

Ich will leben, lieben und will geliebt werden.

Ein menschliches Urbedürfnis und die weitreichenden Folgen, wenn die Mutterliebe fehlt

Aktualisierte und ergänzte Version, 07. März 2021

0. Ein autonomer Urzustand

Wenn eine Spermienzelle mit einer Eizelle verschmilzt, ist das der Zündfunke und Urknall für die Entstehung eines neuen Lebens. So kommt ein neuer Mensch in diese Welt. In diesem Moment ist in ihm eine enorme Lebenskraft vorhanden, ein unbändiger Lebenswille, möglicherweise sogar eine grenzenlose Lebenslust.

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

Erst dann beginnt ein Verhältnis der existenziellen Abhängigkeit zwischen Kind und Mutter, das intrauterin ca. neun Monate und extrauterin ca. 15 Jahre andauert. Dieses Abhängigkeitsverhältnis muss auf Liebe gegründet sein, damit die Lebensreise gut weitergeht.

1. Die Sehnsucht nach Liebe – eine *conditio humana*

„Ich will geliebt werden“ – ich behaupte, dieses Bedürfnis hat jeder Mensch. Eigentlich ist es ein zentrales menschliches Bedürfnis, das ursprünglich lautet: „Ich will von meiner Mama geliebt werden“

Die Beziehung zur eigenen Mutter ist die erste Liebesbeziehung eines jeden Kindes. Ein Kind ist von Beginn seines Lebens an, also bereits vorgeburtlich, voller Liebe für seine Mutter. Diese Liebe ist ein Urinstinkt, der auf den körperlich-emotionalen Kontakt mit der eigenen Mutter ausgerichtet ist.

Für das Kind gibt es nichts Wichtigeres als seine Mutter. Das ist nicht verwunderlich, wächst doch jeder Mensch anfangs im Bauch seiner Mutter heran und ist auf Gedeih und Verderb auf sie angewiesen. Es ist von ihr

existenziell abhängig. Jeder Mensch verfügt daher von Anfang an – und muss das auch – über eine enorme Liebesfähigkeit, und hat einen ebenso großen Wunsch danach, von seiner Mutter geliebt zu werden.

Daran ist nichts verkehrt. Das gehört zu den Grundbedingungen unseres Menschseins dazu. Wir Menschen vermehren uns sexuell, die Kinder wachsen im Bauch ihrer Mutter heran. Daher gehört die Liebe zur eigenen Mutter und das Verlangen nach ihrer Liebe zur *conditio humana*. So wie es das Wesen von Vögeln ist, dass sie Flügel haben, um damit fliegen zu können, ist es das Wesen von uns Menschen, dass wir lieben können und geliebt werden wollen. Das sind quasi unsere emotionalen Flügel.

2. Liebe und Angst

Innerhalb der Psyche sind Liebe und Angst Antagonisten. Wo Angst herrscht, ist für die Liebe wenig Raum. Auch Angst ist ein Urinstinkt. Angst aktiviert das Stresssystem des menschlichen Organismus. Wo Angst ist, entstehen in der Folge auch leicht Wut, Aggression und zwanghaftes Denken und Handeln. Wenn sich die Angst nicht beruhigt und damit verhindert, dass wieder ein Gefühl von Sicherheit eintritt, wird sie zu einer Lebensgrundhaltung und zur Saat der Gewalt.

Liebe ist *das* Gegengift bei Angst. Liebe kann Angst neutralisieren. Wenn Menschen lieben, können sie auch mit ihren Ängsten gut und angemessen umgehen.

Auch zwischenmenschliches Vertrauen ist ohne Liebe nicht zu gewinnen. So entsteht nur auf der Basis von Liebe jene Sicherheit, die wir für ein gutes Leben brauchen. In der Angst gefangen zu sein bedeutet, sich immer mehr selbst zu verlieren und ein schlechtes Leben zu führen.

