dafür bezahlen wird.

Diese Diskussion bestätigte mein Gefühl, daß wir manchmal das ganze Leben einem Phantom gehorchen, das uns im Namen der Erziehung, der Moral oder Religion nötigt, unsere natürlichen Bedürfnisse zu ignorieren, sie zu verdrängen, gegen sie anzukämpfen, um schließlich mit Krankheiten dafür zu bezahlen, deren Sinn wir weder verstehen können noch wollen und denen wir mit Medikamenten beizukommen versuchen. Wenn es in manchen Therapien gelingt, durch das Erwachen der verdrängten Emotionen doch noch den Zugang zu seinem wahren Selbst zu erhalten, dann sprechen manche Therapeuten, in Anlehnung an die Gruppen der Anonymen Alkoholiker, von der Höheren Macht und untergraben damit das Vertrauen, das dem einzelnen von Geburt an gegeben wurde, das Vertrauen in seine Fähigkeit, zu spüren, was ihm guttut und was nicht.

Dieses Vertrauen wurde mir von der Geburt an durch meine Mutter und meinen Vater ausgetrieben. Ich mußte lernen, alles was ich fühlte, mit den Augen meiner Mutter zu sehen und zu beurteilen und meine Gefühle und Bedürfnisse sozusagen umzubringen. So habe ich mit der Zeit die Fähigkeit, meine Bedürfnisse zu spüren und nach ihrer Befriedigung zu suchen, stark eingeübt. Ich brauchte zum Beispiel achtundvierzig Jahre meines Lebens, um mein Bedürfnis zu entdecken, malen zu wollen und es mir zu erlauben. Doch es hat sich schließlich durchgesetzt. Noch länger dauerte es, bis ich mir das Recht zugestand, meine Eltern nicht zu lieben. Ich merkte mit der Zeit immer deutlicher, wie mich die Anstrengung, jemanden zu lieben, der mein Leben stark beeinträchtigt hatte, zutiefst schädigte. Weil sie mich von meiner Wahrheit wegführte, zum Selbstbetrug zwang, zu einer Rolle, die man mir so früh aufgezwungen hat, die Rolle des braven Mädchens, das sich den emotionalen Ansprüchen, getarnt als Erziehung und Moral, fügen mußte. Je mehr ich mir treu wurde, je besser ich meine Gefühle zulassen konnte, desto deutlicher sprach mein Körper und führte mich jedesmal zu Entscheidungen, die seinen natürlichen Bedürfnissen zum Ausdruck verhalfen. Ich konnte aufhören, im Spiel der anderen mitzumachen, mir die guten Seiten meiner Eltern vor Augen zu führen und mich von neuem selbst zu verwirren, wie ich es als Kind getan habe. Ich konnte mich für das Erwachsensein entscheiden, und die Verwirrung verschwand.

Ich schulde meinen Eltern keine Dankbarkeit für meine Existenz, weil sie diese gar nicht wollten. Die Ehe wurde ihnen von den beiderseitigen Eltern aufgezwungen. Ich wurde lieblos von zwei braven Kindern gezeugt, die ihren Eltern Gehorsam schuldeten und ein Kind zur Welt brachten, das sie gar nicht wollten, und wenn doch, dann einen Jungen für die Großväter. Sie bekamen indes eine Tochter, die jahrzehntelang versuchte, all ihre Fähigkeiten einzusetzen, um sie schließlich glücklich zu machen, eigentlich ein hoffnungsloses Unterfangen. Aber als Kind, das überleben wollte, hatte ich keine Wahl, als mich anzustrengen. Von Anfang an erhielt ich den impliziten Auftrag, meinen Eltern die Anerkennung, Aufmerksamkeit und Liebe zu geben, die ihnen die Großeltern vorenthalten hatten. Doch um das immer wieder zu versuchen, mußte ich meine Wahrheit aufgeben, die Wahrheit meiner eigenen Gefühle. Trotz dieser Bemühungen und Anstrengungen begleiteten mich lange tiefste Schuldgefühle, denn mein Auftrag war ja unerfüllbar. Außerdem blieb ich auch mir etwas schuldig: meine Wahrheit. (Das fing ich an zu ahnen, als ich DAS DRAMA DES BEGABTEN KINDES schrieb, in dem so viele Leser ihr eigenes Schicksal erkannten.) Gleichwohl versuchte ich noch als erwachsene Frau jahrzehntelang, den Auftrag meiner Eltern zu erfüllen, mit meinen Partnern, mit Freunden, mit meinen Kindern, weil das Schuldgefühl mich fast umbrachte, wenn ich mich den Anforderungen, andere aus ihrer Verwirrung zu retten und ihnen zu helfen, zu entziehen versuchte. Das ist mir erst sehr spät im Leben gelungen.

Dankbarkeit und Schuldgefühle abzulegen war ein ganz wichtiger Schritt auf dem Weg zur Auflösung meiner Abhängigkeit von den verinnerlichten Eltern. Doch es gab noch andere Schritte, die ich machen mußte: vor allem den Schritt zur Aufgabe der Erwartungen, der Hoffnung, daß das, was ich bei den Eltern vermißte, der offene Austausch von Gefühlen, die freie Kommunikation, doch noch eines Tages möglich sein würde. Es wurde möglich, mit anderen Menschen, aber erst, als ich die ganze Wahrheit über meine Kindheit erfaßt hatte und begriff, wie unmöglich es mir war, mit meinen Eltern offen zu kommunizieren, und wie sehr ich darunter gelitten hatte als Kind. Erst dann fand ich Menschen, die mich verstehen konnten und bei denen ich mich offen und frei ausdrücken durfte. Meine Eltern sind schon lange tot, aber ich kann mir vorstellen, daß den Menschen, deren Eltern noch leben, dieser Weg deutlich schwerer fällt. Die aus der Kindheit stammenden Erwartungen können so stark sein, daß der einzelne alles aufgibt, was ihm guttäte, um endlich so zu sein, wie seine Eltern ihn wünschten, um ja nicht die Illusion der Liebe zu verlieren.

Karl zum Beispiel schildert seine Verwirrung folgendermaßen:

Ich liebe meine Mutter, aber sie glaubt es mir nicht, weil sie mich mit meinem Vater verwechselt, der sie quälte. Aber ich bin nicht wie mein Vater. Sie macht mich wütend, aber ich will ihr die Wut nicht zeigen, weil sie dann den Beweis hätte, ich wäre wie mein Vater. Doch das stimmt nicht. Dann muß ich meine Wut zurückhalten, um ihr nicht recht zu geben, und ich spüre dann keine Liebe für sie, sondern Haß. Ich will diesen Haß nicht haben, will von ihr so gesehen und geliebt werden, wie ich bin, und nicht gehaßt wie mein Vater. Aber wie mache ich es denn richtig?

Die Antwort ist, daß man es nie richtig machen kann, wenn man sich nach dem anderen richtet. Man kann nur der sein, der man ist, und man kann die Eltern auch nicht zur Liebe zwingen. Es gibt Eltern, die nur die Maske ihres Kindes lieben können, und sobald das Kind die Maske ablegt, sagen sie häufig, wie ich es oben erwähnte:

Ich möchte nur, daß du so bleibst, wie du vorher warst.

Die Illusion, die Liebe der Eltern doch noch zu »verdienen«, läßt sich nur durch Verleugnung dessen, was geschah, aufrechterhalten. Sie fällt zusammen, wenn man sich entschlossen hat, die Wahrheit mit all ihren Verästelungen anzuschauen, und die Selbsttäuschung, die man mit Hilfe des Alkohols, der Drogen und Medikamente kultiviert, aufgibt.

Anna, fünfunddreißig, Mutter von zwei Kindern, fragte mich:

Was kann ich meiner Mutter erwidern, die mir immer wieder sagt: »Ich möchte doch gar nichts anderes, als daß du mir deine Liebe zeigst. Früher hast du es doch auch getan, und jetzt bist du so anders.« Ich möchte ihr antworten: »Ja, weil ich jetzt spüre, daß ich nicht immer aufrichtig zu dir war. Ich möchte ehrlich mit dir umgehen.«

»Und warum kann man das nicht so sagen?« fragte ich.

»Es ist wahr«, antwortete Anna,

ich habe doch das Recht, zu meiner Wahrheit zu stehen. Und im Grunde hat auch sie das Recht, von mir zu hören, daß das, was sie spürt, wahr ist. Eigentlich finde ich das sehr einfach, aber das Mitleid hat mich daran gehindert, mit meiner Mutter offen zu sein. Sie tat mir leid, als Kind wurde sie nie geliebt, schon nach der Geburt weggegeben, und sie klammerte sich an meine Liebe, die ich ihr doch nicht entziehen wollte.

»Sind Sie das einzige Kind?« wollte ich wissen.

Nein, sie hat fünf Kinder, und alle dienen ihr, wie sie nur können. Aber offenbar füllt das nicht das Loch, das sie seit der Kindheit in sich trägt.

»Nun meinen Sie, daß Sie das Loch mit einer Lüge füllen können?«

Nein, das auch nicht. Es stimmt doch: Warum will ich ihr aus Mitleid eine Liebe geben, die ich gar nicht habe? Warum will ich sie denn betrügen? Wem nützt das? Ich habe ständig unter Krankheiten gelitten, die ich nicht mehr habe, seitdem ich bei mir zulassen konnte, daß ich meine Mutter eigentlich nie geliebt habe, weil ich mich von ihr vereinnahmt und emotional erpreßt fühlte. Aber ihr das zu sagen machte mir angst, und nun frage ich mich, was ich ihr mit diesem Mitleid schenken wollte. Nichts als eine Lüge. Ich bin es meinem Körper schuldig, dies nicht mehr fortzusetzen.

Was bleibt nun von der Liebe übrig, wenn wir ihre einzelnen Bestandteile betrachten, wie ich es hier zu tun versuchte? Die Dankbarkeit, das Mitleid, die Illusion, die Verleugnung der Wahrheit, die Schuldgefühle, die Verstellung – das sind alles Bestandteile einer Bindung, die uns häufig krank macht. Diese krankhafte Bindung wird weltweit als Liebe verstanden. Stets stoße ich auf Ängste und Widerstände, wenn ich diesen Gedanken formuliere. Aber wenn es mir gelingt, in der Diskussion genauer zu erklären, was ich meine, schmilzt dieser Widerstand sehr schnell, und manche reagieren überrascht. Einer meiner Gesprächspartner sagte einmal:

Es ist wahr, weshalb denke ich, ich brächte meine Eltern um, wenn ich ihnen zeigen würde, was ich wirklich für sie empfinde? Ich habe das Recht, das zu fühlen, was ich fühle. Es geht doch hier nicht um Vergeltung, sondern um Ehrlichkeit. Warum wird diese im Religionsunterricht nur als abstrakter Begriff geschätzt, aber im Umgang mit den Eltern regelrecht verboten?

Ja, wie schön wäre es, wenn man mit den Eltern ehrlich sprechen könnte. Was sie letztlich daraus machen, liegt nicht in unserer Macht, aber es wäre eine Chance für uns, unsere Kinder und nicht zuletzt für unseren Körper, der uns ja zu unserer Wahrheit geführt hat.

Ich staune immer wieder über diese Fähigkeit des Körpers. Er kämpft gegen die Lüge mit einer verblüffenden Ausdauer und Klugheit. Die moralischen und religiösen Forderungen können ihn nicht täuschen und nicht verwirren. Das kleine Kind wird mit Moral gefüttert, nimmt diese Nahrung willig auf, weil es seine Eltern liebt, es leidet aber in der Schulzeit an unzähligen Erkrankungen. Der Erwachsene benutzt seinen herausragenden Intellekt, um gegen die Moral zu kämpfen, wird vielleicht Philosoph oder Dichter. Doch seine wahren Gefühle seiner Familie gegenüber, die schon in der Schulzeit von den Beschwerden verschleiert wurden, blockieren seine Muskulatur, wie es zum Beispiel bei Schiller oder auch Nietzsche der Fall war. Schließlich wird er zum Opfer seiner Eltern, für deren Moral und Religion, obwohl ja der Erwachsene die Lügen der »Gesellschaft« so gründlich durchschaute. Aber die eigene Selbstlüge zu erkennen, zu sehen, daß er sich zum Opfer der Moral machen ließ, war für ihn schwerer, als philosophische Traktate oder mutige Dramen zu schreiben. Und doch sind es die inneren Prozesse der einzelnen Menschen und nicht ihre vom Körper losgelösten Gedanken, die eine produktive Veränderung unserer Mentalität herbeiführen könnten.

Menschen, die als Kinder Liebe und Verständnis erfahren durften, werden mit ihrer Wahrheit keine Probleme haben. Sie konnten ihre Fähigkeiten entwickeln, und ihre Kinder durften davon profitieren. Wie groß der Prozentsatz solcher Menschen ist, weiß ich nicht. Ich weiß nur, daß Schläge als Erziehungsmittel immer noch empfohlen wer-



den, daß die Vereinigten Staaten, die sich als Vorbild der Demokratie und Fortschrittlichkeit ausgeben, in zweiundzwanzig Staaten das Schlagen in der Schule weiterhin erlauben, daß sie dieses »Recht« der Eltern und Erzieher sogar zunehmend stärker verteidigen. Es ist absurd anzunehmen, daß Kindern mit Hilfe von Gewalt Demokratie gelehrt werden kann. Daraus ziehe ich den Schluß, daß es so viele Menschen auf der Welt nicht gibt, die diese Form von Erziehung nicht erfahren haben. Für all diese Menschen gilt, daß ihre Auflehnung gegen Grausamkeit sehr früh unterdrückt wurde und daß sie nur in der inneren Unaufrichtigkeit groß werden durften. Das läßt sich auf Schritt und Tritt beobachten. Sagt jemand in einem Gespräch: »Ich liebe meine Eltern nicht, weil sie mich ständig gedemütigt haben«, bekommt er unweigerlich von allen Seiten die üblichen Ratschläge, er müsse seine Haltung verändern, wenn er erwachsen werden wolle, er dürfe keinen Haß in sich herumtragen, wenn er gesund werden wolle, er könne sich vom Haß nur befreien, wenn er seinen Eltern vergeben habe. Es gäbe keine idealen Eltern, alle Eltern würden gelegentlich Fehler machen, diese müsse man tolerieren, und das könne der Erwachsene lernen.

Die Ratschläge klingen nur deshalb so einleuchtend, weil wir sie seit langem kennen und womöglich gar für vernünftig gehalten haben. Das sind sie aber nicht. Viele beruhen auf falschen Voraussetzungen, denn es ist nicht wahr, daß die Vergebung vom Haß befreit. Sie hilft ihn nur zuzudecken, und damit (im Unbewußten) noch zu verstärken. Es ist nicht wahr, daß unsere Toleranz mit dem Alter wächst. Ganz im Gegenteil: Das Kind toleriert die Absurditäten seiner Eltern, weil es sie für normal hält und sich nicht wehren darf. Erst der Erwachsene leidet unter der Unfreiheit und dem Zwang, doch er fühlt dieses Leiden in Beziehungen mit den Ersatzpersonen, den eigenen Kindern und Partnern. Seine kindliche unbewußte Angst vor den Eltern hält ihn davor zurück, die Wahrheit zu erkennen. Es ist nicht wahr, daß der Haß mich krank macht, der verdrängte, abgespaltene Haß kann mich krank machen, nicht aber das bewußt erlebte und ausgedrückte Gefühl (vgl. AM 1998, letztes Kapitel). Als Erwachsene empfinde ich den Haß nur, wenn ich in einer Situation verbleibe, in der ich meinen Gefühlen nicht freien Ausdruck verleihen kann. In dieser Abhängigkeit fange ich an zu hassen. Sobald ich sie auflöse (und als Erwachsene kann ich das in den meisten Fällen, außer als Gefangene in einem totalitären Regime), sobald ich mich aus der sklavischen Abhängigkeit befreie, fühle ich keinen Haß mehr (vgl. Kap. 2.3). Aber wenn er da ist, nützt es nichts, sich den Haß zu verbieten, wie dies alle Religionen vorschreiben. Man muß ihn verstehen, um das Verhalten wählen zu können, das den Menschen von der haßerzeugenden Abhängigkeit befreit.

Natürlich sind Menschen, die von ihren echten Gefühlen von klein auf getrennt wurden, von Institutionen wie die Kirche abhängig und lassen sich diktieren, wieweit sie sich selbst spüren dürfen. In den meisten Fällen scheint es soviel wie nichts. Doch ich kann mir nicht vorstellen, daß es immer so bleiben wird. Irgendwo, irgendwann wird es doch zu einer Rebellion kommen, und der Prozeß der gegenseitigen Verdummung wird zum Stillstand gebracht werden, wenn einzelne Menschen den Mut finden, trotz der begreiflichen Ängste ihre Wahrheit zu sagen, zu fühlen und bekannt zu machen und auf dieser Basis mit den anderen zu kommunizieren.

Wenn man gewillt ist, zu wissen, wieviel Energien Kinder verbrauchen müssen, um Grausamkeit und oft extremen Sadismus zu überleben, wird man unversehens zum Optimisten. Denn man kann sich dann leicht vorstellen, daß unsere Welt eine bessere sein könnte, wenn diese Kinder (wie Rimbaud, Schiller, Dostojewski, Nietzsche) ihre beinahe grenzenlosen Energien für andere, produktivere Zwecke einsetzen könnten als nur für den Kampf um ihre Existenz.

## 2.3 Der Körper als Hüter der Wahrheit

Elisabeth, eine Frau von achtundzwanzig Jahren, schreibt:

Meine Mutter hat mich in meiner Kindheit schwer mißhandelt. Sobald ihr etwas nicht paßte, hat sie mich mit den Fäusten auf den Kopf gehauen, ihn gegen die Wand geschlagen, mich an den Haaren gezogen. Ich hatte keine Möglichkeit, das zu verhindern, weil ich nie die wirklichen Ursachen dieser Ausbrüche verstehen konnte, um sie nächstes Mal zu vermeiden. So habe ich mir die größte Mühe gegeben, die leisesten Stimmungsschwingungen in meiner Mutter schon im Anfangsstadium zu erkennen, in der Hoffnung, ihren Ausbruch durch Anpassung zu vermeiden. Das gelang mir manchmal, aber meistens nicht.

Als ich vor einigen Jahren unter Depressionen litt, suchte ich eine Therapeutin auf und erzählte ihr vieles über meine Kindheit. Zuerst ging alles wunderbar. Sie schien mir zuzuhören, und das hat mich enorm erleichtert. Dann sagte sie manchmal Dinge, die mir nicht gefielen, aber es gelang mir, wie schon immer, meine Gefühle zu überhören und mich ihrer Mentalität anzupassen. Sie schien von den östlichen Philosophien stark beeinflusst zu sein, und zuerst meinte ich, dies würde mich nicht stören, solange sie bereit war, mir zuzuhören. Doch sehr bald wollte die Therapeutin mir klarmachen, daß ich mit meiner Mutter Frieden schließen müsse, wenn ich nicht mein ganzes Leben mit dem Haß in mir herumlaufen wolle. Da platzte mir der Kragen, und ich brach die Therapie ab.

Vorher sagte ich der Therapeutin, daß ich, was meine Gefühle für meine Mutter beträfe, besser informiert sei als sie. Ich müsse nur meinen Körper befragen, denn ich wurde bei jeder Begegnung mit meiner Mutter von schweren Symptomen alarmiert, sobald ich meine Gefühle unterdrückte. Er scheint unbestechlich zu sein, und ich habe den Eindruck, daß er meine Wahrheit sehr genau kennt, besser als mein bewußtes Ich, er weiß all das, was ich mit meiner Mutter erlebt habe. Er erlaubt mir nicht, mich zugunsten von konventionellen Vorschriften zu verbiegen. Solange ich seine Botschaften ernst nehme und befolge, leide ich nicht mehr unter Migräne oder Ischias, auch nicht mehr unter der Isolierung.

Ich habe Menschen gefunden, denen ich über meine Kindheit erzählen konnte, die mich verstehen, weil sie ähnliche Erinnerungen in sich tragen, und ich will keine Therapeuten mehr aufsuchen. Schön wäre es, wenn ich jemanden finden könnte, der mich mit all dem, was ich erzählen möchte, leben läßt, mich nicht mit Moral füttern will und mir so helfen könnte, meine schmerzhaften Erinnerungen zu integrieren. Doch ich bin ohnehin auf dem Weg, dies zu tun, mit Hilfe von einigen Freunden. Ich bin meinen Gefühlen näher als je zuvor. Ich kann diese in zwei Gesprächsgruppen ausdrücken und eine neue Form der Kommunikation ausprobieren, in der ich mich wohlfühle. Seitdem ich das tue, habe ich fast keine körperlichen Beschwerden und Depressionen.