3. Liebe und Wahrheit

Die menschliche Psyche ist darauf ausgelegt, die Realität, in der ein Mensch lebt, richtig und stimmig zu erfassen. Eine gesunde Psyche weiß und fühlt, was wahr ist. Sie ist daher auch beständig um Wahrheit und Wahrhaftigkeit bemüht. Lügen können wir nur im Kopf, aber nicht mit dem gesamten Körper. Deshalb können gesunde Liebesbeziehungen nicht auf Lügen, Täuschungen und Betrug aufgebaut sein. Liebe und Wahrheit bedingen sich wechselseitig.

4. Fehlende Mutterliebe

Was nun, wenn seitens der eigenen Mutter das Liebesbedürfnis eines Kindes nicht adäquat beantwortet wird? Wenn die eigene Mutter es nicht haben will,

es ablehnt und zurückweist? Wenn sie völlig gleichgültig gegenüber ihrem Kind ist? Wenn sie ihr Kind massiv bekämpft und körperlich wie emotional quält?

Wenn sie aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte gar nicht fähig ist, ihr Kind aus vollem Herzen und mit ihrem ganzen Körper zu lieben? Wenn sie selbst unter einem Mangel an Mutterliebe leidet, weil ihre Liebesbedürfnisse von der Mutter ebenfalls nicht gestillt wurden? Und auch deren Großmutter schon emotional verhungert war?

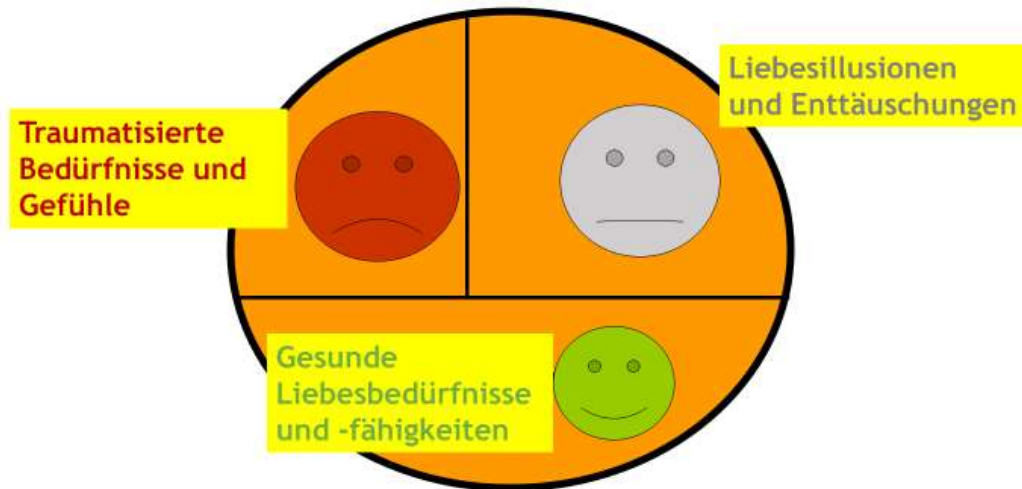
5. Die Unterdrückung der Liebesbedürfnisse

In all den Fällen, in denen die Mutter das Liebeswerben ihres Kindes nicht beantwortet, gerät ein Kind in eine existenzielle Notlage. Um diesen Schrecken zu überleben, bleibt einem Kind nichts anderes übrig, als sein zurückgewiesenes Urbedürfnis nach mütterlicher Liebe zu unterdrücken.

Der Schmerz darüber, von der eigenen Mutter nicht gewollt, nicht geliebt und vor Gewalt nicht geschützt zu werden, die Angst davor, von ihr verlassen und in Stich gelassen zu werden, ist so groß, dass eine kindliche Psyche das nicht aushält und daran zerbricht. Sie muss ihre Einheit aufgeben und spaltet sich dann in drei Teile (Abbildung 1):

- Ein Teil bleibt realitätsbezogen und weiß um den Horror der mütterlichen Gleichgültigkeit, Zurückweisung oder Gewalt, ohne ihn jedoch zu fühlen.
- Ein anderer Teil erlebt diese sich ständig wiederholenden, unerträglichen Erfahrungen der Ablehnung und Zurückweisung und fühlt sich diesen ohnmächtig ausgeliefert.
- Eine dritte psychische Struktur verhindert dann, dass die Verlassenheitsangst und der Schmerz des Ungeliebtseins immerzu das bewusste eigene Erleben prägen.

Spaltungen der psychischen Strukturen bei einem Trauma der Liebe



26.02.2021

© Franz Ruppert

51

Abbildung 1: Die gesplante Psyche

So entstehen notwendigerweise im Laufe der Zeit immer mehr und zusätzliche Trauma-Überlebensstrategien, welche – getrennt von der Realität – eine psychische Eigenwelt erschaffen, in denen die Illusion aufrechterhalten wird, die eigene Mutter würde einen trotz aller gegenteiligen Erfahrung doch lieben und man wäre für immer in Liebe mit ihr zusammen. Man müsse sich dafür nur entsprechend anstrengen und der Mutter alles geben, was diese brauche und von einem verlange. Statt die eigene Not zu erleben, wird die Mutter als bedürftig und belastet erlebt. Das Kind versucht nun, deren Bedürfnissen gerecht zu werden und ihre Leiden zu lindern.

So ein Kind erlebt sich selbst als unwürdig, geliebt zu werden. Es schämt sich und hat Schuldgefühle wegen seiner eigenen Existenz. In diesem Anteil zerbricht sich das Kind immerzu den Kopf über seine Mama, warum sie so ist, und findet dabei tausenderlei Rechtfertigungs- und Entschuldigungsgründe für ihr Verhalten.

Gleichzeitig sieht der Anteil, den ich als den traumatisierten Anteil bezeichne, ohnmächtig, aber auch voller Wut zu, wie sich der Überlebensanteil in seinen Liebesillusionen für die eigene Mutter aufopfert und ihn selbst vernachlässigt und missachtet. Liebesillusionen gehen mit einer Aufgabe des eigenen Ichs und Wollens und damit einem Verrat an sich selbst einher.

Auf diesem Weg wird aus dem kleinen, liebesfähigen und -bedürftigen Wesen, das wir zu Beginn unseres Daseins sind, allmählich ein anscheinend

vernünftiger Erwachsener, der sich selbst mit seinen gesunden Urbedürfnissen ablehnt und für so ziemlich alles Verständnis aufbringt, was ihm selbst schadet und von anderen zugemutet wird.

So wird die ursprünglich durch die Mutter erfahrene Ablehnung und Zurückweisung mit der Zeit zu einer stabilen, eigenen inneren Instanz: „Sei nicht so weinerlich, bedürftig und schwach! Reiß dich zusammen!“, „Ich muss stark sein!“, „Ich darf meine Gefühle nicht zeigen und schon gar nicht weinen!“ – so oder ähnlich lautet ab jetzt das Motto für den Rest des Lebens.

Manche Menschen meinen dann sogar, sie hätten von ihrer Mutter noch nie geliebt werden wollen. Sie seien ihr gegenüber schon immer misstrauisch gewesen, hätten sie ekelig empfunden und wären daher von Anfang an auf Abstand zu ihr gegangen. Sie hätten vielleicht sogar schon ein Leben lang gegen ihre Mutter gekämpft. Ihren Lebensanfang, verbunden mit einer riesigen Sehnsucht nach warmer Mütterlichkeit, blenden sie dabei aus. Dieses Urbedürfnis haben sie hinter dicken Wänden psychischer Abwehr begraben.

6. Mit Schmerz, Angst, Wut, Scham und Schuld verbundene Mutterliebe

Wenn eine Mutter, aus welchen Gründen auch immer, die kindlichen Liebesbedürfnisse nicht mit ihrer Liebe erwidert, kann das Kind dennoch nicht damit aufhören, seine Mutter zu lieben. Daher wird für das Kind das Thema Liebe mit negativ erlebten Gefühlen aufgeladen, also mit Angst, Wut, Schmerz, Scham und Schuldgefühlen gekoppelt. Das führt dazu, dass ein Kind immer mehr Abstand nimmt von seinem ursprünglichen Bedürfnis, von seiner Mutter einfach nur geliebt werden zu wollen. Liebe erscheint dann als etwas fürchterlich Kompliziertes und letztlich nicht Erreichbares. Das Kind will hin zur Mama und gleichzeitig hat es berechtigte Todesängste beim Kontakt mit ihr.