Der Brief von Elisabeth klang sehr zuversichtlich, und ich wunderte mich nicht, als ich ein Jahr später ein neues Schreiben erhielt, in dem sie mir mitteilte:

Ich habe keine neue Therapie mehr aufgesucht, und mir geht es gut. Ich habe meine Mutter in diesem Jahr nicht einmal gesehen und habe auch kein Bedürfnis, dies zu tun, denn die Erinnerungen an ihre Brutalität aus der Zeit meiner Kindheit sind so lebendig, daß sie mich vor allen Illusionen schützen und auch vor Erwartungen, ich könne bei ihr noch etwas bekommen, was ich als Kind so sehr gebraucht hätte. Auch wenn ich es von Zeit zu Zeit vermisse, weiß ich, wo ich es auf keinen Fall zu suchen brauche. Im Gegensatz zur Prognose meiner Therapeutin trage ich keinen Haß in mir. Ich brauche meine Mutter nicht zu hassen, weil ich emotional nicht mehr von ihr abhängig bin. Aber die Therapeutin hat das nicht verstanden. Sie wollte mich von meinem Haß befreien und sah nicht, daß sie mich in diesen Haß ungewollt hineingestoßen hätte, der ja gerade der Ausdruck meiner Abhängigkeit war und den sie nochmals kreiert hätte. Würde ich die Ratschläge der Therapeutin befolgt haben, wäre der Haß wieder hochgekommen. Heute brauche ich nicht mehr unter der Verstellung zu leiden, und daher kommt auch kein Haß in mir auf. Es war immer wieder der Haß des abhängigen Kindes, den ich mit meiner Therapeutin hätte perpetuieren müssen, wenn ich sie nicht zur rechten Zeit verlassen hätte.

Ich war glücklich über die Lösung, die Elisabeth gefunden hatte. Auf der anderen Seite kenne ich Menschen, die diese Klarsicht und Stärke nicht besitzen und unbedingt Therapeuten brauchen, die sie auf ihrem Weg zu sich selber unterstützen, ohne moralische Forderungen zu stellen. Durch Berichte von mißlungenen und gelungenen Therapien kann sich das Bewußtsein der Therapeutinnen und Therapeuten vielleicht erweitern, so daß sie sich vom Gift der Schwarzen Pädagogik befreien können und es nicht unbesehen in ihre Therapien streuen.

Es ist nicht entscheidend, ob man den Kontakt mit den Eltern ganz abbrechen muß oder nicht. Der Ablösungsprozeß, der Weg vom Kind zum Erwachsenen, vollzieht sich ja im Inneren des Menschen. Manchmal ist der Abbruch jeglicher Kontakte das einzig Mögliche, um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Wenn aber Kontakte noch sinnvoll erscheinen, dann nur, nachdem man bei sich abgeklärt hat, was man erträgt und was nicht, nachdem man nicht nur weiß, was einem geschehen ist, sondern auch einschätzen kann, *was einem das ausgemacht hat*, welche Folgen das für einen hatte. Jedes Schicksal ist anders, und die äußere Form der Beziehungen kann unendlich variieren. Doch es gibt eine unbarmherzige Gesetzmäßigkeit:

1. Die alten Wunden können erst vernarben, wenn sich das ehemalige Opfer zur Veränderung entscheidet, sich Respekt entgegenbringen will und so die Erwartungen des Kindes weitgehend aufgeben kann.
2. Die Eltern ändern sich nicht automatisch durch das Verständnis und die Vergebung der erwachsenen Kinder. Nur sie selbst können sich verändern, wenn sie wollen.
3. Solange die aus den Verletzungen entstandenen Schmerzen verleugnet werden, zahlt jemand den Preis an Gesundheit, das ehemalige Opfer oder dessen Kinder.

Ein ehemals mißhandeltes Kind, das nie erwachsen werden durfte, versucht sein Leben lang den »guten Seiten« seiner Täter gerecht zu werden und hängt daran seine Erwartungen. So nahm etwa Elisabeth lange folgende Haltung ein:

Manchmal hat meine Mutter mir vorgelesen, und das war schön.  
Manchmal hat sie mich ins Vertrauen gezogen und mir von ihren

Sorgen erzählt. Dann fühlte ich mich wie auserwählt. Sie hat mich in solchen Momenten nie geschlagen, so fühlte ich mich außer Gefahr.

Solche Berichte erinnern mich an Imre Kertész' Beschreibung seiner Ankunft in Auschwitz. Er hat in allem eine positive Seite gefunden, um die Angst abzuwehren und zu überleben. Aber Auschwitz blieb unerbittlich Auschwitz. Wie sich dieses extrem demütigende System auf seine Seele ausgewirkt hatte, konnte er erst Jahrzehnte später ermessen und fühlen.

Ich möchte mit dem Hinweis auf Kertész und sein Lagererlebnis nicht sagen, daß man seinen Eltern nicht verzeihen soll, wenn sie ihre Verfehlungen einsehen und sich dafür entschuldigen. Das kann ja geschehen, wenn sie zu fühlen wagen und den Schmerz, den sie ihrem Kind zugefügt haben, verstehen können. Allerdings kommt dies selten vor. Viel häufiger ist hingegen eine Fortsetzung der Abhängigkeit, oft mit umgekehrtem Vorzeichen, wenn nämlich die alten, geschwächten Eltern bei ihren erwachsenen Kindern eine Stütze suchen und das wirksame Mittel des Beschuldigens einsetzen, um Mitleid zu erregen. Es ist dieses Mitleid, das womöglich von Anfang an die Eigenentwicklung des Kindes – sein Erwachsenwerden – verhinderte und dies noch tut. Dieses Kind hatte ja immer Angst vor seinen eigenen Bedürfnissen nach Leben, wenn seine Eltern dieses Leben nicht wollten.

Die im Körper eines ungewollten Kindes gespeicherte verdrängte, aber korrekte Wahrnehmung: »Man will mich umbringen, ich bin in Todesgefahr« kann sich im Erwachsenen auflösen, wenn sie bewußt wird. Dann verwandelt sich die einstige Emotion (die Angst, der Streß) in eine Erinnerung, die sagt:

Ich *war* damals in Gefahr, bin es aber heute nicht mehr.

Einer solchen bewußten Erinnerung geht das Erlebnis der alten Emotionen sowie der Gefühle der Trauer meistens voraus oder begleitet sie. Haben wir einmal gelernt, mit Gefühlen zu leben und sie nicht zu bekämpfen, sehen wir in den Manifestationen unseres Körpers keine Bedrohung mehr, sondern hilfreiche Hinweise auf unsere Geschichte.

## 2.4 Darf ich es sagen?

Ich kann mich noch gut an die Ängste erinnern, die mich begleitet haben, als ich DU SOLLST NICHT MERKEN schrieb. Es beschäftigte mich damals die Tatsache, daß die Kirche die Entdeckung Galileo Galileis dreihundert Jahre lang blockieren konnte und daß sein Körper mit Blindheit reagierte, als er dazu gezwungen wurde, die Wahrheit zu widerrufen. So befahl mich ein Gefühl der Ohnmacht. Ich wußte mit Bestimmtheit, daß ich auf ein ungeschriebenes Gesetz gestoßen bin, auf den verheerenden Gebrauch des Kindes für die Vergeltungsbedürfnisse des Erwachsenen und auf die Tabuisierung dieser Realität in der Gesellschaft: Wir dürfen nicht merken.

Mußte ich denn nicht die schwersten Strafen erwarten, wenn ich entschlossen war, dieses Tabu zu brechen? Meine Angst half mir aber auch, vieles zu verstehen, unter anderem, daß Freud genau aus diesem Grund seine Erkenntnisse verraten hatte. Sollte ich nun seinen Spuren folgen und das von mir Erkannte über die Häufigkeit und die Folgen der Kindermißhandlungen widerrufen, um nicht die Stützen der Gesellschaft zu provozieren, nicht angegriffen und ausgestoßen zu werden? Durfte ich etwas gesehen haben, das so viele Menschen, die Freud weiterhin uneingeschränkt verehrten, nicht sahen: seinen Selbstbetrug? Ich kann mich erinnern, daß jedesmal unweigerlich körperliche Symptome eintraten, wenn ich mit mir verhandeln wollte und überlegte, ob ich nicht einen Kompromiß finden könnte, ob ich nicht nur einen Teil der Wahrheit publizieren wollte. Ich bekam Verdauungs- oder Schlafstörungen und fiel in depressive Verstimmungen.

Als ich wußte, daß für mich keine Kompromisse mehr möglich sind, verschwanden diese Symptome.

Was nach der Publikation folgte, war tatsächlich eine vollständige Ablehnung des Buches und meiner Person in der Fachwelt, in der ich mich damals noch »zu Hause« fühlte. Dieser Bann besteht zwar immer noch, aber im Unterschied zu meiner Kindheit hängt mein Leben nicht mehr von der Anerkennung »der Familie« ab. Das Buch hat seinen Weg gemacht, und seine damals »verbotenen« Aussagen sind heute, sowohl für Laien als auch für Fachleute, eine Selbstverständlichkeit.

Meiner Kritik an Freuds Vorgehen haben sich inzwischen viele angeschlossen, und die schweren Folgen der Kindermißhandlung werden auch von den meisten Fachleuten, zumindest theoretisch, zunehmend beachtet. Ich bin also nicht umgebracht worden und erlebte, daß meine Stimme sich durchgesetzt hat. Aus dieser Erfahrung heraus schöpfe ich das Vertrauen, daß auch dieses Buch eines Tages verstanden wird. Auch wenn es zuerst schockieren mag, weil die meisten Menschen auf die Liebe ihrer Eltern warten und sich diese Erwartungen nicht nehmen lassen wollen. Doch viele werden dieses Buch verstehen, sobald sie sich selbst verstehen wollen. Die Schockwirkung wird nachlassen, sobald sie merken, daß sie mit ihrem Wissen nicht allein sind und nicht länger den Gefahren ihrer Kindheit ausgesetzt.

Judith, heute vierzig, war als Kind von ihrem Vater auf die brutalste Weise sexuell ausgebeutet worden. Ihre Mutter hat sie nie in Schutz genommen. In einer Therapie gelang es ihr, die Verdrängung aufzuheben und die Symptome ausheilen zu lassen, nachdem sie sich von ihren Eltern getrennt hatte. Doch die Angst vor Strafe, die sie bis zur Therapie abgespalten hielt und erst dank der Therapie zu fühlen lernte, blieb lange bestehen. Insbesondere deshalb, weil ihre Therapeutin der Meinung war, man könne nicht ganz gesund werden, wenn man den Kontakt zu den Eltern vollständig abgebrochen habe. Daher versuchte Judith mit ihrer Mutter ins Gespräch zu kommen. Sie stieß jedesmal auf totale Ablehnung und Verurteilung, »weil sie nicht wisse, daß es Dinge gibt, die man niemals den Eltern sagen dürfe«. Vorwürfe würden dem Gebot »Ehre deine Eltern« zuwiderlaufen und seien daher eine Beleidigung Gottes, hieß es in den Briefen der Mutter.

Die Reaktionen der Mutter halfen Judith, die Grenzen ihrer Therapeutin wahrzunehmen, die ebenfalls in einem Schema gefangen war, das ihr die Gewißheit zu liefern schien, über das, was man tun müsse, sollte oder dürfe, Bescheid zu wissen. Mit Hilfe einer anderen Therapeutin, mit der sie noch kurz zu arbeiten hatte, merkte Judith, wie dankbar ihr Körper ihr war, nachdem sie sich nicht mehr zu derartigen Beziehungen zwang. Als Kind hatte sie diese Wahl nicht, mußte neben einer Mutter leben, die gleichgültig ihrem Leiden zugesehen hatte und allen Äußerungen des Kindes mit ihren Schablonen begegnete. Judith kannte nur die Ablehnung, wenn sie etwas Eigenes, Wahres außerhalb der Schablone gesagt hätte. Doch eine solche Ablehnung kommt beim Kind wie der Verlust der Mutter an, es gleicht daher einer Todesgefahr. Die Angst vor dieser Gefahr konnte in der ersten Therapie nicht aufgelöst werden, weil die moralischen Forderungen ihrer Therapeutin diesem Gefühl stets neue Nahrung lieferten. Es handelt sich hier um ganz subtile Einflüsse, die uns meistens kaum auffallen, weil sie in vollkommenem Einklang mit den überlieferten Werten stehen, mit denen wir aufgewachsen sind. Es war selbstverständlich und ist es heute meistens noch, daß alle Eltern das Recht haben, geehrt zu werden, selbst wenn sie sich ihren kleinen Kindern gegenüber zerstörerisch verhielten. Sobald man sich aber entschlossen hat, dieses Wertgebäude zu verlassen, empfindet man es als geradezu grotesk, wenn man hört, eine Frau solle im Erwachsenenalter ihre Eltern ehren, die sie brutal mißhandelten oder den Mißhandlungen schweigend zusehen konnten.

Und doch hält man diese Absurdität für normal. Es ist erstaunlich, daß selbst allgemein geschätzte Therapeuten und Autoren sich noch nicht von der Idee verabschieden konnten, den Eltern zu vergeben sei die Krönung einer gelungenen Therapie. Auch wenn diese Überzeugung heute mit weniger Sicherheit vertreten wird, als dies noch vor einigen Jahren der Fall war, sind die an sie geknüpften Erwartungen unübersehbar und enthalten die Botschaft: Wehe dir, wenn du das Vierte Gebot nicht beachtest. Die besagten Autoren meinen zwar oft, man solle sich nicht beeilen und nicht am Anfang der Therapie verzeihen, sondern die starken Emotionen zuerst einmal zulassen. Aber eines Tages müßte man eine entsprechende Reife erreicht haben, darüber sind sich die meisten offenbar einig. Diese Fachleute halten es für selbstverständlich, daß es gut und wichtig ist, wenn man den Eltern endlich aus vollem Herzen vergeben kann. Meines Erachtens ist diese Meinung irreführend, weil unser Körper nicht nur aus dem Herzen besteht und unser Gehirn nicht ein Behälter ist, dem man im Religionsunterricht diese Absurditäten und Widersprüche eingetrichtert hat, sondern ein Lebewesen mit dem vollständigen Gedächtnis dessen, was ihm zugestoßen ist. Ein Mensch, der das voll und ganz wahrnehmen kann, würde sagen: Gott kann nicht von mir fordern, daß ich etwas glaube, was in meinen Augen einen Widerspruch enthält und meinem Leben schadet.

Kann man von Therapeuten erwarten, daß sie sich dem Wertesystem unserer Eltern entgegensetzen, um uns zu unserer Wahrheit zu begleiten, wenn dies nötig ist? Ich bin überzeugt, daß man dies darf und sogar muß, wenn man sich in eine Therapie begibt, besonders wenn man schon selber so weit ist, daß man die Botschaft seines Körpers ernst nehmen kann. So schreibt zum Beispiel Dagmar, eine junge Frau:

Meine Mutter leidet an einer Herzkrankheit. Ich möchte nett zu ihr sein, mit ihr am Bett sprechen, und ich versuche, so oft ich kann, hinzugehen. Doch jedesmal überfällt mich dabei ein unerträgliches Kopfweg, ich erwache in der Nacht schweißgebadet und lande schließlich in meiner depressiven Verstimmung mit Suizidgedanken. In den Träumen sehe ich mich als Kind, das sie damals über den Boden schleifte, und schrie, schrie, schrie. Wie bringe ich das alles zusammen? Ich muß doch hingehen, weil sie meine Mutter ist. Ich will mich aber nicht umbringen und nicht krank sein. Ich brauche jemanden, der mir beisteht und mir sagt, wie ich zur Ruhe kommen kann. Ich will mich nicht belügen und will auch meine Mutter nicht belügen, indem ich bei ihr die nette Tochter spiele. Aber ich will doch nicht herzlos sein und sie in dieser Krankheit alleine lassen.

Dagmar hat vor einigen Jahren eine Therapie abgeschlossen, in der sie ihrer Mutter die Grausamkeiten verzeihen hatte. Doch angesichts deren schwerer Erkrankung wird sie von den alten Emotionen des kleinen Kindes eingeholt und steht ihnen ratlos gegenüber. Sie möchte sich lieber das Leben nehmen als den Erwartungen der Mutter, der Gesellschaft, der Therapeutin nicht entsprechen zu können. So gerne würde sie jetzt ihre Mutter als liebende Tochter begleiten und kann das nicht, ohne sich selbst zu betrügen. Ihr Körper sagt ihr das eindeutig.

Mit diesem Beispiel will ich nicht dafür plädieren, die Eltern nicht mit Liebe vor dem Tod zu begleiten; es muß jeder Mensch für sich so entscheiden, wie es ihm richtig erscheint. Doch wenn uns unser Körper so deutlich an unsere Geschichte der einst erlittenen Mißhandlungen erinnert, haben wir keine Wahl, als seine Sprache ernst zu nehmen. Manchmal können fremde Menschen eine Frau viel besser im Todeskampf begleiten, weil sie nicht unter ihr gelitten haben, sie brauchen sich nicht zur Lüge zu zwingen, sie brauchen das nicht mit Depressionen zu bezahlen, sie können ihr Mitgefühl zeigen, ohne sich verstellen zu müssen. Hingegen können sich der Sohn oder die Tochter vergeblich um gute Gefühle bemühen, die unter Umständen hartnäckig ausbleiben. Sie bleiben aus, weil die erwachsenen Kinder immer noch mit allen Fäden ihrer Erwartungen an den Eltern hängen und bei den sterbenden Eltern wenigstens im letzten Moment diese Beja-

hung erfahren möchten, die sie nie in ihrem Leben in ihrer Gegenwart spürten. Dagmar schreibt:

Immer wenn ich mit meiner Mutter spreche, fühle ich, wie ein Gift in meinen Körper dringt und ein Geschwür bildet, aber ich darf es nicht sehen, weil mir das Sehen Schuldgefühle macht. Dann beginnt das Geschwür zu eitern, und ich werde depressiv. Dann versuche ich wieder, meine Gefühle zuzulassen, und denke, daß ich das Recht habe, sie zu spüren, die Intensität meines Ärgers zu sehen. Wenn ich dies tue, wenn ich meine Gefühle zulasse, auch wenn diese selten positiv sind, kriege ich wieder Luft zum Atmen. Ich fange an, mir die Erlaubnis zu geben, bei meinen wahren Gefühlen zu bleiben. Wenn mir dies gelingt, fühle ich mich besser, lebendiger, und die Depression ist verschwunden.

Und dennoch versuche ich wider besseres Wissen stets von neuem, meine Mutter zu verstehen, sie zu akzeptieren, wie sie ist, ihr alles zu verzeihen. Ich bezahle das jedesmal mit Depressionen. Ich weiß nicht, ob diese Einsicht genügt, um die Verletzungen auszuheilen, doch ich nehme meine Erfahrungen sehr ernst. Nicht so meine erste Therapeutin. Sie wollte unbedingt die Beziehung zu meiner Mutter verbessern. So wie sie jetzt ist, konnte sie sie nicht akzeptieren. Ich auch nicht. Aber wie kann ich mich achten, ohne daß ich meine wahren Gefühle ernst nehme? Dann weiß ich ja gar nicht, wer ich bin und wen ich achte.

Dieser Wunsch, anders zu sein, als man ist, um den alten Eltern das Leben zu erleichtern und von ihnen schließlich doch noch Liebe zu bekommen, ist verständlich, aber er steht allzuoft im Widerspruch zum genuinen, vom Körper unterstützten Bedürfnis, sich selbst treu zu sein. Ich denke, daß die Selbstachtung sich von alleine entwickeln wird, sobald dieses Bedürfnis befriedigt werden kann.

## 2.5 Lieber morden, als die Wahrheit zu fühlen

Das Phänomen der Serienmörder beschäftigte bis vor kurzem nur Fachleute. Die Psychiatrie hat sich kaum mit der Kindheit von Delinquenten befaßt und betrachtete Verbrecher als Menschen, die mit abartigen Instinkten auf die Welt gekommen seien. Es scheint sich auf diesem Gebiet etwas zu verändern und mehr Verständnis anzukündigen. Ein Artikel in *Le Monde* vom 8. Juni 2003 widmet sich erstaunlich ausführlich der Kindheit des Verbrechers Patrice Alègre, und aufgrund sehr weniger Einzelheiten wird klar, weshalb dieser Mann mehrere Frauen vergewaltigt und erwürgt hat. Um zu verstehen, wie es zu grausamen Morden kam, bedarf es weder komplizierter psychologischer Theorien noch der Annahme des angeborenen Bösen, sondern lediglich des Einblicks in die Familienatmosphäre des aufwachsenden Kindes. Diesen Einblick erhalten wir indes selten, weil die Eltern des Verbrechers zumeist geschont und von ihrer Mitschuld freigesprochen werden.

Nicht so im *Le-Monde*-Artikel. Da wird in wenigen Abschnitten eine Kindheit geschildert, die keine Zweifel an dem Warum der verbrecherischen Karriere läßt. Patrice Alègre war das älteste Kind eines sehr jungen Ehepaares, das sich überhaupt keine Kinder wünschte. Der Vater war Polizist, von dem Patrice in der Verhandlung erzählt, daß dieser nur nach Hause kam, um ihn zu schlagen und zu beschimpfen. Er haßte diesen Vater und flüchtete zu seiner Mutter, die ihn angeblich liebte und der er treu zu Diensten stand. Sie war Prostituierte, und abgesehen von den vom Gutachter vermuteten inzestuösen Befriedigungen mit dem Körper ihres Kindes brauchte sie den Jungen auch für die Rolle des Wächters beim Verkehr mit ihrer Kundschaft. Das Kind mußte an der

Tür stehen und Meldung erteilen, wenn eine Gefahr drohte (vermutlich die Ankunft des zornigen Vaters). Patrice erzählte, daß er nicht immer zusehen mußte, was im Zimmer nebenan geschah, aber er konnte seine Ohren nicht verschließen, und er litt unsäglich unter dem ständigen Wimmern und Stöhnen seiner Mutter, die er schon als kleines Kind mit panischer Angst bei oralem Sex beobachtete.

Es mag sein, daß es vielen Kindern gelingt, ein solches Schicksal zu überleben, ohne später kriminell zu werden. Ein Kind hat oft ein unerschöpfliches Potential: Es kann auch später berühmt werden, wie etwa Edgar Allan Poe, der sich schließlich zu Tode trank, oder wie Guy de Maupassant, der seine tragische, verwirrende Kindheit in angeblich dreihundert Geschichten »verarbeitet« hat, aber nicht verhindern konnte, daß er, wie sein jüngerer Bruder schon vor ihm, psychotisch wurde und mit zweiundvierzig Jahren in der Klinik starb.

Patrice Alègre war es nicht beschieden, einen einzigen Menschen zu finden, der ihn aus seiner Hölle gerettet und ihm ermöglicht hätte, die Verbrechen seiner Eltern als solche zu sehen. So hielt er seine Umgebung für die Welt an sich und tat alles, um sich in ihr durchzusetzen und um sich mit Hilfe von Diebstählen, Drogen und Gewaltakten der Allmacht der Eltern zu entziehen. Vor dem Gericht sagte er vermutlich ganz wahrheitsgetreu, daß er bei den Vergewaltigungen keinerlei sexuelle Bedürfnisse verspürte, nur das Bedürfnis nach Allmacht. Es ist zu hoffen, daß diese Aussagen die Justiz darüber informieren können, womit sie zu tun hat. Denn vor beinahe dreißig Jahren hat ein deutsches Gericht noch beschlossen, den von seiner Mutter seelisch umgebrachten Kindermörder Jürgen Bartsch kastrieren zu lassen, in der Hoffnung, ihn operativ daran zu hindern, seine angeblich zu starken Sexualtriebe an Kindern auszulassen. Welch ein grotesker, unmenschlicher und ignoranter Akt! (vgl. AM 1980)

Gerichte müßten endlich zur Kenntnis nehmen, daß das Bedürfnis nach Allmacht des einst ohnmächtigen ungeachteten Kindes am Werke ist, wenn ein Mörder serienmäßig Frauen und Kinder umbringt. Das hat mit Sexualität sehr wenig zu tun, es sei denn, daß durch die Inzesterfahrungen die Ohnmacht an sexuelle Erlebnisse gebunden war.

Und trotz allem stellt sich die Frage: Gab es keinen anderen Ausweg für Patrice Alègre, als zu morden, als immer wieder die Frau mitten in ihrem Wimmern und Stöhnen zu erwürgen? Dem Außenstehenden wird sehr schnell klar, daß er immer wieder die Mutter in den verschiedenen Frauengestalten erwürgen mußte, die ihn zu diesen Qualen als Kind verdammt hatte. Aber er selber konnte das kaum einsehen. Daher brauchte er Opfer. Er behauptet noch heute, daß er seine Mutter liebe. Und weil niemand ihm half, weil er keinen Wissenden Zeugen fand, der ihm ermöglicht und erlaubt hätte, seine Todeswünsche der Mutter gegenüber zuzulassen, sie sich bewußt zu machen und zu verstehen, wucherten sie in ihm ununterbrochen und zwangen ihn, andere Frauen anstelle der Mutter umzubringen. »Ist das so einfach?« werden viele Psychiater fragen. Ja, ich meine, es ist viel einfacher als das, was wir gelernt haben, lernen mußten, um unsere Eltern ehren zu können und den Haß, den sie verdienten, nicht zu spüren. Aber der Haß eines Patrice hätte niemanden getötet, wenn er bewußt erlebt worden wäre. Er entstand aus der so oft gelobten Bindung an seine Mutter – der Bindung, die ihn zum Morden trieb. Nur von der Mutter konnte er als Kind Rettung erwarten, weil er neben seinem Vater in ständiger Todesgefahr schwebte. Wie kann sich ein Kind, das ununterbrochen vom Terror seines Vaters bedroht wurde, leisten, auch noch seine Mutter zu hassen oder zumindest zu sehen, daß es von ihr keine Hilfe erwarten kann? Es mußte sich eine Illusion erschaffen und sich an diese klammern, aber den Preis dieser Illusion bezahlten seine zahlreichen späteren Opfer. Gefühle töten nicht, und das bewußte Erlebnis seiner Enttäuschung über die Mutter, sogar seines Bedürfnisses, sie zu erwürgen, hätte niemanden umgebracht. Es ist das Unterdrücken des Bedürfnisses, das Abspalten sämtlicher negativer Gefühle, die sich unbewußt auf sie richteten, die ihn in seine verhängnisvollen Taten getrieben haben.



## 2.6 Die Droge – der Betrug des Körpers

Als Kind mußte ich lernen, meine natürlichsten Reaktionen auf Verletzungen, wie Wut, Zorn, Schmerz und Angst, zu unterdrücken, weil mir dafür Strafen gedroht hätten. Später, in der Schulzeit, war ich sogar stolz auf meine Kunst der Beherrschung und Zurückhaltung. Diese Fähigkeit hielt ich für eine Tugend und erwartete sie auch von meinem ersten Kind. Erst nachdem ich mich von dieser Haltung hatte befreien können, wurde es mir möglich, das Leiden eines Kindes zu verstehen, dem man es verbietet, auf Verletzungen in einer adäquaten Weise zu reagieren und den Umgang mit seinen Emotionen in einer wohlwollenden Umgebung auszuprobieren, so daß es später in seinem Leben eine Orientierung in seinen Gefühlen findet, anstatt sie zu fürchten.

Leider ging es vielen Menschen ähnlich wie mir. Sie durften als Kinder ihre starken Emotionen nicht zeigen, also auch nicht erleben, und sehnten sich später danach. Manchen gelingt es, in den Therapien ihre verdrängten Emotionen zu finden und sie zu erleben, so daß diese sich in bewußte Gefühle verwandeln, die man aus der eigenen Geschichte heraus verstehen kann und nicht mehr zu fürchten braucht. Doch andere lehnen diesen Weg für sich ab, weil sie sich mit ihren tragischen Erfahrungen niemandem anvertrauen können oder wollen. In der heutigen Konsumgesellschaft befinden sie sich dabei unter ihresgleichen. **Es gehört zum guten Ton, Gefühle nicht zu zeigen, außer in Ausnahmeständen, nach dem Konsum von Alkohol und Drogen.** Ansonsten wird gerne über Gefühle (die der anderen und die eigenen) gespottet. **Die Kunst der Ironie wird im Showbusiness und Journalismus oft gut bezahlt, also kann man mit der wirksamen Unterdrückung der Gefühle sogar viel Geld verdienen.** Selbst wenn man schließlich in Gefahr kommen sollte, den Zugang zu sich selbst total zu verlieren, nur noch in der Maske, in der Als-ob-Persönlichkeit zu funktionieren, kann man zu Drogen, zu Alkohol und Medikamenten greifen, die einem reichlich zur Verfügung stehen können, da man doch gerade mit dem Spott so gut verdient hat. Der Alkohol hilft, bei guter Laune zu bleiben, und die stärkeren Drogen erreichen das noch effizienter. Weil aber diese Emotionen nicht echt, nicht mit der wahren Geschichte des Körpers verknüpft sind, ist ihre Wirkung notgedrungen zeitlich beschränkt. Immer höhere Dosen werden benötigt, um das Loch zu stopfen, das die Kindheit hinterlassen hat.

In einem *Spiegel*-Artikel vom 7. Juli 2003 erzählt ein junger Mann, der erfolgreich als Journalist arbeitet, unter anderem auch für den *Spiegel*, über seine jahrelange Heroinabhängigkeit. Ich zitiere hier einige Passagen aus dem Bericht, dessen Ehrlichkeit und Offenheit mich sehr berührt haben:

Drogen zu nehmen, um kreativ zu sein, gilt in manchen Berufen als karrierefördernd. Mit Alkohol, Koks oder Heroin pushen sich Manager, Musiker und andere Medienstars. Über seine Sucht und sein Doppelleben schreibt ein etablierter Journalist und chronischer Junkie.

Zwei Tage vor Weihnachten versuchte ich, meine Freundin zu erwürgen. In den letzten Jahren waren es immer wieder diese Wochen um den Jahreswechsel, in denen mein Leben aus den Fugen geriet. Seit 15 Jahren schlug ich mich schon mit meiner Heroin-Abhängigkeit herum, mal mehr, mal weniger erfolgreich. Dutzende Entgiftungsversuche und zwei stationäre Langzeittherapien hatte ich hinter mir. Seit einigen Monaten spritzte ich wieder täglich Heroin, oft zusammen mit Kokain.

So wurde das Gleichgewicht gesichert.

Beinahe zwei Jahre war alles gutgegangen, dieses Mal. Ich schrieb mittlerweile für die interessantesten Zeitungen des Landes und ver-

diente ziemlich anständig, im Sommer war ich in eine geräumige Altbauwohnung gezogen. Und, vielleicht das Wichtigste, ich hatte mich wieder verliebt. An diesem Abend, kurz vor Weihnachten, lag der Körper meiner Freundin auf dem hölzernen Dielenboden und wand sich unter mir, meine Hände an ihrem Hals.

Wenige Stunden zuvor hatte ich mich noch krampfhaft bemüht, diese Hände zu verbergen. Ich saß in einer Hotelsuite und interviewte einen der renommiertesten Regisseure Deutschlands. Seit einiger Zeit hatte ich dazu übergehen müssen, in die kleinen Adern auf meinem Handrücken und auf den Fingern zu injizieren. Die Venen an meinen Armen waren völlig zerstört. Mittlerweile sahen meine Hände aus wie Klauen aus einem Horrorfilm – geschwollen, entzündet, zerstoichen. Ich trug nur noch Pullover mit sehr langen Ärmeln. Glücklicherweise war es Winter. Der Regisseur hatte schöne schlanke Hände. Hände, die ständig in Bewegung waren. Die mit meinem Aufnahmegerät spielten, wenn er nachdachte. Hände, mit denen er seine Welt zu gestalten schien.

Es fiel mir schwer, mich auf unser Gespräch zu konzentrieren. Ich hatte mit dem Flugzeug anreisen müssen, und meinen letzten Druck hatte ich mir vor vielen Stunden gesetzt, vor dem Abflug. Heroin an Bord zu schmuggeln war mir zu riskant erschienen. Außerdem versuchte ich, meinen Konsum wenigstens ansatzweise zu kontrollieren, indem ich jeden Tag nur eine bestimmte Menge kaufte. Am Ende des Tages wurde es daher oft eng. Ich wurde unruhig, litt unter Schweißausbrüchen. Ich wollte nach Hause. Jetzt gleich. Es bereitete mir körperliche Anstrengung, meine Aufmerksamkeit auf irgend etwas anderes zu richten. Dennoch gelang es mir, das Interview durchzustehen. Wenn es etwas gab, das ich noch mehr fürchtete als die Entzugsqualen, dann war es die Vorstellung, meinen Job zu verlieren. Seit meinem 17. Lebensjahr hatte ich davon geträumt, mit Schreiben mein Geld zu verdienen. Vor beinahe zehn Jahren war dieser Traum wahr geworden. Manchmal schien es mir, als sei meine Arbeit der letzte Rest von Leben, der mir noch geblieben war.

Der letzte Rest von Leben hieß Arbeit. Und Arbeit hieß Beherrschung. Und wo war das eigentliche Leben? Wo waren die Gefühle?

Also klammerte ich mich an meine Arbeit. Bei jedem Auftrag zerfraß die Angst, alldem nicht mehr gewachsen zu sein, meine Eingeweide. Ich begriff selbst nicht, wie es mir gelang, Reisen durchzustehen, Interviews zu führen, Texte zu schreiben.

Also saß ich in diesem Hotelzimmer und redete, zerfressen von Versagensangst, Scham, Selbsthaß und Drogengier. Nur diese verdammten 45 Minuten. Dann hast du es überstanden. Ich sah dem Regisseur dabei zu, wie er mit seinen Gesten seine Sätze rahmte. Stunden später sah ich meinen Händen zu, die den Hals meiner Freundin würgten.

Möglicherweise gelingt es der Droge, Ängste und Schmerzen so weit zu unterdrücken, daß der Betreffende die wahren Gefühle nicht spüren muß – solange die Droge noch wirkt. Um so mehr aber schlagen diese ungelebten Emotionen zu, wenn die Wirkung der Droge nachläßt. So war es auch hier:

Die Rückreise nach dem Interview war eine Tortur. Schon im Taxi war ich weggedämmert, ein flacher, fiebriger Erschöpfungsschlaf, aus dem ich ständig hochschreckte. Ein Film von kaltem Schweiß bedeckte meine Haut. Es sah danach aus, daß ich meinen Flug verpassen würde. Noch eineinhalb Stunden länger auf meinen nächsten Druck warten zu müssen schien mir unerträglich. Ich sah alle 90 Sekunden auf die Uhr.

Drogensucht macht dir die Zeit zum Feind. Du wartest. Ständig, in endloser Wiederholungsschleife, immer wieder aufs neue. Auf das Ende der Schmerzen, deinen Dealer, das nächste Geld, einen Platz in der Entgiftung oder einfach nur darauf, daß der Tag endlich zu Ende geht. Daß alles endlich zu Ende geht. Nach jedem Druck läuft die Uhr wieder unaufhaltsam gegen dich. Vielleicht ist das das Hinterhältigste an der Sucht – sie macht dir alles und jeden zum Feind. Die Zeit, deinen Körper, der nur durch lästige Bedürfnisse auf sich aufmerksam macht, Freunde und Familie, deren Sorgen du nicht zerstreuen kannst, eine Welt, die nur Forderungen stellt, denen du dich nicht gewachsen fühlst. Nichts strukturiert das Leben mit solcher Eindeutigkeit wie die Sucht. Sie läßt keinen Raum für Zweifel, nicht mal für Entscheidungen. Zufriedenheit mißt sich an der vorhandenen Drogenmenge. Sucht ordnet die Welt.

Ich war an diesem Nachmittag nur einige hundert Kilometer von zu Hause entfernt, aber es schien mir wie das Ende der Welt. Zu Hause, das war da, wo die Drogen auf mich warteten. Daß ich den Flieger noch erreichte, konnte meine Unruhe nur kurzfristig zügeln. Der Start verzögerte sich, ich dämmerte wieder vor mich hin. Jedesmal, wenn ich die Augen öffnete und sah, daß die Maschine immer noch auf dem Rollfeld stand, hätte ich heulen können. Der Entzug kroch langsam in meine Glieder und biß sich in den Knochen fest. Ein inwendiges Reißen in Armen und Beinen, als wären Muskeln und Sehnen zu kurz.

Die verbannten Emotionen verschaffen sich wieder Zugang und bestürmen den Körper:

In meiner Wohnung wartete Monika auf mich. Sie war nachmittags bei unserem Dealer gewesen, einem jungen Schwarzen, und hatte Heroin und Kokain gekauft. Das nötige Geld hatte ich ihr vor meinem Abflug gegeben. Das war unser ganz persönlicher Deal – ich verdiente das Geld, und sie ging los, Drogen besorgen.

Ich haßte alle Junkies, wollte mit der Szene so wenig wie möglich zu tun haben. Und bei der Arbeit beschränkte ich, wenn es irgend ging, meine Kontakte mit den zuständigen Redakteuren auf E-Mail und Fax, ging erst ans Telefon, wenn die Nachricht auf dem Anrufbeantworter keinerlei Aufschub mehr zuließ. Mit meinen Freunden redete ich schon lange nicht mehr, ich hatte ihnen sowieso nichts zu sagen.

Wie so häufig in den vergangenen Wochen hatte ich stundenlang im Bad gesessen und versucht, eine Ader zu finden, die noch nicht völlig zerstört war. Vor allem das Kokain zerfrißt die Venen, die zahllosen Einstiche mit nichtsterilen Spritzen tun das übrige. In meinem Badezimmer sah es aus wie in einer Schlachtereier, Blutschlieren im Waschbecken und auf dem Boden, Wände und Decke bespritzt.

Die Entzugserscheinungen an diesem Tag war ich halbwegs losgeworden, indem ich zunächst ungefähr ein Gramm Heroin geraucht hatte – das braune Pulver verdampft auf einem Alu-Blech, das von unten erhitzt wird, der Rauch wird inhaliert, so tief wie irgend möglich. Da die Droge den Umweg über die Lunge nehmen muß, läßt die Wirkung einige Minuten auf sich warten, eine Ewigkeit also. Der Rausch steigt nur langsam und bedächtig in den Kopf, der erlösende Kick bleibt aus. Ein wenig wie Sex ohne Orgasmus.

Außerdem war das Inhalieren eine Tortur für mich. Ich bin Asthmatiker, meine Lunge rasselte schon nach kurzer Zeit, jeder Zug schmerzte wie ein Messerstich und löste Übelkeit und Brechreiz aus. Mit jedem vergeblichen Injektionsversuch wuchs meine Unruhe.

Mein Kopf war voll von Bildern, von Erinnerungen an Augenblicke voller Verzückung und unglaublicher Intensität. Erinnerungen daran, wie ich als 14jähriger Haschisch schätzen lernte, weil ich plötzlich Musik nicht nur hören, sondern im ganzen Körper spüren konnte. Daran, wie ich im LSD-Rausch mit vor Staunen offenem Mund vor einer Fußgängerampel stand und der Wechsel der Farben kleine Lichtexplosionen in meinem Hirn auslöste. Neben mir meine Freunde, auf magische Weise mit mir verbunden. Erinnerungen an meinen ersten Druck, der mich ähnlich gefangennahm wie mein erster Sex: daran, wie das Heroin-Kokain-Gemisch all meine Nervenzellen zum Schwingen brachte, bis ich vor erregter Spannung vibrierte, eine Art riesiger chinesischer Gong aus Fleisch und Knochen. An die alles besänftigende Wirkung des Heroins, eine Art Lenor für die Seele, das dich warm umschließt wie die Fruchtblase den Fötus. [...]

Dieser Mann bringt sehr deutlich zum Ausdruck, mit welcher Kraft die wahren Bedürfnisse und Gefühle auftauchen, wenn die Droge nicht zur Verfügung steht. Die authentischen Gefühle des Mangels, der Verlassenheit und der Wut erzeugen aber Panik, so daß sie wieder mit Hilfe des Heroins bekämpft werden müssen. Zugleich soll der Körper durch die Droge zur »Produktion« erwünschter, positiver Gefühle manipuliert werden. Derselbe Mechanismus ist natürlich auch beim Konsum legaler Drogen, wie Psychopharmaka, wirksam.

Die zwanghafte Abhängigkeit von Substanzen kann katastrophale Wirkungen haben, gerade weil sie den Weg zu den wahren Emotionen und Gefühlen verbaut. Die Droge kann zwar euphorische Gefühle schenken, die einst infolge der grausamen Erziehung eingebüßte Kreativität anregen, aber der Körper toleriert diese Selbstentfremdung nicht für die Dauer des Lebens. Wir haben bei Kafka und anderen gesehen, daß auch die schöpferischen Tätigkeiten, wie das Schreiben und Malen, eine Zeitlang helfen können, zu überleben, aber sie erschließen nicht den durch frühe Mißhandlungen verlorenen Zugang zu der eigentlichen Lebensquelle eines Menschen, solange er das Wissen um seine Geschichte fürchtet.

Besonders Rimbaud liefert uns hierfür ein erschütterndes Beispiel. Die Drogen konnten nicht die seelische Nahrung ersetzen, die er wirklich gebraucht hätte, und sein Körper ließ sich über seine wahren Gefühle nicht täuschen. Doch wäre er nur einem Menschen begegnet, der ihm geholfen hätte, die destruktive Wirkung seiner Mutter vollständig zu erkennen, statt sich selbst dafür zu bestrafen, hätte sein Leben eine andere Wendung nehmen können. So scheiterten alle Fluchtversuche, und er war immer wieder gezwungen, zur Mutter zurückzukehren.

Auch das Leben Paul Verlaines endete sehr früh, er starb mit einundfünfzig Jahren, im Elend, äußerlich infolge seiner Drogensucht und des Alkoholismus, die seine Geldreserven vollständig aufgebraucht hatten. Doch die innere Ursache war wie bei so vielen anderen der Mangel an Bewußtsein, die Fügsamkeit unter das allgemein geltende Gebot, die mütterliche Kontrolle und Manipulation (häufig mit Hilfe des Geldes) schweigend zu dulden. Verlaine lebte schließlich bei Frauen, die ihm Geld gaben, angeblich bei Prostituierten, nachdem er doch in seinen jungen Jahren so sehr gehofft hatte, sich mit Hilfe der Selbstmanipulation durch Substanzen befreien zu können.

Nicht in allen Fällen hat die Droge die Funktion, den Menschen von der Abhängigkeit und den mütterlichen Zwängen zu befreien. Manchmal geht es beim Konsum von legalen Drogen (wie Alkohol, Zigaretten, Medikamente) um den Versuch, das Loch zu füllen, das die Mutter hinterlassen hat. Das Kind hat nicht die Nahrung bekommen, die es von ihr brauchte, und konnte sie später auch nicht mehr finden. Im drogenfreien Zustand kann diese Lücke buchstäblich als physischer Hunger gespürt werden, als ein Hungerkrampf im Magen, der sich zusammenzieht. Wahrscheinlich wird der Grundstein zur Sucht ganz am Anfang des Lebens gelegt, damit auch der Grundstein zur Bulimie und anderen Eßstörungen. Der Körper macht deutlich, daß er (in der Vergangenheit) etwas dringend *brauchte*, als ein winzig kleines Wesen, doch die Botschaft wird mißverstanden, solange die Emotionen ausgeschaltet bleiben. So wird die Not des kleinen Kindes fälschlicherweise als die *heutige* Not registriert, und alle Versuche, sie in der Gegenwart zu beseitigen, müssen fehlschlagen. Denn heute haben wir andere Bedürfnisse als damals, und wir können viele davon befriedigen, wenn sie nicht mehr in unserem Unbewußten mit den alten gekoppelt sind.