7. Ärger, Wut und Hass auf die Mutter

Die frustrierten Liebesbedürfnisse eines Kindes erzeugen in ihm Ärger und Wut. Mit diesen emotionalen Reaktionen versucht ein Kind zunächst, die Aufmerksamkeit seiner Mutter zu gewinnen und sie darauf aufmerksam zu machen, dass es sich von ihr vernachlässigt und nicht geliebt fühlt. Reagiert eine Mutter entsprechend darauf, kommt der kindliche Ärger wieder zur Ruhe. Falls nicht, steigert sich die Wut bis zum Hass auf die eigene Mutter. Zuweilen spricht blanke Feindseligkeit aus den Augen der Kinder, weil sie sich ohnmächtig und zutiefst frustriert fühlen, die ersehnte mütterliche Zuwendung nicht zu erhalten.

Doch auch dieser Hass muss in einem Kind unterdrückt abgespalten werden. Er lebt dann im Untergrund der kindlichen Psyche fort und vergiftet sie. Er sucht sich sein Ventil in mannigfacher Weise. Er richtet sich zum Beispiel gegen ein Geschwisterkind, das vermeintlich mehr Liebe und Zuwendung von der Mutter erhält, selbst wenn das nicht stimmt. Dieser Hass kann zur Zerstörung seines Spielzeugs führen, der Lieblingspuppe werden z.B. die Augen ausgedrückt, dem Teddybär Arme und Beine ausgerissen. Auch andere Kinder können leicht ins Visier dieses Hasses kommen. Ebenso Erzieherinnen und später im Leben auch Partner, Lehrer, Vorgesetzte oder Politiker.

Fatal wird es auch, wenn dieser ursprünglich kindliche Hass auf die eigene Mutter sich auf ein eigenes Kind richtet. Im Hass auf ihr eigenes Kind setzen viele Frauen den Kampf gegen ihre eigene Mutter fort.

Bei Männern führt unterdrückter Mutterhass leicht dazu, dass sie sie ihre Verbitterung auf Frauen im Allgemeinen projizieren. Alle Frauen seien Schlampen, außer Mutti!

8. Ersatzbedürfnisse, Liebesillusionen und Liebeswahn

Anstelle der ursprünglich konkreten Liebesbedürfnisse treten nun stattdessen abstrakte Vorstellungen von Liebe, die mit Illusionen und Ersatzbedürfnissen verknüpft werden:

- Ich stelle mir vor, meine Mama denkt genauso oft an mich wie ich an sie.
- Ich bin ganz ruhig und brav, mache ihr keinerlei Ärger.
- Ich bin ein gutes Mädchen und ein lieber Junge, dann werde ich von meiner Mama gelobt.
- Ich helfe ihr im Haushalt, bei der Versorgung meiner Geschwister und bekomme von ihr dafür Anerkennung.
- Wenn ich in der Schule gute Noten schreibe, dann freut sie sich.
- Ich will, dass meine Mama stolz auf mich ist.
- Ich will meine Mutter nicht belasten.
- Ich bin selbst schuld, wenn ich nicht genug Liebe bekomme.
- Ich will eigentlich nur, dass meine Mama glücklich und zufrieden ist.
- Auch wenn es Probleme gibt, will ich mit ihr meinen Frieden finden.
- Ich werde ihr schließlich alles verzeihen und am Ende mit ihr versöhnt sein.
- ...

Je stärker der Mangel an erlebter Mutterliebe ist, desto bescheidener werden die Kinder. Desto mehr geben sie sich mit ganz wenig zufrieden. Sie suchen

noch nach dem letzten Krümelchen Mutterliebe, an dem sie sich festhalten können. Sie steigern sich in ihre eigenen Vorstellungen von Mutterliebe hinein und finden Tausende von Gründen, warum ihre Mutter nicht anders konnte, als sie lieblos zu behandeln. Sie idealisieren ihre Mama und heben sie in den Himmel. Solche Vorstellungen werden immer mehr zu Liebesillusionen und schließlich zum Liebeswahn, den nichts mehr aus der Fassung bringt.