## 2.7 Wir dürfen merken

Eine Frau schrieb mir, daß sie sich in einer jahrelangen Therapie darum bemühte, den Eltern die zum Teil gefährlichen körperlichen Angriffe nachzusehen, weil die Mutter offenbar an einer Psychose litt. Je mehr sich die Tochter zu dieser Nachsicht zwang, desto tiefer versank sie in ihrer Depression. Sie fühlte sich wie in einem Gefängnis eingesperrt. Nur das Malen half ihr, ihre Suizidgedanken abzuwehren und sich am Leben zu erhalten. Nach einer Ausstellung verkaufte sie Bilder, und einige Agenten machten ihr große Hoffnungen. In ihrer Freude erzählte sie das ihrer Mutter, die sich ebenfalls freute und sagte:

Jetzt wirst du viel Geld verdienen und wirst dich um mich kümmern können.

Als ich das las, erinnerte ich mich an eine Bekannte namens Klara, die mir wie nebenbei erzählte, ihr verwitweter, aber kerngesunder und geschäftstüchtiger Vater hätte am Tage ihrer Pensionierung, auf die sie sich »wie auf ein zweites Leben« freute, zu ihr gesagt: Jetzt wirst du endlich genug Zeit haben, um dich mehr um meine Geschäfte zu kümmern. Diese Bekannte, die sich ihr Leben lang mehr um andere kümmerte als um sich selbst, merkte gar nicht, daß diese Äußerung sich wie eine neue schwere Last auf sie legte, sie erzählte alles lächelnd, fast heiter. Auch die Familie fand, daß es jetzt tatsächlich an der Zeit wäre, wenn sie nun die Rolle der gerade verstorbenen, langjährigen Sekretärin übernehmen könnte, da sie doch frei sei. (Was soll denn die arme Klara anderes mit ihrer Freizeit tun, als sich für den Vater zu opfern?) Aber schon nach wenigen Wochen hörte ich, daß Klara an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt war. Wenig später starb sie. Sie hatte die ganze Zeit an starken Schmerzen gelitten, und meine Versuche, sie an den Satz ihres Vaters zu erinnern, blieben erfolglos. Sie bedauerte, daß sie nun wegen dieser Krankheit nicht imstande war, ihm zu helfen, weil sie ihn sehr liebte. Sie wisse nicht, weshalb sie nun mit diesem Leiden geschlagen sei, sie war fast nie krank gewesen, alle hätten sie um ihre Gesundheit beneidet. Klara lebte sehr stark in ihren

Konventionen, und ihre wahren Gefühle kannte sie offenbar kaum. So mußte der Körper sich melden, aber leider gab es niemanden in der Familie, der ihr geholfen hätte, den Sinn seiner Sprache zu entziffern. Nicht einmal ihre erwachsenen Kinder waren dazu bereit und in der Lage.

Anders erging es der Malerin. Sie spürte deutlich den Ärger auf ihre Mutter, als sie deren Reaktion auf die gut verkauften Bilder vernahm. Von da an erlahmte die Freude der Tochter für einige Monate, sie war unfähig zu malen und fiel wieder in ihre Depressionen. Sie beschloß, weder ihre Mutter zu besuchen noch die Freunde, die diese unterstützten. Sie hörte auf, den Zustand ihrer Mutter vor ihren Bekannten zu verstecken, fing an, sich mitzuteilen, und nun fand sie wieder ihre Energien und die Freude am Malen. Was ihr die Energien zurückgab, war das Zulassen der vollen Wahrheit über die Mutter und die schrittweise Aufgabe der Bindung, das heißt unter anderem des Mitleids und der Erwartung, sie könne die Mutter glücklich machen, damit sie sie eines Tages lieben könnte. Sie hat akzeptiert, daß sie diese Mutter nicht lieben kann, und sie wußte nun genau warum.



Geschichten dieser Art mit einem positiven Ausgang hört man eher selten, aber ich denke, daß sie sich mit der Zeit häufen werden, sobald es uns gelingt zu erkennen, daß wir den Eltern, die uns mißhandelt haben, keine Dankbarkeit schulden und schon gar keine Opfer. Diese brachten wir ja nur den Phantomen, den idealisierten Eltern, die ja gar nicht existierten. Weshalb fahren wir fort, uns für Phantome zu opfern? Warum bleiben wir an Beziehungen kleben, die uns an alte Qualen erinnern? Weil wir hoffen, daß sich dies eines Tages ändern wird, wenn wir nur das richtige Wort finden, die richtige Haltung einnehmen, das richtige Verständnis aufbringen. Aber das würde doch heißen, uns wieder so zu verbiegen, wie wir das in der Kindheit getan haben, um Liebe zu bekommen. Heute, als Erwachsene, wissen wir, daß unsere Bemühungen ausgebeutet wurden und daß dies keine Liebe war. Weshalb erwarten wir dennoch, daß Menschen, die uns, aus welchen Gründen auch immer, nicht lieben konnten, es letztlich tun werden?

Wenn es uns gelingt, diese Hoffnung aufzugeben, fallen auch die Erwartungen von uns ab und damit auch der Selbstbetrug, der uns unser Leben lang begleitet hat. Wir glauben nicht mehr, daß wir nicht liebenswert waren und beweisen müßten oder könnten, daß wir es sind. Es lag nicht an uns, es lag an der Situation unserer Eltern, an dem, was sie aus ihren Kindheitstraumen gemacht haben, wie weit sie in der Verarbeitung gekommen sind, und daran können wir nichts ändern, wir können nur unser Leben leben und unsere Einstellung verändern. Die meisten Therapeuten meinen, daß sich damit auch die Beziehungen zu den Eltern verbessern können, weil die reifere Haltung der erwachsenen Kinder die Eltern dazu bewegen würde, ihnen mehr Respekt zu zollen. Diese Auffassung kann ich nicht unbedingt bestätigen, ich habe vielmehr die Erfahrung gemacht, **daß die positive Veränderung der erwachsenen Kinder selten positive Gefühle und Bewunderung in den einst mißhandelnden Eltern hervorruft. Sie reagieren im Gegenteil häufig mit Neid und Entzugserscheinungen und dem Wunsch, der Sohn oder die Tochter möge wieder so sein wie früher, das heißt unterwürfig, treu, tolerant für Mißachtungen und im Grunde depressiv und unglücklich. Das erwachte Bewußtsein ihrer erwachsenen Kinder macht vielen Eltern angst, und von der Verbesserung der Beziehung kann in vielen Fällen keine Rede sein.** Es gibt aber auch Gegenbeispiele:

Eine junge Frau, die sich lange mit ihren Haßgefühlen gequält hat, sagte schließlich mit Angst und Herzklopfen zu ihrer Mutter:

Ich mochte diese Mutter nicht, die du für mich gewesen bist, als ich Kind war, ich haßte dich und durfte es nicht einmal wissen.

Die Frau war erstaunt, daß nicht nur sie selbst, sondern auch ihre schuldbewußte Mutter mit Erleichterung auf diese Mitteilung reagierte. Denn im stillen wußten sie ja beide, wie sie sich fühlten, aber jetzt war die Wahrheit endlich ausgesprochen. Von nun an konnte eine ganz neue, ehrliche Beziehung aufgebaut werden.

Eine aufgezwungene Liebe ist keine Liebe, sie führt höchstens zu einer Beziehung »als ob«, ohne echte Kommunikation, zu einem Vorspielen von Herzlichkeit, die nicht wirklich existiert, die wie eine Maske den Groll oder gar Haß zudecken soll, aber nie zu einer wahren Begegnung. Eines der Werke von **Yukio Mishima** heißt *GESTÄNDNIS EINER MASKE*. Wie kann eine Maske wirklich erzählen, was der Mensch erlebt hat? Sie kann es nicht, und was sie bei Mishima erzählen konnte, war rein intellektuell. Er konnte nur die *Folgen* der Fakten zeigen, diese selber und die sie begleitenden Emotionen blieben aber seinem Bewußtsein verborgen. Die Folgen zeigten sich in krankhaften, perversen Phantasien, im sozusagen abstrakten Todeswunsch, denn die konkreten Gefühle des kleinen Kindes, das im Zimmer seiner Großmutter jahrelang gefangen war, blieben dem Erwachsenen unzugänglich.

Beziehungen, die auf einer maskenhaften Kommunikation beruhen, können sich nicht verändern, bleiben das, was sie schon immer waren: Fehlkommunikationen. Nur wenn es beiden Seiten gelingt, die Gefühle zuzulassen, sie zu erleben und diese ohne Angst mitzuteilen, ist eine echte Beziehung möglich. Es ist schön, wenn dies glückt, doch es geschieht selten, weil die Angst vor dem Verlust der bereits vertrauten Fassade und Maske auf beiden Seiten den echten Austausch verhindert.

Doch weshalb müßte man diesen Austausch ausgerechnet bei den alten Eltern suchen? Sie sind ja keine Partner im eigentlichen Sinne mehr. Die Geschichte mit ihnen ist in dem Moment abgelaufen, wo eigene Kinder da sind und die Auseinandersetzung mit dem Partner oder der Partnerin möglich ist. Der Friede, den sich so viele Menschen wünschen, kann nicht von außen geschenkt werden. Viele Therapeuten sind der Ansicht, daß man ihn durch Vergebung finden könne, doch diese Meinung wird immer wieder durch Fakten widerlegt. Wie wir wissen, beten alle Priester jeden Tag das »Vater unser«, sie bitten also um die Vergebung ihrer Schuld, mit dem Zusatz: »... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern ...«, doch dieses hindert einige von ihnen nicht, dem Wiederholungszwang gehorchend, Kinder und Jugendliche zu vergewaltigen und zu verdrängen, daß sie ein Verbrechen begehen. Damit schützen sie auch ihre Eltern und realisieren nicht, was diese an ihnen verbrochen hatten. Daher ist das Predigen der Vergebung hier nicht nur heuchlerisch und nutzlos, sondern auch gefährlich. Es verschleiert den Wiederholungszwang.

Was uns vor Wiederholung schützt, ist nur das Zulassen unserer Wahrheit, der ganzen Wahrheit, mit all ihren Aspekten. Wenn wir so genau wie möglich wissen, was unsere Eltern mit uns getan haben, sind wir nicht in Gefahr, deren Untaten zu wiederholen. Ansonsten tun wir es automatisch und haben die größten Widerstände gegen die Idee, man könne, dürfe und müsse die kindliche Bindung an die mißhandelnden Eltern auflösen, wenn man erwachsen werden und sein eigenes Leben in Frieden aufbauen will. Wir müssen die Verwirrung des kleinen Kindes aufgeben, die aus unserer einstigen Bemühung stammt, Mißhandlungen nachzusehen und einen Sinn daraus abzuleiten. Als Erwachsene können wir damit aufhören und auch verstehen lernen, auf welche Weise die Moral in den Therapien das Ausheilen der Verletzungen erschwert. Einige Beispiele mögen im Konkreten illustrieren, wie sich das abspielt.

Eine junge Frau ist verzweifelt, sowohl im Berufsleben als auch in ihren Beziehungen hält sie sich für eine Versagerin. Sie schreibt:

Je mehr mir meine Mutter sagt, daß ich eine Null bin, daß ich nichts erreichen kann, desto mehr versage ich überall. Aber ich will doch meine Mutter nicht hassen, will Frieden mit ihr machen, will ihr ver-

geben, um mich endlich von meinem Haß zu befreien. Doch das gelingt mir nicht. Auch in dem Haß fühle ich mich durch sie gejagt, als ob sie mich hassen würde. Dabei kann das doch nicht stimmen. Was mache ich bloß falsch? Aber ich weiß, daß ich leiden werde, wenn es mir nicht gelingt, ihr zu vergeben. Denn meine Therapeutin sagte, wenn ich mit meinen Eltern Krieg führe, sei es das gleiche, als würde ich mit mir selbst Krieg führen. Natürlich weiß ich, daß man nicht vergeben soll, wenn man es nicht aus der Tiefe des Herzens tun kann, und ich fühle mich ganz verwirrt, denn es gibt Momente, in denen ich vergeben kann und Mitleid mit meinen Eltern fühle, und plötzlich werde ich wütend und lehne mich auf gegen das, was sie gemacht haben, und dann will ich meine Eltern gar nicht sehen. Ich will aber mein eigenes Leben leben, zur Ruhe kommen und nicht ständig daran denken, wie sie mich geschlagen, gedemütigt und fast gefoltert haben.

Diese Frau ist überzeugt, daß sie sich in einen Krieg mit den Eltern begibt und dies das gleiche wäre wie einen Krieg mit sich selbst zu führen, wenn sie ihre Erinnerungen ernst nimmt und ihrem Körper treu bleibt. Das hat ihr die Therapeutin gesagt. Aber die Konsequenz dieser Aussage ist, daß diese Frau zwischen ihrem Leben und dem der Eltern überhaupt nicht unterscheiden kann, daß sie gar keine Identität haben und sich nur als Teil ihrer Eltern begreifen darf. Wie kommt die Therapeutin zu einer solchen Aussage? Ich weiß es nicht. Aber ich meine, in solchen Äußerungen die Angst der Therapeutin vor den eigenen Eltern wahrzunehmen. Es ist kein Wunder, daß die Klientin sich von dieser Angst und Verwirrung anstecken läßt und es nicht wagt, ihre Kindheitsgeschichte aufzudecken, um ihren Körper mit seiner Wahrheit leben zu lassen.

In einem anderen Fall schreibt eine sehr intelligente Frau, sie möchte nicht pauschale Urteile über ihre Eltern fällen, sondern die Dinge differenziert sehen. Denn obwohl sie als Kind geschlagen und sexuell mißbraucht wurde, hat sie doch auch gute Momente mit den Eltern erlebt. Die Therapeutin bestätigt sie darin, daß sie eben die guten und schlechten Momente gegeneinander abwägen sollte und als Erwachsene verstehen müsse, daß es keine perfekten Eltern geben könne und alle Eltern ihre Fehler machen müßten. Doch darum geht es ja nicht. Es geht darum, daß die nun erwachsene Frau die Empathie entwickeln müßte für dieses kleine Mädchen, dessen Leiden niemand gesehen hat, weil sie für die Interessen der Eltern gebraucht wurde, die sie, dank ihrer großen Begabung, perfekt erfüllen konnte. Wenn sie nun so weit ist, dieses Leiden zu spüren und dem Kind in sich eine Begleitung zu gönnen, sollte sie nicht die guten und die schlechten Momente gegeneinander aufrechnen, weil sie damit wieder in die Rolle des kleinen Mädchens schlüpft, das die Wünsche der Eltern erfüllen möchte: sie zu lieben, ihnen zu verzeihen, die guten Momente zu erinnern usw. Das Kind hat dies unentwegt versucht, in der Hoffnung, die Widersprüche der elterlichen Botschaften und Aktionen zu begreifen, denen es ausgesetzt war. Aber diese innere »Arbeit« hat seine Verwirrung nur noch verstärkt. Denn das Kind konnte unmöglich begreifen, daß die Mutter sich in einem inneren Bunker gegen die eigenen Gefühle verschanzt hatte und deshalb ohne Antennen für seine Bedürfnisse lebte. Und wenn die Erwachsene das begreift, sollte sie nicht das hoffnungslose Bemühen des Kindes fortsetzen, nicht versuchen, eine objektive Einschätzung zu erzwingen, das Gute dem Schlechten entgegenzuhalten, sondern nach ihren eigenen Gefühlen handeln, die wie alles Emotionale immer subjektiv sind: Was hat mich in meiner Kindheit gequält? Was durfte ich gar nicht fühlen?

Es geht nicht um eine pauschale Verurteilung der Eltern, sondern um das Auffinden der Perspektive des leidenden, sprachlosen Kindes und um die Aufgabe der Bindung, die ich als destruktiv bezeichne. Diese Bindung besteht, wie ich schon sagte, aus Dankbarkeit, Mitleid, Verleugnung, Sehnsucht, Beschönigung und zahlreichen Erwartungen, die



stets unerfüllt bleiben und bleiben müssen. Der Weg zum Erwachsenwerden liegt nicht in der Toleranz für die erlittenen Grausamkeiten, sondern in der Erkenntnis seiner Wahrheit und im Wachsen der Empathie für das geschlagene Kind. Er liegt in der Realisierung, wie die Mißhandlungen das ganze Leben des Erwachsenen behindert haben, wie viele Möglichkeiten zerstört wurden und wieviel von diesem Elend an die nächste Generation ungewollt weitergegeben wurde. Diese tragische Feststellung ist nur möglich, wenn wir aufhören, die guten und die schlechten Seiten der mißhandelnden Eltern gegeneinander aufzurechnen, weil wir damit wieder in das Mitleid verfallen, in die Verleugnung der Grausamkeit, in der Annahme, dies sei eine differenziertere Auffassung der Dinge. Ich meine, daß es die kindliche Anstrengung ist, die sich hier spiegelt, und daß der Erwachsene diese Aufrechnung meiden muß, weil sie verwirrend ist und das eigene Leben behindert. Selbstverständlich brauchen Menschen, die in der Kindheit nie geschlagen wurden, nie sexuelle Gewalt über sich haben ergehen lassen müssen, diese Arbeit nicht zu machen, sie können ihre guten Gefühle in der Gegenwart ihrer Eltern genießen, diese auch ohne Einschränkung Liebe nennen und brauchen sich nicht zu verleugnen. Diese Bürde bleibt nur einst mißhandelten Menschen, und zwar dann, wenn sie nicht gewillt sind, den Selbstbetrug mit Erkrankungen zu bezahlen. Daß dies die Regel ist, erfahre ich beinahe täglich.

Eine Frau schreibt zum Beispiel im Forum, sie habe im Internet gelesen, man könne sich nicht wirklich helfen, wenn man die Eltern nicht mehr sehe. Dann würde man sich von ihnen verfolgt fühlen. Und genau das erlebe sie nun. Seitdem sie ihre Eltern nicht mehr besuche, müsse sie Tag und Nacht an sie denken und lebe in ständiger Angst. Das ist nur allzu begreiflich: Sie lebt in Panik, weil die angeblichen Experten im Internet ihre eigene Angst vor den Eltern bei ihr noch verstärkt haben. Die solcherart gepredigte Moral besagt, daß ein Mensch kein Recht auf sein eigenes Leben, seine Gefühle und Bedürfnisse habe. Vermutlich wird im Internet kaum etwas anderes zu finden sein, weil sich dort nichts anderes spiegelt als unsere Mentalität, die wir seit Tausenden von Jahren beibehalten: Ehre deine Eltern, damit du lange lebst.

Im ersten Teil dieses Buches zeigen die Biographien einzelner Schriftsteller, daß dies nicht immer der Fall ist, besonders bei Menschen, die als Kinder sehr sensibel und intelligent waren. Doch ein langes Leben ist auch noch kein Beweis dafür, daß die im Vierten Gebot enthaltene Drohung berechtigt ist. Ganz im Gegenteil: Es geht ja auch um die Qualität des Lebens. Es geht darum, daß sich die Eltern und Großeltern ihrer Verantwortung bewußt werden und nicht ihre Ahnen auf Kosten ihrer Kinder und Enkelkinder ehren, die sie gedankenlos sexuell mißhandeln, schlagen oder auf eine andere Art und Weise quälen, angeblich zu ihrem Besten. **Oft können Eltern den eigenen Körper entlasten, wenn sie ihre überbordenden, ihren eigenen Eltern geltenden Gefühle an den Kindern abreagieren.** Sie können allerdings schnell erkranken, wenn diese Kinder sich dann zumindest äußerlich entziehen.

Und die Kinder und Enkelkinder von heute dürfen merken, dürfen das glauben, was sie als Kinder sahen und spürten, und müssen sich nicht zur Blindheit zwingen. Denn sie bezahlten die aufgezwungene Blindheit mit körperlichen oder seelischen Erkrankungen, deren Ursachen so lange verschleiert waren. Wenn sie bei dieser Verschleierung nicht länger mitmachen, haben sie die Chance, die Kette der Gewalt und der Selbsttäuschung zu sprengen und keine Opfer von ihren Kindern mehr zu fordern.

Kürzlich wurden in einer Fernsehsendung Kinder gezeigt, die an Neurodermitis leiden, also am ständigen Jucken ihres ganzen Körpers. Die in dieser Sendung auftretenden Fachleute behaupteten übereinstimmend, diese Krankheit sei unheilbar. Von psychischen Ursachen dieses Juckens war überhaupt nicht die Rede, obwohl es auffallend war, daß Kinder, die mit ihren gleichaltrigen Leidensgenossen in der Klinik zusammentrafen, eine Besserung, wenn nicht Heilung aufwiesen. Schon diese Tatsache ließ mich als Zu-

schauerin vermuten, daß die Kontakte in der Klinik den Kindern das erleichternde Gefühl gaben, nicht der einzige Mensch mit diesem unverständlichen Symptom zu sein.