Kinder, die sich auf diese Weise mit dem Schmerz und dem Leiden der eigenen Mutter emotional verbinden, sich mit ihren Sorgen und Nöten identifizieren, haben keine eigene Gegenwart und Zukunft. Sie bleiben psychisch in der Vergangenheit ihrer Mutter und den Konflikten mit deren Vorfahren hängen. So wiederholen sich menschliche Schicksale über Generationen, ohne dass etwas Neues geschieht. Äußere Veränderungen, z.B. technologische Umbrüche, mehr Wissen und Wissen Bildung ändern daran nichts.

9. Die Suche nach Ersatzmüttern

Weil ihnen die Liebe ihrer Mutter fehlt, suchen Kinder nach einem Liebesersatz. Falls der Vater vorhanden ist, erhoffen sich viele Kinder von ihm die Liebe, die sie von ihrer Mutter nicht erhalten. Sie geraten auf diesem Wege in der Regel auch mit ihrem Vater in eine emotional verwirrte und verstrickte Beziehung. Weil nun alle Hoffnungen auf ihn ruhen, wird der Vater oft idealisiert. Selbst das wenige an Gefühlen, das er seinem Kind gegenüber zeigt, erscheint dem Kind überwertig im Vergleich zu einer kalten und unzugänglichen Mutter.

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

Ich weiß mittlerweile sicher: Die Mutterliebe ist einzigartig. Sie ist an die eigene Mutter gebunden. Niemand kann unsere Mutter und ihre Liebe ersetzen: kein Vater, keine Großmutter, keine Nanny, keine Adoptivmutter, keine Krankenschwester oder Erzieherin.

10. Ärger, Wut und Hass auf den Vater

Weil viele Väter einem Kind ebenfalls nicht die Liebe zuteilwerden lassen, die es dringend braucht, bieten sie ihm zusätzlich Anlass für Ärger, Wut und Hass. Den eigenen Vater abzulehnen, fällt psychisch leichter als die eigene Mutter zu hassen. Der Hass auf den Vater verdeckt in vielen Fällen den darunter schwelenden Hass auf die Mutter. So kann sich ein Kind sogar mit der Mutter innerlich verbinden im Kampf gegen einen offensichtlichen Idioten von Vater,

der sich früh aus dem Staub gemacht hat, der, wenn er da ist, herumtobt, schlägt, schreit oder trinkt.

Sogar in Psychotherapien wird der offenkundige Vaterhass in seinen zahlreichen Facetten angeschaut und erörtert. Das dient jedoch oft dazu, den darunterliegenden Mutterhass weiter zu verleugnen.

11. Sex statt Liebe

Die Suche nach einem Ersatz für die Mutterliebe macht Kinder zudem höchst anfällig für emotionalen wie sexuellen Missbrauch. Wer den Liebeshunger in den Augen eines Kindes lesen kann, für den ist es ein Leichtes, diesem Kind zu schmeicheln, ihm das Gefühl zu vermitteln, es sei etwas Besonderes. So kann man es zu Dingen zu verführen, die das Kind von sich aus mit Sicherheit nicht will. Der weltweit verbreitete Mangel an Mutterliebe ist die Ursache für den ebenso pandemisch vorkommenden sexuellen Missbrauch an Kindern innerhalb wie außerhalb von Familien.

12. Wiederholungen der primären Liebesbeziehung

Weil sich die Mutterbeziehung unbewusst in unsere Psyche abspielt, wiederholt sich die Qualität dieser primären Liebesbeziehung in allen weiteren Liebesbeziehungen in unserem Leben. Angst, Ärger, Wut, Hass und tiefer Schmerz aus der Mutterbindung fließen in alle weiteren Beziehungen hinein, in denen wir uns Liebe erhoffen. Das Unterdrücken unserer Gefühle, das grundsätzliche Misstrauen in einen anderen Menschen und die Zurückhaltung, unsere konkreten Liebesbedürfnisse zum Ausdruck zu bringen, werden unter diesen Umständen zum Prinzip der Gestaltung unserer Liebesbeziehungen.

Ein Mensch, der den Schmerz des von seiner Mutter nicht geliebten Kindes in seinem Herzen trägt, öffnet dieses nie wieder ganz. Er bleibt vorsichtig, weil er nicht noch einmal diesen existenziell bedrohlichen Urschmerz fühlen möchte, der unerlöst aus seiner Mutterbeziehung in ihm schlummert. Alle neuen Liebesbeziehungen werden aus Angst, wieder in frühkindliche Traumagefühle abzurutschen, meist zu einem krampfhaften Bemühen, die gedankliche Kontrolle über die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu behalten. Der jeweilige Partner wird innerlich auf Abstand gehalten und äußerlich tut man alles, damit er einen nicht verlässt. Das notwendige Scheitern derartiger Liebesbeziehungen führt jedoch nur dazu, immer wieder nach neuen Liebesbeziehungen Ausschau zu halten. Solange die in der eigenen Psyche unbewusst ablaufenden Prozesse nicht durchschaut werden, geht das ein Leben lang so weiter.

Geliebt werden wollen ist auf die dauerhafte Bestätigung der eigenen Person gerichtet. Ich will, so wie ich bin, von einem anderen Menschen emotional angenommen sein. Eine partnerschaftliche Liebe zu einem anderen Menschen kann jedoch die Selbstliebe nicht ersetzen. Partnerschaften oder Freundschaften sind kein Ersatz, sondern nur ein Zusatz für die Liebe zu sich selbst.

13. Verliebtsein und Liebe

Eine große Schwierigkeit für viele Menschen, mit dem Thema Liebe zurecht zu kommen, besteht darin, dass sie Liebe und Verliebtheit nicht richtig auseinanderhalten können. Verliebtheit ist ein sich aufgrund hormoneller Ausschüttungen periodisch in einem Menschen einstellender Zustand, paarungsbereit zu sein. Mit der Paarung hat dieser Zustand sein Ziel erreicht und flaut daher wieder ab.

Nach dem Abflauen des Verliebtheitszustandes kommen die darunter liegenden psychischen Realitäten in Bezug auf die Liebe wieder zum Vorschein. Dann gewinnt die psychische Dynamik der enttäuschten kindlichen Bedürfnisse nach Mutter- und Vaterliebe wieder die Oberhand und nimmt in einer Partnerbeziehung Fahrt auf. Mutter- und Vaterhass mischen sich in ein in den Beziehungsalltag, der intime Partner ist dafür die stets vorhandene Zielscheibe. Das Beziehungsleben wird zuweilen zur Wiederholung der Hölle, die man als Kind schon mit Vater und Mutter erlebt hat.

Menschliche Fortpflanzung kann auch völlig ohne Liebe geschehen. Sexuelle Lust alleine reicht dafür aus. Ja sogar aus einem Gewaltakt können Kinder entstehen.

Für Männer ist mit dem Sexualakt ihr Job in puncto Fortpflanzung ohnehin getan. Frauen hingegen haben ohne Liebe keine Freude an ihren Kindern. Zu ihrer Fruchtbarkeit als Frau muss Mutterliebe hinzukommen, sonst wird das Muttersein für sie und ihr Kind zum Desaster. Diese Mutterliebe muss auch stärker und anders sein als die Liebe zu irgendeinem anderen Menschen, sei es zur eigenen Mutter, zum Mann oder einem anderen Kind, das sie bereits geboren hat. Wenn eine Frau Angst vor ihrem Mann hat und sich ihm unterwirft, ist das für sie und ihr Kind eine Katastrophe. Sie kann dann weder sich noch das Kind vor der Zudringlichkeit, Übergriffigkeit und Gewalt ihres Mannes schützen.

Für Männer ist das Vatersein eine Chance, ihre eigene Liebesfähigkeit, die auch jeder Mann qua Menschennatur in sich trägt, weiter zu entwickeln und aus

ihrer instinktiven Konkurrenzorientierung herauszuwachsen. Sie können so lernen, dass sexuelle Lust kein Ersatz für ihr Bedürfnis ist, als Mann, so wie man ist, geliebt zu werden. Sie können auf diese Weise auch begreifen, dass man einen anderen Menschen nicht besitzen kann – weder eine Frau noch die eigenen Kinder.¹

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

14. Ist „Narzissmus“ Selbstliebe?

Es gibt eine psychiatrische Diagnose, die sich „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ nennt. Als ihre Merkmale werden aufgelistet:

1. Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (z. B. übertreibt die eigenen Leistungen und Talente; erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).
2. Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe.
3. Glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können.
4. Verlangt nach übermäßiger Bewunderung.
5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag (d. h. übertriebene Erwartungen an eine besonders bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen).
6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (d. h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen).
7. Zeigt einen Mangel an Empathie: Ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.
8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/sie.
9. Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.²

¹ Franz Ruppert (2020). Liebe. Lust und Trauma. Unterwegs zu gesunder sexueller Identität. München: Kösel Verlag.