Kurz nach dieser Sendung lernte ich Veronika kennen, die während ihrer Therapie eine Neurodermitis entwickelte und mit der Zeit erkannte, daß gerade dieses Symptom es ihr ermöglichte, ihre frühe verhängnisvolle Bindung an den Vater aufzulösen. Veronika war das letzte Kind von fünf Mädchen; von ihren älteren Schwestern wurde sie sexuell ausgebeutet, ihre Mutter war Alkoholikerin und bedrohte mit unerwarteten Wutausbrüchen fortwährend die Existenz des Kindes. In dieser Situation gab sich das kleine Mädchen der vergeblichen Hoffnung hin, der Vater würde es einmal aus dieser Situation retten. Veronika idealisierte ihren Vater ihr Leben lang, obwohl gar kein Anlaß, keine Erinnerung bestand, die diese hohe Einschätzung jemals hätte bestätigen können. Der Vater war ebenfalls Alkoholiker und zeigte an seinen Töchtern lediglich sexuelles Interesse. Doch Veronika arrangierte sich mit ihrer Hoffnung, fünfzig Jahre lang blieb sie ihren Illusionen treu. Während ihrer Therapie litt sie allerdings unter einem starken Juckreiz, wenn sie mit Menschen zu tun hatte, denen sie sich nicht verständlich machen konnte und von denen sie Hilfe erwartete.

Veronika erzählte mir, daß es für sie lange ein Rätsel blieb, weshalb sie immer wieder von grausamen Juckanfällen geplagt wurde und nichts dagegen tun konnte, außer wütend zu sein, daß sie sich kratzen mußte. In diesem Schrei ihrer Haut verbarg sich, wie sich später zeigte, die Wut auf ihre ganze Familie, aber vor allem auf den Vater, der für sie niemals vorhanden war, dessen Retterrolle sie sich aber ausgedacht hat, um die Einsamkeit in der mißhandelnden Familie auszuhalten. Daß diese Rettungsphantasie fünfzig Jahre lang überdauerte, machte die Wut natürlich noch größer. Aber mit Hilfe der Therapeutin fand sie schließlich heraus, daß sich der Juckreiz stets dann einstellte, wenn sie ein Gefühl zu unterdrücken versuchte. Es ließ sie nicht in Ruhe, bis sie das Gefühl zulassen und erleben konnte. Dank ihrer Gefühle merkte sie schließlich immer deutlicher, daß sie eine Phantasie um ihren Vater herum baute, die keinerlei reale Fundamente hatte. In allen ihren Beziehungen mit Männern lebte diese Phantasie auf. Sie wartete, daß der geliebte Vater sie vor der Mutter und den Schwestern in Schutz nehmen und ihre Not verstehen würde. Daß dies nicht geschah und nicht geschehen konnte, wäre für jeden Außenstehenden leicht erkennbar gewesen. Nur für Veronika selbst war gerade diese realistische Sicht völlig undenkbar, sie fühlte sich, als müsse sie sterben, wenn sie die Wahrheit zulassen würde.

Das ist verständlich, denn in ihrem Körper lebte das ungeschützte Kind, das ohne die Illusion, der Vater würde helfen, hätte sterben müssen. Doch als Erwachsene konnte sie diese Illusion aufgeben, weil das Kind nicht mehr allein mit seinem Schicksal war. Von nun an existierte in ihr der erwachsene Teil, der es beschützen konnte, der das tun konnte, was der Vater nie getan hatte: das Kind in seiner Not zu verstehen und es vor Mißbrauch zu bewahren. Das erlebte sie im Alltag immer wieder, da es ihr endlich gelang, nicht mehr wie früher die Bedürfnisse ihres Körpers zu ignorieren, sondern diesen voll und ganz ernst zu nehmen. Der Körper signalisierte diese Erfordernisse später nur mit einem leichten Juckreiz, der ihr jeweils klarmachte, daß das Kind ihren Beistand brauchte. Obwohl Veronika einen verantwortungsvollen Beruf ausübte, hatte sie die Tendenz, sich an Menschen zu binden, denen sie im Grunde gleichgültig war, und ihnen total hörig zu werden, solange sie nicht das wahre Verhalten ihres Vaters durchschaute. Das hat sich nach der Therapie vollständig verändert. Sie fand in ihrem Körper einen Verbündeten, der wußte, wie sie sich helfen kann. Und genau das sollte meines Erachtens das Ziel jeder Therapie sein.

Dank der hier geschilderten und ähnlicher Entwicklungen, die ich in den letzten Jahren beobachtet habe, wurde mir eines klar: Die so früh durch unsere Erziehung übernommene Moral des Vierten Gebotes muß ausgeschaltet werden, um einen positiven Therapieausgang zu gewährleisten. Aber leider führt in allzu vielen Therapien die Moral der

Schwarzen Pädagogik entweder von Anfang an Regie oder wird irgendwann im Laufe der Therapie eingesetzt, weil der Therapeut sich von diesen Zwängen noch nicht befreit hat. Häufig wird das Vierte Gebot mit den Geboten der Psychoanalyse gekoppelt. Sogar dann, wenn dem Klienten eine Zeitlang geholfen worden war, die erlittenen Verletzungen und Mißhandlungen endlich zu sehen, wird, wie ich oben ausgeführt habe, früher oder später darauf hingewiesen, daß ein Elternteil auch gute Seiten gehabt und dem Kind auch vieles gegeben habe, für das der Erwachsene jetzt dankbar sein müsse. Schon ein solcher Hinweis genügt, um den Klienten wieder total zu verunsichern, denn es ist gerade diese Bemühung, die guten Seiten der Eltern zu sehen, die ihn zum Verdrängen seiner Wahrnehmungen und Gefühle geführt hat, wie **Kertész** es so eindrucksvoll in seinem Buch beschrieben hat.

Laura hat sich auf einen Therapeuten eingelassen, der ihr zunächst ermöglichte, zum ersten Mal ihre Maske abzulegen, ihre Härte als künstlich zu erkennen und sich einem Menschen anzuvertrauen, der ihr half, den Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und auch ihre kindliche Sehnsucht nach Nähe und Zärtlichkeit zu erinnern. Laura hatte ähnlich wie Veronika die Rettung vor der Kälte ihrer Mutter beim Vater gesucht; im Unterschied zu Veronikas Vater jedoch zeigte er ein viel größeres Interesse an dem kleinen Mädchen und spielte manchmal sogar mit ihm, so daß er Hoffnung auf eine gute Beziehung im Kind aufrechterhielt. Doch Lauras Vater hatte von den Züchtigungen der Mutter gewußt und trotzdem das Kind bei ihr gelassen, hat es nicht geschützt, hatte keine Verantwortung für das Kind übernommen. Und was das Schlimmste war, er hat im Kind die Liebe geweckt, die er eigentlich nicht verdiente, schrieb sie mir. Mit dieser Liebe lebte die junge Frau bis zu einer Erkrankung, deren Sinn sie mit Hilfe von Therapeuten zu verstehen versuchte. So schien ihr Therapeut erst sehr vielversprechend zu sein, mit seiner Hilfe gelang es Laura, die Mauer der Abwehr in sich abzubauen, doch schließlich begann er, mehr und mehr eine Mauer aufzubauen, als in Lauras Gefühlen der Verdacht der inzestuösen Ausbeutung durch den Vater auftauchte. Er sprach dann plötzlich von ödipalen Wünschen des Kindes, und damit verwirrte er Laura in ähnlicher Weise, wie ihr Vater das mit ihr getan hatte. Er opferte sie seiner eigenen Schwäche und seinen unverarbeiteten, weil verdrängten Erinnerungen. Er bot ihr die analytische Theorie statt der Empathie eines Wissenden Zeugen an.

Laura konnte zwar dank ihrer Belesenheit die Flucht des Therapeuten durchschauen, aber sie wiederholte mit ihm das gleiche Muster, da ihre Beziehung zum Vater unaufgelöst blieb. Sie war dem Therapeuten und dem Vater weiterhin dankbar für das, was sie von ihnen erhalten hatte, gehorchte auf diese Weise der traditionellen Moral und konnte ihre kindliche Bindung in beiden Fällen nicht auflösen. So bestanden die Symptome weiter, trotz der Primär- und Körpertherapie, die sie dann versuchte. Den Sieg schien die Moral davonzutragen, der ihre Geschichte und ihr Leiden in vielen Therapien geopfert wurde, bis es Laura mit Hilfe einer Gruppentherapie möglich wurde, ihre unbegründete Dankbarkeit aufzugeben, das Versagen ihres Vaters in ihrer Kindheit mit allen Folgen wahrzunehmen und zu sehen, daß hier ihre eigene Verantwortung für ihr Leben lag.

Von da an hat sie buchstäblich, dank des Zulassens ihrer Wahrheit, ein neues, kreatives Leben führen können. Sie wußte nun, daß ihr heute keine Gefahr mehr droht, wenn sie merken darf, daß ihr Vater ganz einfach ein Schwächling war, daß er ihr nie geholfen hat, weil er es gar nicht wollte und weil er sie dazu gebraucht hatte, seine eigenen Verletzungen an ihr abzureagieren, um sie nie spüren zu müssen. Und der Körper fühlte sich durch dieses Merken offenbar beruhigt, denn der Tumor, den die Ärzte unbedingt operieren wollten, hat sich sehr schnell zurückgebildet.

In einer ihrer früheren Therapien wurde Laura die Methode der Visualisierung angeboten, auf die sie damals große Hoffnungen setzte. Als es ihr einmal gelang, eine Szene zu erinnern, in der ihr ansonsten idealisierter Vater sie mit siebzehn Jahren aus Eifersucht

geschlagen hatte, meinte die Therapeutin, sie sollte sich ihren Vater jetzt als freundlich vorstellen und versuchen, durch dieses positive Bild das alte, negative zu ersetzen. Das half Laura tatsächlich, ihre Idealisierung des Vaters noch auf einige Jahre auszudehnen. Inzwischen wuchs der Tumor in ihrer Gebärmutter, bis sie sich entschloß, sich der Wahrheit, die ihre echte Erinnerung ihr signalisierte, zu stellen.

Solche und ähnliche Techniken werden in Therapien angeboten, um, wie es heißt, negative Gefühle in positive umzuwandeln. Diese Manipulation dient gewöhnlich der Verstärkung der Verleugnung, die seit jeher dem Klienten geholfen hat, sich dem Schmerz seiner (von den authentischen Emotionen angedeuteten) Wahrheit zu entziehen. Der Erfolg solcher Methoden kann daher nur von kurzer Dauer sein und ist sehr problematisch. Denn die ursprüngliche negative Emotion war ein wichtiges Signal des Körpers. Wenn ihre Botschaft ignoriert wird, muß der Körper neue Botschaften ausschicken, um angehört zu werden.

Künstlich erzeugte positive Gefühle sind nicht nur von kurzer Dauer, sie belassen uns auch im Zustand des Kindes, mit dessen kindlichen Erwartungen, die Eltern würden eines Tages nur ihre guten Seiten zeigen und wir bräuchten nie Wut auf sie oder Angst vor ihnen fühlen müssen. Doch wir müssen (und können) uns ja gerade von diesen kindlichen illusorischen Erwartungen befreien, wenn wir erwachsen werden und in unserer heutigen Realität leben wollen. Dazu gehört, daß wir auch die sogenannten negativen Emotionen leben dürfen und diese in sinnvolle Gefühle umwandeln können, indem wir deren wirkliche Ursachen ausmachen, anstatt sie so schnell wie möglich aus der Welt schaffen zu wollen. Gelebte Emotionen dauern nicht ewig. (Trotzdem können sie in dieser kurzen Zeit blockierte Energien befreien.) Nur in der Verbannung nisten sie sich im Körper ein.

Massagen zur Entspannung und allerlei Körpertherapien können zeitweise eine große Erleichterung bringen, indem sie zum Beispiel Muskeln und Bindegewebe vom Druck der verdrängten Emotionen befreien, Spannungen lindern und so Schmerzen beseitigen können. Doch dieser Druck kann sich später wieder einstellen, wenn die Ursachen dieser Emotionen unbekannt bleiben müssen, weil die Straferwartung des Kindes in uns noch sehr stark ist und wir daher Angst haben, die Eltern oder ihre Ersatzpersonen zu verärgern.

Ebenso wenig wirksam sind die so häufig empfohlenen Übungen zum »Herauslassen« der Wut, vom Kissenschlagen bis zum Boxen, solange die Personen geschont werden müssen, denen diese Wut in erster Linie gilt. Laura hat viele solcher Übungen ausprobiert, immer mit nur temporärem Erfolg. Erst als sie bereit war, das ganze Ausmaß ihrer Enttäuschung über ihren Vater wahrzunehmen und nicht nur die Wut, sondern auch den Schmerz und die Angst zu spüren, hat sich ihr Uterus ohne Entspannungsübungen wie von selber vom lästigen Tumor befreit.

### 3 Magersucht: Die Sehnsucht nach echter Kommunikation

... weil ich nicht die Speise finden konnte, die mir schmeckt. Hätte ich sie gefunden, glaube mir, ich hätte kein Aufsehen gemacht und mich vollgegessen wie du und alle.  
**Franz Kafka**, EIN HUNGERKÜNSTLER

Das Gebiet, auf dem die Moral ihre größten Triumphe feiert, ist die Behandlungsweise der Magersucht, Anorexie genannt. Es gehört beinahe zur Regel, daß die Schuldgefühle der anorektischen jungen Leute noch verstärkt werden mit mehr oder weniger deutlichen Ermahnungen:

Sieh doch, wie du deine Eltern unglücklich machst, wie sie deinetwegen leiden müssen.

Der Sinn des Hungerns, dessen eigentliche Botschaft, wird in diesen Ermahnungen durchwegs ignoriert. Doch gerade die Anorexie zeigt ganz eindeutig, wie klar der Körper die Wahrheit der Erkrankten signalisiert. Viele Anorektiker denken:

Ich muß meine Eltern lieben und ehren, ihnen alles verzeihen, sie verstehen, positive Gedanken haben, zu vergessen lernen, ich muß das und jenes und darf auf keinen Fall meine Not zeigen.

Wer aber, so stellt sich die Frage, bin ich dann noch, wenn ich mir Gefühle abzurufen versuche und nicht mehr wissen darf, was ich wirklich fühle, empfinde, will, brauche und warum? Ich kann mir zwar hohe Leistungen abverlangen, in der Arbeit, im Sport, im Alltag. Aber wenn ich mich zu Gefühlen zwingen will (sei es mit oder ohne Hilfe von Alkohol, Drogen oder Medikamenten), werde ich früher oder später mit den Folgen des Selbstbetrugs konfrontiert. Ich reduziere mich zu einer Maske und weiß gar nicht, wer ich wirklich bin. Denn die Quelle dieses Wissens findet sich in meinen echten Gefühlen, die im Einklang mit meinen Erfahrungen stehen. Und der Hüter dieser Erfahrungen ist mein Körper. Sein Gedächtnis.

Wir können uns nicht lieben, achten, verstehen, wenn wir die Botschaften unserer Emotionen wie etwa der Wut ignorieren. Dennoch gibt es eine ganze Reihe »therapeutischer« Regeln und Techniken zur Manipulation der Emotionen. Sie sagen uns in vollem Ernst, wie man Trauer stoppen und Freude erzeugen kann. Menschen mit schwersten körperlichen Symptomen lassen sich in Kliniken so beraten, in der Hoffnung, daß sie sich auf diese Weise von ihrem nagenden Groll auf ihre Eltern befreien können.

Das kann eine Weile gelingen und eine Erleichterung bringen, weil sie damit die Zustimmung ihrer Therapeuten erreichen. Wie ein braves Kind, das sich den Erziehungsmethoden der Mutter fügt, fühlen sie sich dann akzeptiert und geliebt. Doch mit der Zeit meldet sich der Körper mit einem Rückfall wieder, wenn er so ganz und gar nicht angehört wird.



Ähnlich schwer tun sich Therapeuten mit der Behandlung der Symptome hyperaktiver Kinder. Wie will man diese Kinder in die Familien integrieren, wenn ihr Leiden zum Beispiel als genetisch bedingt angesehen wird oder als eine schlimme Unart, die wegezogen werden sollte? Und all das, damit dessen wahre Ursachen geheim bleiben? Wenn wir aber bereit sind zu sehen, daß diese Emotionen einen Ursprung in der Realität haben, daß sie Reaktionen auf Verwahrlosung, Mißhandlung oder unter anderem auf den Mangel an nährender Kommunikation sind, sehen wir nicht mehr sinnlos herumtobende Kinder, sondern Kinder, die leiden und nicht wissen dürfen weshalb. Wenn *wir* es wissen dürfen, können wir uns und ihnen helfen. Vielleicht fürchten wir (und sie) nicht so

sehr die Emotionen, den Schmerz, die Angst, die Wut, sondern das Wissen darüber, was unsere Eltern wirklich mit uns getan haben.

Die von den meisten Therapeuten bejahte (moralische) Verpflichtung, die Schuldzuweisung an die Eltern unter allen Umständen zu unterlassen, führt zu einer freiwilligen Ignoranz bezüglich der Ursachen einer Erkrankung und folglich auch der der Behandlungsmöglichkeiten. Die modernen Hirnforscher wissen seit einigen Jahren, daß der Mangel an guter und verlässlicher Bindung an die Mutter in den ersten Monaten bis zum dritten Lebensjahr entscheidende Spuren im Gehirn hinterläßt und zu ernsthaften Störungen führt. Es wäre längst an der Zeit, dieses Wissen unter den Therapeuten in Ausbildung zu verbreiten. Damit würden sich vielleicht die schädlichen Einflüsse ihrer traditionellen Erziehung etwas reduzieren lassen. Denn es war ja oft die Erziehung, die Schwarze Pädagogik, die es uns verbot, die Taten der Eltern zu hinterfragen. Auch die konventionelle Moral, die religiösen Vorschriften und nicht zuletzt manche Theorien der Psychoanalyse tragen dazu bei, daß sogar Kindertherapeuten zögern, die Verantwortung der Eltern deutlich wahrzunehmen und zu benennen. Aus Furcht, ihnen Schuldgefühle zu machen, sind sie der Meinung, daß damit dem Kind geschadet werden könnte.

Doch ich bin vom Gegenteil überzeugt. Die Wahrheit zu sagen kann auch eine Weckfunktion haben, wenn die Begleitung gesichert ist. Selbstverständlich kann der Kindertherapeut die Eltern des »gestörten« Kindes nicht ändern, aber er kann wesentlich zur Verbesserung ihrer Beziehung zum Kind beitragen, wenn er ihnen das nötige Wissen vermittelt. Er eröffnet ihnen zum Beispiel einen Zugang zu neuen Erfahrungen, wenn er sie über die Bedeutung der *nährenden* Kommunikation informiert, und hilft ihnen, diese zu erlernen. Die Eltern verweigern sie dem Kind oft doch nicht aus böser Absicht, sondern weil sie diese Form von Zuwendung als Kinder nie erfahren haben und gar nicht wissen, daß es so etwas gibt. Sie können mit ihren Kindern lernen, sinnvoll zu kommunizieren, aber nur, wenn diese keine Angst mehr haben, das heißt, wenn diese die volle Unterstützung ihres Therapeuten erhalten, der sich von der Schwarzen Pädagogik befreit hat, also ganz auf der Seite des Kindes steht.

Unterstützt vom Wissenden Zeugen im Therapeuten kann ein hyperaktives oder anders leidendes Kind ermutigt werden, seine Unruhe zu *spüren*, anstatt sie auszuagieren, und seine Gefühle bei den Eltern zu artikulieren, anstatt sie zu fürchten und abzuspalten. So lernen die Eltern *vom Kind*, daß man Gefühle haben kann, ohne Katastrophen fürchten zu müssen, daß dabei im Gegenteil etwas entstehen kann, das Halt gibt und gegenseitiges Vertrauen schafft.

Mir ist eine Mutter bekannt, die eigentlich ihrem Kind die Rettung vor ihrer destruktiven Bindung an die Eltern verdankt. Sie war mehrere Jahre in Therapie, war aber unverändert bemüht, die guten Seiten ihrer Eltern zu sehen, von denen sie als Kind schwer mißhandelt worden war. Sie litt sehr unter der Hyperaktivität und den aggressiven Ausbrüchen ihrer kleinen Tochter, die seit der Geburt ständig in ärztlicher Behandlung war. Dieser Zustand hatte sich Jahre hindurch nicht verändert, sie ging mit dem Kind zur Ärztin, verabreichte ihm die verschriebenen Medikamente, besuchte regelmäßig ihren Therapeuten und hörte nicht auf, ihre Eltern rechtfertigen zu wollen. Bewußt litt sie nie unter ihren Eltern, sondern nur unter ihrem Kind. Bis ihr doch eines Tages der Kragen platzte, bis sie endlich bei einem neuen Therapeuten ihre seit dreißig Jahren aufgestaute Wut auf die Eltern zulassen konnte. Und nun geschah das Wunder, das eigentlich keines war: Innerhalb weniger Tage fing ihre Tochter an, normal zu spielen, verlor ihre Symptome, stellte Fragen und bekam klare Antworten. Es war, als wäre die Mutter aus einem dicken Nebel herausgekommen und erst jetzt fähig, ihr Kind wahrzunehmen. Und ein solches Kind, das nicht als Gegenstand von Projektionen benutzt wird, kann ruhig spielen, braucht nicht wie verrückt herumzurennen. Es hat ja nicht mehr die unerfüllbare

Aufgabe, die Mutter zu retten oder sie zumindest mit Hilfe seiner eigenen »Störung« auf deren Wahrheit zu stoßen.