² https://de.wikipedia.org/wiki/Narzisstische_Pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rung abgerufen am 15.2.2021

Menschen, die solche Eigenschaften zeigen, wollen offenbar im Mittelpunkt stehen und bewundert werden. Warum? Weil sie es ganz psychisch nötig haben! Weil sie sich ohne die beständige Bewunderung von anderen Menschen klein und unbedeutend fühlen. Weil sie sich sonst ihres Daseins schämen. Nach meinen Erfahrungen sind das vor allem Kinder, die von ihrer Mutter nicht gewollt sind und sich dafür schämen, dass es sie überhaupt gibt. Diese Daseins-Scham im Verhältnis zur eigenen Mutter soll dann durch Macht, Geld, Ruhm und Glanz kompensiert werden. Auch von ihrem Vater haben sie meist die Botschaft erhalten, klein und dumm zu sein und ihm keinesfalls das Wasser reichen zu können.

„Narzisstisch“ veranlagten Menschen gelingt es durchaus, mitfühlendes Verhalten mit anderen Menschen zu zeigen. Dieses Mitgefühl ist jedoch berechnend und manipulativ. Solange der andere mitspielt und die eigenen narzisstischen Bedürfnisse befriedigt, geht das für eine Weile gut. Aber es kommt mit Sicherheit der Moment, an dem das narzisstische Mitgefühl in Ablehnung und oft blanken Hass umschlägt, sobald der verdrängte Urschmerz aus der Mutterbeziehung wieder nach oben drängt.³

15. Wahnsinnsprojekte

Der Grundirrtum einer solchen Überlebensstrategie für eine traumatisierende Elternbeziehung besteht in der Vorstellung: Wenn ich nur wichtig genug für andere bin, dann bin ich es auch für Mama und Papa wert, da zu sein und geliebt zu werden. Da auch viele andere nach so etwas streben, werden sie sofort als Konkurrenz erlebt und aus dem Feld zu drängen versucht. So kann eine ganze Gesellschaft leicht ein Haifischbecken narzisstisch gestörter Menschen werden, die ihren Mitmenschen aus ihrer kindlichen Scham und Not heraus ihre grandiosen Projekte verkaufen und aufdrängen wollen. Solche Projekte sind meist größenwahnsinnig und übersteigen leicht die Grenzen des Vorstellbaren („Heute gehört uns Deutschland und morgen die ganze Welt!“ „Alle Menschen auf dieser Erde impfen!“).

Mit Vorliebe erfinden narzisstisch gestörte Menschen Narrative von Tod und Verderben, in denen sie als die Retter erscheinen, welche die Menschheit vom Bösen („Dem Teufel!“), von Feinden („Die Russen!“), von finsternen Mächten („Die Terroristen!“) oder Krankheit und Seuchen („Die Pest!“ „Covid!“) befreien.

³ Hans-Joachim Maaz (2012). Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. München: C.H. Beck.

Bei näherer Betrachtung sind solche, oft auch schnell wechselnden Narrative, die mit scheinbar genialen und grandiosen Ideen die Lösung aller Probleme versprechen, oft nichts als heiße Luft. Leider können sie real Millionen von Menschen ins Verderben reißen, sofern ein Narzisst und seine Clique nur die Macht- und Geldmittel zur Verfügung haben, seine Wahnsinnspläne zu verwirklichen. Für „Narzissten“ sind reale Menschen nur die Statisten in ihrem Kopfkino. Es kommt ihnen nur auf die Masse ihrer Bewunderer an, nicht auf deren wirklichen Bedürfnisse.