Die echte Kommunikation beruht auf Fakten, sie ermöglicht die Mitteilung von eigenen Gefühlen und Gedanken. Die verwirrende Kommunikation hingegen beruht auf der Verdrehung der Fakten und auf der Beschuldigung des anderen für die eigenen ungewollten Emotionen, die im Grunde den Eltern der Kindheit gelten. Die Schwarze Pädagogik kennt nur diese manipulative Art des Umgangs. Bis vor kurzem war sie allgegenwärtig, aber es gibt nun auch schon Ausnahmen, wie das folgende Beispiel zeigt: Die siebenjährige Mary weigert sich, in die Schule zu gehen, weil die Lehrerin sie geschlagen hat. Ihre Mutter Flora ist verzweifelt, sie kann doch das Kind nicht mit Gewalt in die Schule bringen. Sie selbst hat es nie geschlagen. Sie besucht die Lehrerin, konfrontiert sie mit den Fakten und bittet, daß sie sich beim Kind entschuldigt. Die Lehrerin reagiert empört: Wo kämen wir denn da hin, wenn sich Lehrer beim Kind entschuldigen sollten? Sie meint, die kleine Mary hätte die Schläge verdient, weil sie ihr gar nicht zugehört habe, als sie mit ihr sprach. Flora sagt ruhig:

Ein Kind, das Ihnen gerade mal nicht zuhört, hat vielleicht schon vor Ihrer Stimme oder Ihrem Gesichtsausdruck Angst. Es wird durch das Schlagen nur noch mehr Angst bekommen. Statt zu schlagen, müßte man mit dem Kind sprechen, sein Vertrauen gewinnen und so die Spannung und die Angst auflösen.

Plötzlich werden die Augen der Lehrerin rot, sie sackt auf ihrem Stuhl zusammen und flüstert:

Ich kannte als Kind nichts anderes als Schläge, niemand hat mit mir gesprochen; ich höre immer noch meine Mutter mich anschreien: Du hörst mir nie zu, was mache ich bloß mit dir?

Flora ist plötzlich gerührt, sie kam mit der Absicht hierher, der Lehrerin zu sagen, daß das Schlagen der Kinder in der Schule seit langem verboten sei und daß sie sie anzeigen müsse. Aber nun sitzt vor ihr ein authentischer Mensch, den sie ansprechen kann. Schließlich konnten die beiden Frauen zusammen überlegen, was sich unternehmen ließe, damit die kleine Mary wieder Vertrauen gewinne. Die Lehrerin bot nun von selber an, sich beim Kind zu entschuldigen, was sie dann auch tat. Sie erklärte dem Kind, daß es nichts mehr zu befürchten brauche, weil das Schlagen ohnehin verboten sei und sie etwas Unerlaubtes getan habe. Es stünde ihm das Recht zu, sich in einem solchen Fall zu beschweren, denn auch Lehrer könnten Fehler begehen.

Mary ging wieder gern in die Schule, zeigte sogar von nun an Sympathie für diese Frau, die den Mut hatte, ihren Fehler einzugestehen. **Das Kind wird sich gut gemerkt haben, daß die Emotionen der Erwachsenen von ihren eigenen Geschichten abhängen und nicht vom Verhalten der Kinder.** Und wenn deren Verhalten und Hilflosigkeit starke Emotionen im Erwachsenen auslösen, dann müssen sich die Kinder nicht dafür schuldig fühlen, auch dann nicht, wenn die Erwachsenen versuchen, ihnen die Schuld aufzuladen (»ich habe dich geschlagen, weil du ...«).

**Ein Kind mit Marys Erfahrung wird sich nicht wie so viele Menschen für die Emotionen anderer verantwortlich fühlen, sondern nur für seine eigenen.**

## 4 Das fiktive Tagebuch der Anita Fink

Unter den vielen Briefen und Tagebüchern, die ich häufig erhalte, befinden sich zahlreiche Zeugnisse von grausamsten Mißhandlungen in der Kindheit, aber auch – eher selten – Berichte von Therapien, die den Verfassern ermöglichten, die Folgen der Traumata ihrer Kindheit aufzulösen. Manchmal werde ich darum gebeten, über diese Lebensgeschichten zu berichten, doch ich zögere in den meisten Fällen, weil ich nicht weiß, ob sich die betreffende Person in einigen Jahren immer noch gern in einem fremden Buch sieht. In einem Fall habe ich mich entschlossen, eine fiktive Erzählung zu schreiben, die aber auf Fakten beruht. Ich vermute, daß sehr viele Menschen eine ähnliche Quelle des Leidens in sich tragen, ohne die Chance einer erfolgreichen Therapie gehabt zu haben. Eine junge Frau, die ich Anita Fink nenne, erzählt hier über die Entwicklung in ihrer Therapie, die ihr half, sich aus einer der schwersten Erkrankungen, der Magersucht, zu befreien.

Es wird im allgemeinen, auch unter Medizinern, nicht mehr bestritten, daß es sich hier um ein psychosomatisches Leiden handelt, daß die Seele »betroffen« ist, wenn ein (meistens junger) Mensch sein Gewicht so weit verliert, daß er in Lebensgefahr schwebt. Doch die seelische Verfassung dieser Menschen bleibt meistens in einem diffusen Licht. Meines Erachtens ebenfalls, um das Vierte Gebot nicht zu verletzen.

Ich habe dieses Problem bereits in EVAS ERWACHEN angedeutet, beließ es aber dort noch bei der Polemik gegen die gängige Praxis, deren Ziel bei der Behandlung der Magersucht die Zunahme an Gewicht ist, während die Ursachen der Erkrankung verschleiert bleiben. Diese Polemik will ich hier nicht fortsetzen, ich möchte statt dessen an einer Geschichte illustrieren, welche psychischen Faktoren zur Entwicklung einer Magersucht führen und durch welche Faktoren sie, wie in diesem Fall, aufgelöst werden kann.

Der »Hungerkünstler« von Kafka sagt am Ende seines Lebens, er habe gehungert, weil er nicht die Nahrung finden konnte, die ihm schmeckte. Das könnte auch Anita gesagt haben, aber erst, als sie gesund wurde, weil sie erst dann wußte, welche Nahrung sie brauchte, suchte und seit der Kindheit vermißte: die echte emotionale Kommunikation, ohne Lügen, ohne falsche »Sorgen«, ohne Schuldgefühle, ohne Vorwürfe, ohne Warnungen, ohne Angstmacherei, ohne Projektionen – eine Kommunikation, wie sie zwischen der Mutter und ihrem gewünschten Kind in der ersten Phase des Lebens im besten Fall bestehen kann. Wenn diese nie stattgefunden hat, wenn das Kind mit Lügen gefüttert wurde, wenn Worte und Gesten lediglich dazu dienten, die Ablehnung des Kindes, den Haß, den Ekel, den Widerwillen zu verbrämen, dann sträubt sich das Kind, an dieser »Nahrung« zu gedeihen, lehnt sie ab und kann später anorektisch werden, ohne zu wissen, welche Nahrung es braucht. Diese kennt es nicht aus Erfahrung, es weiß also nicht, daß es sie gibt.

Der Erwachsene kann zwar eine vage Ahnung haben, daß es diese Nahrung gibt, und mag sich dann in Eßorgien stürzen, wahllos alles mögliche in sich aufnehmen auf der Suche nach dem, was er braucht, aber nicht kennt. Er wird dann fettsüchtig, bulimisch. Er will nicht verzichten, er will essen, essen ohne Ende, ohne Einschränkungen.

Aber da er wie der Magersüchtige nicht weiß, was er braucht, kann er sich nie satt essen. Er will frei sein, alles essen zu dürfen, sich keinem Zwang fügen müssen, aber er lebt schließlich im Zwang seiner Eßorgien. Um sich davon zu befreien, müßte er seine Gefühle jemandem mitteilen können, er müßte die Erfahrung machen, daß er gehört, verstanden, ernst genommen wird, sich nicht länger zu verstecken braucht. Erst dann weiß er, daß dies die Nahrung ist, die er schon sein Leben lang suchte.

Kafkas Hungerkünstler hat sie nicht benannt, weil auch Kafka sie nicht benennen konnte, er kannte als Kind keine wahre Kommunikation. Aber er litt unsäglich unter diesem



Mangel, all seine Werke beschreiben nichts anderes als Fehlkommunikationen: DAS SCHLOß; DER PROZES; DIE VERWANDLUNG. In all den Geschichten werden seine Fragen nie gehört, mit seltsamen Verdrehungen beantwortet, der Mensch fühlt sich total isoliert und unfähig, sich Gehör zu verschaffen.

Ähnlich erging es lange Anita Fink. Am Ursprung ihrer Erkrankung stand die nie erfüllte Sehnsucht nach echtem Kontakt mit den Eltern und den Partnern. Das Verhungern signalisierte den Mangel, und die Genesung wurde schließlich möglich, als Anita die Erfahrung machte, daß es Menschen gab, die sie verstehen wollten und konnten. Ab September 1997 beginnt Anita, damals sechzehnjährig, im Krankenhaus ein Tagebuch zu schreiben:

Sie haben es geschafft, mein Gewicht ist besser, und ich habe etwas Hoffnung geschöpft. Nein, nicht sie haben es geschafft, sie nervten mich ja von Anfang an in dieser schrecklichen Klinik, es war noch schlimmer als zu Hause: du mußt dies, du mußt das, du kannst so und so nicht, was glaubst du bloß, wer du bist, hier wird dir geholfen, aber du mußt daran glauben und gehorchen, sonst kann dir niemand helfen. Verdammt noch mal, woher nehmt ihr eure Arroganz? Wieso soll ich gesund werden, wenn ich mich eurer blöden Ordnung füge und bei euch wie ein Teilchen eurer Maschine funktioniere? Das wäre ja mein Tod. Und ich will nicht sterben! Ihr behauptet das von mir, das ist aber eine Lüge, das ist Schwachsinn. Ich will leben, aber nicht so, wie man mir vorschreibt, weil ich sonst sterben könnte. Ich will als die Person leben, die ich bin. Aber man läßt mich nicht. Niemand läßt mich. Alle haben etwas mit mir vor. Und mit diesem Vor-Haben löschen sie mein Leben aus. Das hätte ich euch sagen wollen, aber wie? Wie kann man so was Leuten sagen, die hier in diese Klinik kommen, um ihr Pensum zu erledigen, die beim Rapport nur ihre Erfolge melden wollen (»Anita, hast du schon ein halbes Brötchen gegessen?«) und abends froh sind, die Skelette endlich zu verlassen und sich zu Hause gute Musik anzuhören.

Niemand will mir zuhören. Und der nette Psychiater tut so, als ob das Zuhören das Ziel seines Besuches wäre, aber seine eigentlichen Ziele scheinen ganz andere zu sein, ich sehe sie deutlich in der Art, wie er mir gut zuredet, mir Mut zum Leben machen will (wie »macht« man das?), mir erklärt, daß mir alle hier helfen wollen, daß meine Krankheit sicher nachläßt, wenn ich Vertrauen gewinne; ja, ich bin krank, weil ich niemandem vertraue. Das werde ich hier lernen. Dann schaut er auf die Uhr und denkt vermutlich, wie gut er diesen Fall heute abend im Seminar referieren kann, er hat den Schlüssel zur Anorexie gefunden: Vertrauen. Was hast du Esel dir dabei gedacht, als du mir Vertrauen predigtest? Alle predigen mir Vertrauen, aber sie verdienen es nicht! Du gibst vor, mir zuzuhören, aber tust nichts anderes, als mir imponieren zu wollen, willst mir gefallen, mich blenden, von mir bewundert werden und abends noch ein gutes Geschäft mit mir machen, deinen Kollegen im Seminar erzählen, wie geschickt du eine intelligente Frau zum Vertrauen führst.

Du eitler Bock, ich durchschaue dein Spiel endlich, lasse mir nichts mehr vormachen, nicht dir verdanke ich die Besserung, sondern Nina, der portugiesischen Putzfrau, die abends manchmal bei mir blieb und die mir wirklich zuhörte, sich über meine Familie aufregte, bevor ich das selber wagte, und mir so meine Empörung ermöglichte.

Dank Ninas Reaktionen auf das, was ich ihr erzählte, begann ich selber zu fühlen und zu spüren, in welcher Kälte und Einsamkeit ich aufgewachsen bin, total beziehungslos. Woher soll ich denn mein Vertrauen nehmen? Die Gespräche mit Nina weckten erst meinen Appetit, da begann ich zu essen, da erfuhr ich, daß mir das Leben etwas zu bieten hat – echte Kommunikation, etwas, wonach ich mich immer gesehnt habe. So war ich gezwungen, Nahrung aufzunehmen, die ich nicht wollte, weil sie keine Nahrung war, die Kälte, die Dummheit und die Angst meiner Mutter. Meine Magersucht war die Flucht vor dieser angeblichen, vergifteten Nahrung, sie rettete mir mein Leben, mein Bedürfnis nach Wärme, Verständnis, Gespräch und Austausch. Nina ist nicht die einzige. Ich weiß jetzt, daß es das gibt, daß das, was ich suche, existiert, nur durfte ich es so lange nicht wissen.

Bevor ich mit Nina Kontakt hatte, wußte ich gar nicht, daß es andere Menschen gibt als ihr, meine Familie, die Schule. Alle waren so normal und für mich so unzugänglich. Allen war ich unverständlich, komisch. Für Nina war ich gar nicht komisch. Sie macht hier in Deutschland Putzarbeiten, und in Portugal hat sie ein Studium angefangen. Aber sie hat kein Geld gehabt, um es fortzusetzen, weil ihr Vater kurz nach ihrem Abitur starb und sie arbeiten mußte. Dennoch hat sie mich verstanden. Nicht, weil sie ein Studium angefangen hat, das hat gar nichts damit zu tun. Sie hatte während ihrer Kindheit eine Cousine, von der sie mir viel erzählte, und die hat ihr zugehört, die hat sie ernst genommen. Und nun kann sie das auch bei mir, ohne Anstrengung und ohne Probleme. Ich bin für sie nicht fremd, obwohl sie in Portugal aufgewachsen ist und ich in Deutschland. Ist das nicht seltsam? Und hier in meinem Land fühle ich mich wie eine Ausländerin, manchmal sogar wie eine Aussätzige, nur weil ich das nicht sein will und nicht werden will, was ihr mit mir vorhabt.

Mit der Magersucht konnte ich es demonstrieren. Schaut her, wie ich aussehe. Fühlt ihr euch angewidert von meinem Anblick? Um so besser, dann merkt ihr doch, daß etwas mit mir oder mit euch nicht stimmt. Ihr schaut weg, ihr haltet mich für verrückt. Das tut mir zwar weh, aber es ist weniger schlimm, als eine von euch zu sein. Ich bin auf eine Art verrückt, ich bin von euch weggerückt, weil ich mich weigere, mich euch anzupassen und mein Wesen zu verraten. Ich will wissen, wer ich bin, wofür ich auf diese Welt gekommen bin, warum zu dieser Zeit, warum in Süddeutschland, warum bei meinen Eltern, die gar nichts von mir verstehen und aufnehmen können. Wozu bin ich denn auf dieser Welt? Was mache ich hier?

Ich bin froh, daß ich seit den Gesprächen mit Nina nicht mehr all diese Fragen hinter der Magersucht verstecken muß. Ich will einen Weg suchen, der mir ermöglicht, Antworten auf meine Fragen zu finden und so zu leben, wie es mir entspricht.

### **3. November 1997**

Nun bin ich aus der Klinik entlassen worden, weil ich das nötige Mindestgewicht erreicht habe. Das genügte. Warum das geschehen ist, weiß niemand außer mir und Nina. Die Leute sind überzeugt, daß ihr Ernährungsplan die sogenannte Besserung bewirkt hat. Sollen sie es nur glauben und damit glücklich werden. Ich bin jedenfalls

froh, die Klinik verlassen zu haben. Aber was jetzt? Ich muß mir ein Zimmer suchen, ich will nicht zu Hause bleiben. Mutti ist besorgt wie immer. Ihre ganze Vitalität investiert sie nur in die Besorgtheit um mich, die mir auf die Nerven geht. Ich fürchte, daß ich wiederum nichts essen kann, wenn sie so weitermacht, weil ihre Art, mit mir zu reden, mir den Appetit verschlägt. Ich spüre ihre Angst, möchte ihr helfen, möchte essen, damit sie keine Angst hat, daß ich wieder abnehme, aber das ganze Theater ertrage ich nicht lange. Ich will doch nicht essen, damit meine Mutter nicht Angst hat, daß ich abnehme. Ich will essen, weil ich Freude habe am Essen. Aber die Art, wie sie mit mir umgeht, verdirbt mir die ganze Freude. Auch andere Freuden verdirbt sie mir systematisch. Wenn ich Monika treffen will, sagt sie, daß sie unter dem Einfluß von Drogensüchtigen steht. Wenn ich mit Klaus telefoniere, sagt sie, er hätte jetzt nur Mädchen im Kopf und sei ihr verdächtig. Wenn ich mit Tante Anna spreche, sehe ich, daß sie auf ihre Schwester eifersüchtig ist, weil ich dort viel offener bin als mit ihr. Ich habe das Gefühl, ich muß mein Leben so einstellen und so reduzieren, daß meine Mutter nicht ausflippt, daß ihr wohl ist, und daß von mir nichts mehr übrigbleibt. Was wäre denn das anderes als eine Magersucht im seelischen Sinn? So seelisch abzumagern, daß nichts von einem übrigbleibt, damit die Mutter beruhigt ist und keine Ängste hat?

## **20. Januar 1998**

Nun habe ich ein eigenes Zimmer gemietet. Ich bin immer noch ganz erstaunt, daß meine Eltern mir dies erlaubt haben. Nicht ohne Widerstände, aber mit Hilfe von Tante Anna ist es durchgegangen. Zuerst war ich ganz glücklich, endlich meine Ruhe zu haben, nicht mehr von Mutti ständig kontrolliert zu werden, selber meinen Tag einteilen zu können. Ich war richtig glücklich, doch das dauerte nicht lange. Plötzlich ertrug ich meine Einsamkeit nicht, die Gleichgültigkeit der Zimmervermieterin schien mir noch schlimmer als Muttis ständige Bevormundung. Ich sehnte mich so lange nach der Freiheit, und nun, als ich sie hatte, machte sie mir angst. Der Zimmervermieterin, Frau Kort, ist es egal, ob ich esse, was und wann, und ich konnte es fast nicht ertragen, daß ihr das ganz gleichgültig zu sein schien. Ich machte mir dauernd Vorwürfe: Was will ich eigentlich? Du weißt ja selber nicht, was du willst. Wenn man sich für dein Eßverhalten interessiert, bist du unzufrieden, und wenn es einem gleichgültig ist, fehlt dir etwas. Es ist schwer, dir entgegenzukommen, weil du selber nicht weißt, was du willst.

Nachdem ich eine halbe Stunde so mit mir geredet hatte, hörte ich plötzlich die Stimmen meiner Eltern, die mir noch in den Ohren klangen. Hatten sie recht, mußte ich mich fragen, stimmt es, daß ich nicht weiß, was ich will? Hier in diesem leeren Zimmer, wo niemand mich dabei störte, zu sagen, was ich mir wirklich sehnlichst wünsche, wo niemand mich unterbricht, kritisiert und verunsichert, wollte ich versuchen herauszufinden, was ich wirklich fühle und brauche. Doch ich fand erst keine Worte. Mein Hals war wie zugeschnürt, ich spürte meine Tränen aufsteigen, und ich konnte nur noch weinen. Erst als ich eine Weile geweint hatte, kam die Antwort wie von selber: Ich will doch nur, daß ihr mir zuhört, mich ernst nehmt, aufhört, mich ständig zu belehren, zu kritisieren, abzuleh-

nen. Ich möchte mich bei euch so frei fühlen, wie ich mich mit Nina fühlte. Sie hat mir nie gesagt, ich wüßte nicht, was ich wolle. Und in ihrer Gegenwart wußte ich es auch. Aber eure Art, mich zu belehren, schüchtert mich ein, blockiert mein Wissen. Ich weiß dann nicht, wie ich es sagen soll, wie ich sein muß, damit ihr mit mir zufrieden seid, damit ihr mich lieben könnt. Aber sollte mir das Kunststück gelingen, wird das Liebe sein, die ich bekomme?

#### **14. Februar 1998**

Wenn ich im Fernsehen die Eltern sehe, die hemmungslos vor Glück schreien, weil ihr Kind eine Goldmedaille bei der Olympiade gewonnen hat, dann durchzieht mich ein Schauer, und ich denke, wen haben sie denn zwanzig Jahre lang geliebt? Den Jungen, der all seine Kraft in die Übungen setzte, um endlich diesen Moment zu erleben, daß die Eltern auf ihn stolz sind? Aber fühlt er sich damit von ihnen geliebt? Hätten sie diesen unsinnigen Ehrgeiz auch, wenn sie ihn wirklich geliebt hätten, und hätte er es nötig gehabt, eine Goldmedaille zu bekommen, wenn er der Liebe seiner Eltern sicher gewesen wäre? Wen liebten sie denn? Den Gewinner der Goldmedaille oder ihr Kind, das unter dem Mangel an Liebe vielleicht gelitten hat? Ich habe einen solchen Gewinner am Bildschirm gesehen, und im Moment, als er von seinem Sieg erfuhr, brach er in Tränen aus, von denen er geschüttelt wurde. Es waren keine Glückstränen, man spürte das Leiden, das ihn schüttelte, nur er selber war sich dessen vermutlich nicht bewußt.

#### **5. März 1998**

Ich will nicht so sein, wie ihr mich wollt. Aber ich habe noch keinen Mut, so zu sein, wie ich möchte, weil ich immer noch unter eurer Ablehnung und meiner Vereinsamung bei euch leide. Aber bin ich denn nicht einsam, wenn ich euch gefallen will? Da verrate ich ja mich selbst. Als Mutti vor zwei Wochen krank wurde und meine Hilfe brauchte, war ich fast froh, daß ich eine Ausrede hatte, um nach Hause zu kommen. Doch schon bald ertrug ich die Art nicht mehr, wie sie sich um mich sorgte. Ich kann nichts dafür, daß ich darin immer eine Heuchelei spüre. Sie gibt vor, sich um mich zu sorgen, und damit macht sie sich für mich unentbehrlich. Ich erlebe es als eine Verführung zum Glauben, daß sie mich liebt, aber wenn sie mich liebte, würde ich diese Liebe nicht spüren? Ich bin doch nicht pervers, ich merke doch, wenn jemand mich mag, mich ausreden läßt, sich dafür interessiert, was ich sage. Aber bei Mutti fühle ich nur, daß sie von mir umsorgt und geliebt werden will. Und darüber hinaus will sie, daß ich ihr das Gegenteil glaube. Das ist doch Erpressung. Vielleicht habe ich das schon als Kind so empfunden, aber ich konnte es nicht sagen, ich wußte gar nicht wie. Erst jetzt kann ich das realisieren.

Auf der anderen Seite tut sie mir leid, denn auch sie hungert nach Beziehungen. Aber sie kann es noch viel weniger merken und zeigen als ich. Sie ist wie eingesperrt, und in diesem Eingesperrtsein muß sie sich so hilflos vorkommen, daß sie ständig ihre Macht wiederherstellen muß, besonders mir gegenüber.

Schon wieder versuche ich, sie zu verstehen. Wann werde ich mich endlich davon befreien? Wann werde ich endlich aufhören, die Psychologin meiner Mutter zu sein? Ich suche sie, ich will sie verstehen,

ich will ihr helfen. Aber alles ist nutzlos. Sie will sich nicht helfen lassen, sie will sich nicht aufweichen lassen, sie scheint nur Macht zu brauchen. Und auf dieses Spiel lasse ich mich nicht mehr ein. Ich hoffe, daß es mir gelingt.

Mit Papa ist es anders. Er regiert durch seine Abwesenheit, er weicht allem aus, macht jede Begegnung unmöglich. Auch damals, als ich so klein war und er mit meinem Körper spielte, hat er nie etwas gesagt. Mutti ist anders. Sie ist allgegenwärtig, sei es im Schimpfen und Vorwürfe machen, sei es in ihrer Bedürftigkeit und ihren Klagen. Ich kann mich ihrer Gegenwart nie entziehen, aber ich kann diese Gegenwart nicht als Nahrung brauchen. Sie zerstört mich. Aber auch Papas Abwesenheit war zerstörerisch für mich, weil ich doch als Kind unbedingt Nahrung brauchte. Wo sollte ich sie suchen, wenn meine Eltern sie mir verweigern? Die Nahrung, die ich so dringend brauchte, wäre eine Beziehung gewesen, aber weder Mutti noch Papa wußten, was das sei, und fürchteten eine Bindung zu mir, weil sie selber als Kinder mißbraucht und nicht beschützt wurden. Nun schlage ich wieder in die gleiche Kerbe: Jetzt versuche ich Papa zu verstehen. Sechzehn Jahre lang tat ich das ununterbrochen, und jetzt will ich endlich davon loskommen. Wie auch immer Papa unter Einsamkeit gelitten hat, Tatsache ist, daß er mich in dieser Einsamkeit aufwachsen ließ, mich als Kind nur dann holte, wenn er mich gebraucht hat, aber nie für mich da war. Und später wich er mir immer aus. An diese Tatsachen will ich mich halten. Ich will der Realität nicht länger ausweichen.

### **9. April 1998**

Ich habe wieder stark abgenommen, und der Psychiater aus der Klinik gab uns die Adresse einer Therapeutin. Sie heißt Susan. Nun habe ich zweimal mit ihr gesprochen. Bis jetzt geht es gut. Sie ist anders als der Psychiater. Ich fühle mich bei ihr verstanden, und das ist eine große Erleichterung. Sie versucht nicht, mir etwas einzureden, sie hört zu, aber redet auch, sagt, was sie denkt, und macht mir Mut, meine Gedanken auszusprechen und meinen Gefühlen zu vertrauen. Ich habe ihr von Nina erzählt und habe viel geweint. Essen mag ich immer noch nicht, aber dafür verstehe ich nun besser und tiefer, warum das so ist. Man hat mich sechzehn Jahre lang mit einer falschen Nahrung gefüttert, und ich habe genug davon. Entweder werde ich mir die richtige Nahrung verschaffen und mit Hilfe von Susan den Mut dazu finden, oder ich werde meinen Hungerstreik fortsetzen. Ist das ein Hungerstreik? Ich kann es nicht so sehen. Ich habe einfach keine Lust zu essen, keinen Appetit. Ich mag die Lügen nicht, ich mag die Verstellung nicht, ich mag das Ausweichen nicht. Ich möchte so gern mit meinen Eltern reden können, ihnen von mir erzählen und von ihnen hören, wie es ihnen als Kinder ergangen ist, wie sie heute die Welt empfinden. Nie haben sie darüber gesprochen. Dauernd haben sie versucht, mir gute Manieren beizubringen, und wichen allem aus, was persönlich war. Jetzt habe ich die Nase voll davon. Aber warum gehe ich nicht einfach fort? Warum komme ich immer wieder nach Hause und leide darunter, wie sie mit mir umgehen? Weil sie mir leid tun? Das auch, aber ich muß gestehen, daß ich sie immer noch brauche, daß ich sie immer noch vermisse, obwohl ich weiß, daß sie mir nie das geben können, was ich von ihnen

möchte. Das heißt, mein Verstand weiß es, aber das Kind in mir kann das nicht verstehen, kann das nicht wissen. Es will auch nicht wissen, es will einfach, daß man es lieb hat, und kann nicht begreifen, daß es von Anfang an keine Liebe bekommen hat. Werde ich das jemals akzeptieren können?

Susan meint, ich werde lernen können, es zu akzeptieren. Zum Glück sagt sie nicht, daß ich mich in meinen Gefühlen täusche. Sie ermutigt mich, meine Wahrnehmungen ernst zu nehmen und ihnen zu glauben. Das ist ganz herrlich, das habe ich noch nie in diesem Maße erlebt. Auch bei Klaus nicht. Wenn ich Klaus etwas erzähle, sagt er auch oft »Das glaubst du nur so«, als ob er besser als ich wissen könnte, wie ich etwas empfinde. Aber der arme Klaus, der sich für so wichtig hält, wiederholt ja auch nur das, was ihm seine Eltern gesagt haben: »Deine Gefühle täuschen dich, wir wissen es besser« usw. Seine Eltern reden so wahrscheinlich aus Gewohnheit, weil man eben so redet, denn im Grunde sind sie anders als meine Eltern. Sie sind viel mehr bereit zuzuhören und auf Klaus einzugehen, vor allem die Mutter. Sie stellt ihm häufig Fragen, und man hat das Gefühl, daß sie ihn wirklich verstehen will. Ich wäre froh, wenn meine Mutter mir solche Fragen stellte. Aber Klaus mag das nicht. Er möchte, daß sie ihn in Ruhe läßt und ihn selber Dinge herausfinden läßt, ohne ihm ständig dabei helfen zu wollen. Das ist sein gutes Recht, aber diese Haltung von Klaus schafft auch Distanz zwischen uns. Er läßt mich nicht an sich herankommen. Ich möchte mit Susan darüber sprechen.

### **11. Juli 1998**

Wie bin ich froh, daß es Susan gibt. Nicht nur, weil sie mir zuhört und mich ermutigt, mich auf meine Art zu äußern, sondern auch, weil ich weiß, daß jemand zu mir steht und daß ich mich nicht verändern muß, damit sie mich gerne hat. Sie hat mich gern, wie ich bin. Das ist überwältigend, ich muß mich gar nicht anstrengen, um verstanden zu werden. Sie versteht mich einfach. Es ist ein herrliches Gefühl, verstanden zu werden. Ich muß nicht um die Welt reisen, um Menschen zu finden, die mir zuhören wollen, und später enttäuscht zu sein. Ich habe einen Menschen gefunden, der das kann, und dank dieses Menschen kann ich ermessen, wie ich mich immer getäuscht habe, zum Beispiel mit Klaus. Wir waren gestern im Kino, und ich versuchte später mit ihm über den Film zu sprechen. Ich erklärte, warum mich die Inszenierung enttäuscht hatte, obwohl die Rezensionen so gut waren. Er sagte darauf nur: »Du hast zu hohe Ansprüche.« Da fiel mir auf, daß er schon früher solche Bemerkungen gemacht hatte, statt auf den Inhalt dessen, was ich sagte, einzugehen. Doch ich nahm das immer als normal hin, weil ich zu Hause auch nichts anderes hörte und so daran gewöhnt war. Aber gestern fiel es mir auf. Ich dachte, so würde Susan doch niemals reagieren, sie antwortet stets auf das, was ich sage, und wenn sie mich nicht versteht, fragt sie nach. Plötzlich habe ich realisiert, daß ich seit einem Jahr mit Klaus befreundet bin und nicht gewagt habe zu merken, daß er mir eigentlich gar nicht zuhört, daß er mir in einer ähnlichen Weise wie Papa ausweicht und daß ich das für normal hielt. Ob sich das wohl ändern würde? Warum sollte es sich ändern? Wenn Klaus ausweicht, wird er dafür seine Gründe haben, an denen ich

nichts ändern kann. Aber zum Glück fange ich an zu merken, daß ich es nicht mag, wenn man mir ausweicht, und daß ich dieses Nichtmögen auch zum Ausdruck bringe. Ich bin nicht mehr das kleine Kind bei meinem Papa.

### **18. Juli 1998**

Ich erzählte Susan, daß mir Klaus manchmal auf die Nerven geht und ich weiß nicht warum. Ich hab ihn doch gern. Es sind immer Kleinigkeiten, die mich ärgern, und ich mache mir deswegen Vorwürfe. Er meint es doch gut mit mir. Er sagt, daß er mich liebt, und ich weiß, daß er sehr an mir hängt. Warum bin ich denn so kleinlich? Warum regen mich Kleinigkeiten auf? Warum kann ich nicht großzügiger sein? Ich redete lange so daher, beschuldigte mich, Susan hörte mir zu, und schließlich fragte sie mich, worin denn die Kleinigkeiten bestehen. Sie wollte alles genau wissen, und ich mochte nicht darauf eingehen, aber schließlich sah ich ein, daß ich stundenlang so daherreden könnte und mich beschuldigen könnte, ohne genau hinzusehen, was mich ärgerte. Einfach weil ich meine Gefühle schon verdammt, bevor ich sie ernst nehmen und verstehen konnte.

So fing ich an, über die konkreten Einzelheiten zu berichten. Da war die Geschichte mit dem Brief. Ich hatte ihm einen ganz langen Brief geschrieben und darin zu sagen versucht, wie schlecht ich mich fühle, wenn er mir meine Gefühle auszureden versucht. Wenn er zum Beispiel sagt, ich würde alles negativ sehen, würde Haarspalterei betreiben, über alles spekulieren, was nicht der Rede wert sei. Ich solle mir doch nicht unnötige Sorgen machen, wo kein Grund dafür bestünde. Solche Äußerungen machen mich traurig, ich fühle mich einsam und neige dazu, mir selber das gleiche zu sagen, hör doch auf zu grübeln, nimm das Leben von der guten Seite, sei doch nicht so kompliziert. Doch ich habe herausgefunden, dank der Therapie mit Susan, daß mir solche Ratschläge nicht guttun, mich in eine sinnlose Anstrengung treiben, bei der nichts Gutes herauskommt. Ich fühle mich so, wie ich bin, abgelehnt. Immer mehr abgelehnt. Auch von mir so abgelehnt wie früher von Mutti. **Wie kann man ein Kind liebhaben, das man ganz anders haben will, als es ist?** Wenn ich mich ständig anders haben will, als ich bin, und wenn Klaus das auch von mir wünscht, kann ich mich nicht lieben und kann auch nicht glauben, daß die anderen es tun. Wen lieben sie denn? Die Person, die ich nicht bin? Die Person, die ich bin, die sie aber verändern wollen, damit sie sie leiden können? Ich will mich nicht um eine solche »Liebe« bemühen, ich bin dessen müde.

Und nun, ermutigt durch meine Therapie, habe ich das alles Klaus geschrieben. Ich fürchtete schon beim Schreiben, er würde das alles nicht verstehen. Oder (das fürchtete ich am meisten) er würde alles als an ihn gerichtete Vorwürfe aufnehmen. Doch so habe ich das gar nicht gemeint. Ich habe einfach versucht, mich zu öffnen, und hoffte, Klaus würde mich dann besser begreifen. Ich habe ja klar geschrieben, warum ich mich im Moment verändere, und wollte ihn mit einbeziehen, ich wollte ihn nicht draußen lassen.

Seine Antwort kam nicht sofort. Ich fürchtete schon seine Wut, seine Ungeduld über mein ständiges Grübeln, seine Ablehnung, aber ich erwartete doch eine Stellungnahme zu dem, was ich geschrieben ha-

be. Statt dessen bekam ich nach mehreren Tagen des Wartens einen Brief aus seinen Ferien, der mich vollkommen verblüffte. Er dankte mir für mein Schreiben, aber erwähnte mit keinem Wort dessen Inhalt. Dafür erzählte er mir, was er in den Ferien machte, welche Bergtouren er noch vorhatte und mit welchen Leuten er abends ausginge. Nun war ich völlig am Boden zerstört. Mein gesunder Menschenverstand sagte mir, ich hätte ihn mit diesem Brief überfordert. Er sei nicht gewohnt, auf die Gefühle anderer Menschen einzugehen, schon gar nicht auf seine eigenen, und könne daher mit meinem Brief gar nichts anfangen. Aber wenn ich meine Gefühle ernst nehmen wollte, dann half mir diese Überlegung des gesunden Menschenverstands überhaupt nicht. Ich fühlte mich wie vernichtet, als ob ich überhaupt nichts geschrieben hätte. Wer bin ich denn, dachte ich, daß man mich wie ein Nichts behandelt? Ich fühlte mich an meiner Seele umgebracht.

Als ich mich in der Therapie mit Susan diesen Gefühlen näherte, weinte ich wie ein kleines Kind, das tatsächlich in Gefahr ist, umgebracht zu werden. Zum Glück hat Susan nicht versucht, mir dieses Gefühl auszureden und zu sagen, es bestünde doch jetzt keine Gefahr. Sie ließ mich weinen, nahm mich in die Arme wie ein kleines Kind, streichelte meinen Rücken, und in diesem Moment wurde mir zum ersten Mal klar, daß ich in meiner ganzen Kindheit nie etwas anderes erfahren habe, als an der Seele umgebracht zu werden. Was ich jetzt mit Klaus erlebte, der einfach meinen Brief ignorierte, war keine neue Erfahrung. Ich kannte sie ja schon sehr genau, seit langem. Neu war nur, daß ich zum ersten Mal mit Schmerz auf diese Erfahrung reagieren konnte, daß ich den Schmerz spüren konnte. In der Kindheit war niemand da, der mir das ermöglicht hätte. Es hat mich niemand in die Arme genommen und so viel Verständnis gezeigt, wie ich das jetzt bei Susan spürte. Früher war der Schmerz für mich unzugänglich, und später habe ich ihn in der Magersucht manifestiert, ohne ihn zu verstehen.

Die Magersucht sagte immer wieder: ich verhungere, wenn niemand mit mir sprechen will. Je mehr ich am Verhungern bin, desto mehr bekomme ich von der Umgebung Zeichen der totalen Verständnislosigkeit. Wie die Reaktion von Klaus auf meinen Brief. Die Ärzte gaben mir verschiedene Vorschriften, die Eltern doppelten nach, der Psychiater drohte mit meinem Tod, wenn ich nicht zu essen anfinde, und gab mir Medikamente, damit ich essen könnte. Alle wollten mich dazu zwingen, Appetit zu haben, aber ich hatte keinen Appetit auf diese Art von Fehlkommunikation, die man mir angeboten hat. Und das, wonach ich suchte, schien unerfüllbar.

Bis zu dem Augenblick, als ich mich bei Susan so tief verstanden fühlte. Dieser Moment gab mir die Hoffnung wieder, die vielleicht jeder Mensch bei seiner Geburt noch hat, daß es einen wahren Austausch geben kann. Jedes Kind versucht irgendwie, die Mutter zu erreichen. Aber wenn die Antwort vollständig ausbleibt, verliert es die Hoffnung. In dieser Verweigerung der Mutter liegt vielleicht die Wurzel der Hoffnungslosigkeit überhaupt. Nun schien die Hoffnung dank Susan für mich wieder aufzuleben. Ich will nicht mehr mit Menschen wie Klaus zusammensein, die, wie ich früher, die Hoffnung auf ein offenes Gespräch aufgegeben haben; ich möchte anderen Menschen



begegnen, mit denen ich über meine Vergangenheit sprechen kann. Den meisten wird es wahrscheinlich angst machen, wenn ich meine Kindheit erwähne, aber vielleicht will sich der eine oder andere ebenfalls öffnen. Allein mit Susan fühle ich mich wie in eine andere Welt versetzt. Ich kann nicht mehr begreifen, wie ich es so lange mit Klaus ausgehalten habe. Je mehr ich mich in meinen Erinnerungen dem Verhalten meines Vaters nähere, desto deutlicher erkenne ich den Ursprung meiner Bindung an Klaus und an ähnliche Freunde.

### **31. Dezember 2000**

Ich habe lange keine Eintragungen mehr gemacht und heute, nach zweijährigem Abstand, meine Tagebuchnotizen aus der Therapiezeit gelesen. Es dauerte gar nicht so lange, verglichen mit den langen Therapien, die ich wegen meiner Magersucht erleiden mußte. Ich merke jetzt deutlich, wie ich von meinen Gefühlen abgeschnitten war und immer noch an der Hoffnung hing, irgendwann mit meinen Eltern in eine echte Beziehung treten zu können. Doch all das hat sich inzwischen geändert. Ich bin seit einem Jahr nicht mehr bei Susan in Therapie und brauche sie nicht mehr, weil ich jetzt dem Kind in mir das Verständnis geben kann, das ich bei ihr zum ersten Mal in meinem Leben erfahren hatte. Jetzt begleite ich das Kind, das ich einmal war und das immer noch in mir lebt. Ich kann die Signale meines Körpers respektieren, übe keinen Zwang auf ihn aus, und siehe da, die Symptome sind verschwunden. Ich leide nicht mehr an Magersucht, ich habe Appetit aufs Essen und aufs Leben. Ich habe einige Freunde, mit denen ich offen sprechen kann, ohne Angst zu haben, verurteilt zu werden. Die früheren Erwartungen an meine Eltern haben sich wie von selbst aufgelöst, seitdem nicht nur der erwachsene Teil, sondern auch das Kind in mir verstanden hat, **wie vollständig dessen Sehnsucht abgelehnt und abgewiesen wurde.** Jetzt fühle ich mich nicht mehr von Menschen angezogen, die mein Bedürfnis nach Offenheit und Redlichkeit ebenfalls frustrieren müssen. Ich finde Menschen, die ähnliche Bedürfnisse haben wie ich, ich leide nicht mehr unter nächtlichem Herzklopfen, auch nicht an der Angst, in einem Tunnel zu fahren. Ich habe ein normales Gewicht, meine Körperfunktionen haben sich stabilisiert, ich nehme keine Medikamente, aber ich meide auch Kontakte, von denen ich weiß, daß ich allergisch darauf reagieren würde. Und ich weiß warum. Zu diesen Kontakten gehören auch meine Eltern und manche Familienangehörige, die mir jahrelang gute Ratschläge gaben.

Trotz dieser positiven Wendung erfuhr die reale Person, die ich hier Anita nenne, einen massiven Rückschlag, als es ihre Mutter schaffte, sie zu erneuten Besuchen zu zwingen. Sie wurde krank und gab Anita die Schuld an ihrer Erkrankung, denn diese hätte doch wissen müssen, wie schwer ihr Rückzug die Mutter treffen würde. Wie konnte sie ihr das antun?

Eine solche Inszenierung geschieht sehr oft, die Stellung der Mutter gibt ihr offenbar eine unbeschränkte Macht über das Gewissen ihrer erwachsenen Tochter, und was sie als Kind nicht bei ihrer eigenen Mutter erzwingen konnte, die Gegenwart und Fürsorge, kann sie leicht von ihrer Tochter erpressen, wenn sie ihr ordentlich Schuldgefühle macht.

Der ganze Therapieerfolg schien in Gefahr, als sich Anita wieder von den alten Schuldgefühlen überschwemmt sah. Zum Glück haben sich die Symptome der Magersucht nicht wieder gemeldet, aber die Besuche bei der Mutter ließen Anita klar erkennen, daß

sie mit neuen Depressionen zu rechnen hatte, wenn sie sich nicht zur »Härte« entschloß, die ihr durch die emotionale Erpressung aufgezwungen wurde, und die Besuche einstellt. Daher meldete sie sich wieder bei Susan, in der Hoffnung auf ihren Beistand und Unterstützung.

Zu ihrem großen Erstaunen begegnete sie hier einer Susan, die sie bisher nicht gekannt hatte. Diese versuchte ihr klarzumachen, daß ihr noch ein Stück analytischer Arbeit bevorstünde, wenn sie ihre Schuldgefühle endgültig loswerden wolle, nämlich die Auflösung ihres Ödipuskomplexes. Die inzestuöse Ausbeutung durch den Vater hätte in ihr Schuldgefühle hinterlassen, die sie ihr ganzes Leben bei der Mutter abzuzahlen versuche.

Anita konnte mit diesen Deutungen nichts anfangen, sie konnte nichts dabei fühlen, außer den Ärger, manipuliert worden zu sein. Sie erlebte jetzt Susan wie eine Gefangene der psychoanalytischen Schule, die, trotz mehrfacher Versicherungen, deren Dogmen offenbar noch nicht genug in Frage gestellt hatte. Sie hatte ihr so gut helfen können, die Muster der Schwarzen Pädagogik abzuschütteln, aber nun offenbarte sie ihr eine Abhängigkeit von den Ansichten ihrer Ausbildung, die in Anitas Ohren vollkommen falsch klangen. Sie war fast dreißig Jahre jünger als Susan und brauchte sich nicht Dogmen zu unterwerfen, die eine Generation früher als selbstverständlich galten.

So verabschiedete sich Anita von Susan und fand eine Gruppe von Gleichaltrigen, die bereits ähnliche Erfahrungen in den Therapien gemacht hatten und nach erziehungsfreien Formen der Kommunikation suchten. Da erhielt sie die Bestätigung, die sie brauchte, um sich dem Sog ihrer Familie zu entziehen und sich nicht Theorien einreden zu lassen, die ihr nicht im geringsten einleuchteten. Die Depression verschwand, und auch die Magersucht kehrte nicht wieder zurück.



Magersucht gilt als eine sehr komplexe Erkrankung mit manchmal tödlichem Ausgang. Der Mensch quält sich zu Tode. Doch um diese Krankheit zu verstehen, müssen wir uns darüber klarwerden, worunter dieser Mensch als Kind gelitten hat und wie er von seinen Eltern seelisch gequält wurde, als sie ihm die wichtige emotionale Nahrung verweigerten. Diese Aussage scheint so viel Unbehagen bei den Ärzten zu wecken, daß sie lieber an der Idee festhalten, die Anorexie sei unverständlich und könne zwar mit Medikamenten begleitet, aber nicht wirklich ausgeheilt werden. Ähnliche Mißverständnisse entstehen da, wo die vom Körper erzählte Geschichte ignoriert und im Namen des Vierten Gebotes auf dem Altar der Moral geopfert wird.

Anita lernte zuerst bei Nina, dann bei Susan und schließlich in der Gruppe, daß sie das Recht hatte, auf ihrem Bedürfnis nach einer *nährenden Kommunikation* zu bestehen, daß sie auf diese Nahrung nie mehr verzichten müsse und daß sie nicht in der Gegenwart ihrer Mutter leben könne, ohne dies mit der Depression zu bezahlen. Das genügte ihrem Körper, der sie von nun an nicht mehr zu mahnen brauchte, weil sie seine Bedürfnisse respektierte und sich ihretwegen von niemandem mehr beschuldigen ließ, solange sie ihren Gefühlen treu blieb.

Anita erfuhr dank Nina zum ersten Mal in der Klinik, daß es so etwas wie menschliche Wärme und Anteilnahme ohne Forderungen und Schuldzuweisungen geben kann. Dann hatte sie das Glück, in Susan eine Therapeutin zu finden, die zuhören und fühlen konnte, bei der sie ihre eigenen Emotionen fand und sie zu erleben und auszudrücken wagte. Sie wußte von nun an, welche Nahrung sie suchte und brauchte, sie konnte neue Beziehungen anknüpfen und die alten auflösen, in denen sie auf etwas wartete, das sie nicht kannte. Jetzt kannte sie es, bei Susan hat sie es bekommen und konnte später dank dieser Erfahrung auch die Grenzen der Therapeutin erkennen. Und nie wieder wird sie sich in ein Loch verkriechen müssen, um vor den ihr angebotenen Lügen zu fliehen. Sie wird

ihnen jedesmal ihre Wahrheit entgegensetzen und nie mehr hungern müssen, weil sich jetzt das Leben für sie lohnt.

Anitas Erzählung braucht eigentlich keine Kommentare, die Fakten, die sie beschreibt, weisen auf die Gesetzmäßigkeit hin, die diese Geschichte spiegelt. Am Ursprung der Erkrankung stand Anitas Verhungern beim Mangel an echtem affektiven Kontakt mit den Eltern und den Partnern. Und die Genesung wird schließlich möglich, sobald die Erfahrung gemacht werden kann, daß es für Anita heute Menschen gibt, die verstehen wollen und können.



Zu den in unserer Kindheit unterdrückten (bzw. verdrängten oder abgespaltenen) Emotionen, die in unseren Körperzellen gespeichert sind, gehört vor allem die Angst. Ein geschlagenes Kind müßte ja ständig Angst vor neuen Schlägen haben, aber es kann nicht mit dem Wissen leben, daß es grausam behandelt wird. Es muß dieses Wissen verdrängen. Ähnlich kann ein vernachlässigtes Kind seinen Schmerz nicht bewußt erleben, geschweige denn ihn ausdrücken, aus Furcht, völlig verlassen zu werden. Also verharrt es in einer irrealen, geschönten, illusionären Welt. Das hilft ihm zu überleben.

Wenn nun beim Erwachsenen die einst unterdrückten Emotionen manchmal durch ganz banale Ereignisse ausgelöst werden, finden sie kaum Verständnis:

Ich? Angst vor meiner Mutter? Sie ist doch völlig harmlos, behandelt mich freundlich, gibt sich alle Mühe. Wie kann ich denn Angst vor ihr haben?

Oder in einem anderen Fall:

Meine Mutter ist schrecklich. Aber ich weiß es doch, daher habe ich alle Beziehungen zu ihr abgebrochen, bin von ihr total unabhängig.

Das kann wohl für den erwachsenen Menschen stimmen. Es kann aber auch sein, daß in ihm noch das kleine, nichtintegrierte Kind lebt, dessen panische Ängste nie zugelassen, nie bewußt erlebt werden konnten und sich deshalb heute auf andere Menschen richten. Diese Ängste können uns ohne ersichtlichen Grund plötzlich überfallen und in Panik versetzen. Die unbewußte Angst vor der Mutter oder dem Vater kann Jahrzehnte überdauern, wenn sie nicht in Gegenwart eines Wissenden Zeugen erlebt worden ist.

Bei Anita zum Beispiel zeigte sie sich in ihrem Mißtrauen dem ganzen Klinikpersonal gegenüber und in ihrem Unvermögen zu essen. Das Mißtrauen war zwar oft berechtigt, aber vielleicht nicht immer. Das ist das Verwirrende. Der Körper sagte nur immerzu: Das will ich nicht, ohne sagen zu können, was er wollte. Erst nachdem Anita ihre Emotionen in Susans Gegenwart hatte erleben können, erst nachdem sie in sich die ganz frühen Ängste vor einer emotional völlig verschlossenen Mutter entdeckt hatte, konnte sie sich von ihnen befreien. Von da an konnte sie sich besser in der Gegenwart zurechtfinden, weil sie besser unterscheiden konnte.

Sie wußte nun, daß sie sich nicht länger anzustrengen brauchte, um Klaus zu einem ehrlichen, offenen Dialog zu zwingen, weil es nur an ihm lag, seine Haltung zu verändern. Klaus hörte auf, ihr Mutterersatz zu sein. Auf der anderen Seite entdeckte sie plötzlich Menschen in ihrer Umgebung, die anders waren als ihre Mutter und ihr Vater, und vor denen sie sich nicht mehr zu schützen brauchte. Da sie jetzt mit der Geschichte der ganz kleinen Anita vertraut wurde, brauchte sie sie nicht mehr zu fürchten und in Neuauflagen zu inszenieren. Sie konnte sich immer besser in der Gegenwart orientieren und das Heute vom Damals unterscheiden. In ihrer neuentdeckten Freude am Essen spiegelte sich ihre Freude am Kontakt mit Menschen, die offen für sie waren, ohne daß sie sich anstrengen mußte. Sie genoß den Austausch mit ihnen in vollen Zügen und fragte sich

manchmal erstaunt, wo denn das Mißtrauen und die Ängste geblieben waren, die sie so lange von fast allen Mitmenschen getrennt hatten. Sie waren tatsächlich verschwunden, seitdem die Gegenwart nicht mehr so undurchsichtig mit der Vergangenheit verschlungen war.



Wir wissen, daß viele Jugendliche der Psychiatrie mit Mißtrauen begegnen. Sie lassen sich nicht leicht davon überzeugen, daß man es »gut mit ihnen meint«, auch wenn dies durchaus der Fall sein könnte. Sie erwarten allerlei Tricks, die altbekannten Argumente der Schwarzen Pädagogik zugunsten der Moral, all das, was ihnen von klein auf bekannt und suspekt ist. Der Therapeut muß sich das Vertrauen seines Patienten erst verdienen, aber wie kann er das, wenn sein Gegenüber immer wieder hatte erfahren müssen, daß sein Vertrauen mißbraucht wurde? Muß er nicht monate- oder jahrelang am Aufbau einer tragenden Beziehung arbeiten?

Ich glaube nicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß auch sehr mißtrauische Menschen aufhorchen und sich öffnen, wenn sie sich wirklich verstanden und angenommen fühlen. So ist es Anita ergangen, als sie Nina, dem portugiesischen Mädchen, und später Susan, ihrer Therapeutin, begegnete. Ihr Körper hat ihr schnell geholfen, das Mißtrauen aufzugeben, indem er Appetit aufs Essen entwickelte, als er die wahre Nahrung erkannte. Das Angebot eines ehrlichen Verstehenwollens ist sehr schnell erkennbar, weil es nicht vorgetäuscht werden kann.

Wenn ein authentischer Mensch dahintersteckt und nicht eine Fassade, wird dies schnell gesehen, sogar von einem argwöhnischen Jugendlichen, doch es darf keine Spur von Verlogenheit in dem Hilfeangebot stecken. Das würde der Körper früher oder später merken, und auch die schönsten Worte werden ihn, zumindest auf die Dauer, nicht beirren können.

## Nachwort (Zusammenfassung)

Das Schlagen kleiner Kinder ist immer eine Mißhandlung mit schwerwiegenden, oft lebenslangen Folgen. Die erfahrene Gewalt wird im kindlichen Körper gespeichert und später vom Erwachsenen auf andere Menschen oder gar Völker gerichtet, oder aber sie wird vom einst geschlagenen Kind gegen sich selbst gerichtet und führt zu Depressionen, Drogensucht, schweren Erkrankungen, Suizid oder frühzeitigem Tod. Der erste Teil des Buches illustriert, auf welchem Wege diese Leugnung der Wahrheit der einst erfahrenen Grausamkeit den biologischen Auftrag des Körpers zur Erhaltung des Lebens torpediert und dessen lebenserhaltendes Funktionieren blockiert.

Die Vorstellung, man müsse seinen Eltern bis zum eigenen Tod mit Ehr-Furcht begegnen, ruht auf zwei Pfeilern. Der erste besteht aus der (destruktiven) Bindung des einst mißhandelten Kindes an seine Peiniger, wie sie sich nicht selten in masochistischem Verhalten bis zu schweren Perversionen manifestiert. Der zweite Pfeiler besteht aus der Moral, die uns seit Jahrtausenden mit frühzeitigem Tode droht, falls wir es wagen sollten, unsere Eltern nicht zu ehren, was auch immer sie uns angetan haben.

Welch ungeheure Wirkung diese angstmachende Moral auf die einst mißhandelten Kinder ausübt, dürfte offenkundig sein. Jeder, der als Kind geschlagen wurde, ist für Angst anfällig, und jeder, der als Kind keine Liebe erfahren hat, sehnt sich danach, manchmal sein Leben lang.

Diese Sehnsucht, die eine Menge Erwartungen enthält, gepaart mit der Angst, bildet den geeigneten Nährboden zur Erhaltung des Vierten Gebotes. Es repräsentiert die Macht der Erwachsenen über das Kind, die sich in allen Religionen auf unverkennbare Weise spiegelt.

Ich drücke in diesem Buch die Hoffnung aus, daß mit dem steigenden psychologischen Wissen die Macht des Vierten Gebotes abnehmen könnte zugunsten der Beachtung der lebenswichtigen biologischen Bedürfnisse des Körpers, unter anderem nach Wahrheit, nach Treue zu sich selbst, zu seinen Wahrnehmungen, Gefühlen und Erkenntnissen. Wenn der genuine Ausdruck in einer echten Kommunikation angestrebt wird, fällt alles von mir ab, was auf Lüge und auf Heuchelei aufgebaut wurde. Ich kann dann nicht eine Beziehung anstreben, in der ich vorgebe, Gefühle zu haben, die ich nicht empfinde, oder andere unterdrücke, die ich deutlich empfinde. **Eine Liebe, die Ehrlichkeit ausschließt, kann ich nicht als Liebe bezeichnen.**

Die folgenden Punkte mögen diese Gedanken zusammenfassen:

1. Die »Liebe« des ehemals mißhandelten Kindes zu seinen Eltern ist keine Liebe. Sie ist eine mit Erwartungen, Illusionen und Verleugnungen belastete **Bindung**, die einen hohen Preis von allen Beteiligten fordert.
2. Den **Preis** dieser Bindung zahlen in erster Linie die eigenen Kinder, die im Geist der Lüge aufwachsen, weil man ihnen automatisch das zufügt, was einem angeblich »gutgetan hat«. Auch der Betreffende zahlt für seine Verleugnung nicht selten mit Gesundheitsschäden, weil seine »Dankbarkeit« im Widerspruch steht zum Wissen seines Körpers.
3. Der **Mißerfolg sehr vieler Therapien** läßt sich durch die Tatsache erklären, daß sich sehr viele Therapeuten selber in der Schlinge der traditionellen Moral befinden und ihre Klienten ebenfalls da hineinzuziehen versuchen, weil sie nichts anderes kennen. Sobald zum Beispiel die Klientin zu fühlen anfängt und fähig wird, die Taten ihres inzestuösen Vaters eindeutig zu verurteilen, steigt in der Therapeutin vermutlich die Angst vor der Bestrafung durch die eigenen Eltern auf, wenn sie ihre Wahrheit sehen und aussprechen sollte. Wie anders läßt es sich ver-

stehen, daß die Vergebung als Mittel der Heilung angeboten wird? Therapeuten schlagen dies häufig vor, um sich selbst zu beruhigen, wie die Eltern es auch getan haben. Aber weil die Botschaften des Therapeuten denen der frühen Eltern sehr ähnlich klingen, jedoch oft viel freundlicher artikuliert werden, braucht der Klient viel Zeit, um die Pädagogik zu durchschauen. Wenn er sie schließlich erkennt, kann er den Therapeuten nicht verlassen, weil inzwischen bereits die neue toxische Bindung entwickelt wurde. Für ihn ist jetzt der Therapeut die Mutter, die ihm zur Geburt verhalf, weil er hier zu fühlen angefangen hat. So fährt er fort, die Rettung vom Therapeuten zu erwarten, statt auf seinen Körper zu hören, der ihm mit seinen Signalen die Hilfe anbietet.

4. Wenn er aber das Glück hat, von einem empathischen Zeugen begleitet zu werden, kann er seine Angst vor den Eltern (oder Elternfiguren) durchleben und verstehen und allmählich **die destruktiven Bindungen auflösen**. Die positive Reaktion des Körpers wird nicht lange auf sich warten lassen, dessen Mitteilungen werden immer verständlicher für ihn werden, sie hören auf, in rätselhaften Symptomen zu sprechen. Er wird dann entdecken, daß seine Therapeuten sich und ihn (oft ungewollt) getäuscht haben, denn die Vergebung *verhindert* geradezu die Vernarbung der Wunden, von deren Heilung schon gar nicht zu sprechen. Und sie ist niemals in der Lage, den Wiederholungszwang aufzulösen. Das kann jeder an sich selbst feststellen.

Ich versuchte in diesem Buch zu zeigen, daß einige angeblich richtige Ansichten längst von der Wissenschaft als überholt erklärt wurden. Dazu gehören beispielsweise die Überzeugungen, daß die Vergebung eine Heilung bewirke, daß ein Gebot wahre Liebe erzeugen könne oder daß das Vortäuschen von Gefühlen mit der Forderung nach Ehrlichkeit vereinbar wäre. Mit meiner Kritik an solch irreführenden Ideen will ich indes keinesfalls sagen, ich würde überhaupt keine moralischen Werte anerkennen oder die Moral als Ganzes ablehnen, wie es heute manchmal die provokativen »Advokaten des Bösen« demonstrativ machen (vgl. etwa den Artikel im *Spiegel online* vom 18.12.2003 von **Alexander Smolczyk**: SADDAMS VERTEIDIGER. TYRANOSAURUS LEX).

Ganz im Gegenteil, gerade weil mir bestimmte Werte wie Integrität, Bewußtheit, Verantwortung oder Treue zu sich selbst so wichtig sind, habe ich Schwierigkeiten mit der Verleugnung von Realitäten, die mir offensichtlich erscheinen und empirisch nachweisbar sind.

Die Flucht vor dem in der Kindheit erfahrenen Leiden läßt sich sowohl im religiösen Gehorsam beobachten als auch im Zynismus, in der Ironie und in anderen Formen der Selbstentfremdung, die sich unter anderem als Philosophie oder Literatur tarnen. Doch letztlich rebelliert der Körper. Selbst wenn er sich vorübergehend mit Hilfe von Drogen, Zigaretten und Medikamenten ruhigstellen läßt, behält er gewöhnlich doch das letzte Wort, weil er den Selbstbetrug schneller durchschaut als unser Verstand, insbesondere wenn dieser dazu erzogen wurde, im falschen Selbst zu funktionieren. Man mag die Botschaften des Körpers ignorieren oder über sie spotten, aber es lohnt sich auf jeden Fall, seine Revolte zu beachten. Seine Sprache ist nämlich der authentische Ausdruck unseres wahren Selbst und der Kraft unserer Lebendigkeit.

## Literatur

- Anonym:** »Lass mich die Nacht überleben«, in: *Der Spiegel*, Nr. 28, 07.07.2003
- Becker, Jurek:** ENDE DES GRÖßENWAHNS. Aufsätze, Vorträge, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1996
- Bonnefoy, Yves:** RIMBAUD. Mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten. Aus dem Französischen übertragen von J.-M. Zemb, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 7~999 [1962]
- Burschell, Friedrich:** FRIEDRICH SCHILLER IN SELBSTZEUGNISSEN UND BILDDOKUMENTEN, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 1958
- Čechov, Anton P.:** BRIEFE. Herausgegeben und übersetzt von Peter Urban, Zürich: Diogenes Verlag 1979
- Damasio, Antonio R.:** »Auch Schnecken haben Emotionen«. Spiegel-Gespräch, in: *Der Spiegel*, Nr. 49, 01.12.2003
- DeSalvo, Louise:** VIRGINIA WOOLF – DIE AUSWIRKUNGEN SEXUELLEN MISSBRAUCHS AUF IHR LEBEN UND WERK, München: Verlag Antje Kunstmann 1990
- James, Oliver:** THEY F\*\*\* YOU UP, London: Bloomsbury 2002
- Joyce, James:** BRIEFE. Ausgewählt aus der dreibändigen, von **Richard Ellmann** edierten Ausgabe von Rudolf Hartung. Deutsch von Kurt Heinrich Hansen. Frankfurt am Main: Suhrkamp 1975
- Kertész, Imre:** ROMAN EINES SCHICKSALSLOSEN, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 82002 [1998]
- Lavrin, Janko:** DOSTOJEWSKIJ. Mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten. Aus dem Englischen übertragen von Rolf-Dietrich Keil, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 262001 [1963]
- Mauriac, Claude:** MARCEL PROUST. Mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten. Aus dem Französischen übertragen von Eva Rechel-Mertens, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag ,2002 [1958]
- Meyer, Kristina:** DAS DOPPELTE GEHEIMNIS. WEG EINER HEILUNG – ANALYSE UND THERAPIE EINES SEXUELLEN MISSBRAUCHS. Freiburg im Breisgau/Basel/Wien: Herder 1994
- Miller, Alice:** AM ANFANG WAR ERZIEHUNG, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1980
- Miller, Alice:** DAS DRAMA DES BEGABTEN KINDES UND DIE SUCHE NACH DEM WAHREN SELBST. Eine Um- und Fortschreibung, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1997
- Miller, Alice:** WEGE DES LEBENS. SIEBEN GESCHICHTEN, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1998a
- Miller, Alice:** DU SOLLST NICHT MERKEN. VARIATIONEN ÜBER DAS PARADIES-THEMA, Frankfurt am Main: Suhrkamp, rev. Aufl. 1998b
- Miller, Alice:** EVAS ERWACHEN. ÜBER DIE AUFLÖSUNG EMOTIONALER BLINDHEIT, Frankfurt am Main: Suhrkamp 2001
- Miller, Alice:** ABBRUCH DER SCHWEIGEMAUER, Frankfurt am Main: Suhrkamp 2003 [Hamburg: Hoffmann und Campe 1990]
- Miller, Alice:** »Mitleid mit dem Vater. Über Saddam Hussein«, in: *Spiegel online*, 12.01.2004
- Miller, Judith / Mylroie, Laurie:** SADDAM HUSSEIN AND THE CRISIS IN THE GULF, New York: Times Books 1990
- Mishima, Yukio:** GESTÄNDNIS EINER MASKE. Roman. Aus dem Amerikanischen von Helmut Hilzheimer, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 2002 [1964]
- Proust, Marcel:** BRIEFWECHSEL MIT DER MUTTER. Ausgewählt und übersetzt von Helga Rieger. Mit einem Nachwort und Anmerkungen von Philip Kolb, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1970
- Proust, Marcel:** JEAN SANTEUIL. Aus dem Französischen übersetzt von Eva Rechel-Mertens; revidiert und ergänzt von Luzius Keller, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1992