Nicht nur die Kinder aus Herrscherdynastien, in denen es meist ebenso an echter Mutter- wie Vaterliebe fehlt wie bei den sogenannten kleinen Leuten, toben ihren Narzissmus in vielen Varianten aus. Auch Menschen, die aus ärmlichen Verhältnissen kommen, haben die Vorstellung, es würde ihnen besser gehen, wenn sie zu den Reichen, Mächtigen und Berühmten gehörten. Sie sind daher leicht von denen zu verführen und zu kaufen, die über die entsprechenden Macht- und Finanzmittel verfügen. So kommen immer wieder Leute aus einfachen Verhältnissen ganz nach oben ins Rampenlicht der Weltpolitik. Sie werden dort zu den gefügigen Marionetten der eigentlich Mächtigen und Reichen.

Man sollte sich deshalb die Frage stellen, ob man seine Arbeitskraft und damit seine kostbare Lebenszeit in den Dienst eines Narzissten oder eines narzisstischen Narrativs stellen möchte, welches sich eine Gruppe von Menschen ausgedacht hat. Was habe ich davon, der Wasserträger von Narzissten zu sein? Will ich, dass ihr Glanz auf mich abfärbt? Was ist mit meinem eigenen Glanz? Manche Menschen kommen in ihrem Leben vom Regen in die Traufe. Kaum sind sie der Tyrannei ihrer traumatisierten Eltern entronnen, finden sie sich in einem Arbeitsleben mit einem tyrannischen Chef oder in Gesellschaften mit politischen Diktatoren wieder.

16. Auch Tyrannen und Mörder wollen geliebt werden

So werden aus ehemals liebevollen kleinen Menschenwesen leider viele große Menschen, die nach dem Motto leben: Wenn ich schon nicht geliebt werde, sollen die anderen zumindest in Angst und Schrecken vor mir leben und sich vor mir in Acht nehmen müssen. Sie trainieren sich eine feindselige Haltung an und legen sich auch Machtmittel und Waffen zu, mit denen sie andere bedrohen, unter ihre Kontrolle bringen und gegebenenfalls töten können. Wer sein eigenes Lebensglück nicht findet, neidet anderen deren Glück und kann es nicht ertragen, dass sie sich gut und geliebt fühlen.

Wollen solche Menschen also nicht geliebt werden?

Auch in diesen Fällen ist das Urbedürfnis, von der eigenen Mutter geliebt zu werden, nur von zahllosen Überlebensstrategien und Verstrickungen mit den mütterlichen Traumata überlagert. Hinzukommen noch die vielen lieblosen und gewalttätigen Väter mit ihren zahllosen psychischen Wunden. Auch die Trumps, Bidens, Xi Jinpings, Erdogans, Merkels, Putins etc. dieser Welt wollen im Grunde ihres Herzens geliebt werden. Sie wollen sogar für immer im Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit stehen. Sie wollen bewundert und für ihre vermeintlich großartigen Leistungen für ihr Volk oder sogar die gesamte Menschheit anerkannt werden. Daher können sie sich nur schwer von der Macht wieder trennen, sobald sie sich diese einmal erobert haben. Im Grunde wollen sie Liebe und Zuneigung mit aller ihnen zur Verfügung stehenden Gewalt erzwingen. Ähnlich wie Kinder das schon auf dem Pausenhof machen, die Geschenke an andere Kinder verteilen, um sich beliebt zu machen, kaufen sie sich Journalisten, Minister und Berater, die sich wegen ihrer Abhängigkeit nicht trauen, ein unschönes Wort über sie zu verlieren. Das ist im Grunde ein leicht zu durchschauendes Spiel.

Tyrannen und Diktatoren setzen auf Abhängigkeit. Sie wollen, dass andere Menschen von ihnen politisch, wirtschaftlich, sozial und psychisch abhängig sind. Sie erpressen sie mit den entsprechenden Dossiers, die sie über ihre Kontrahenten anlegen. De facto sind aber auch sie psychisch abhängig von anderen Menschen. Alleine, ohne den Kampf mit anderen, sind sie innerlich leer, weil sie ihre eigenen Urbedürfnisse und damit ihre positiven Emotionen abgespalten haben. Sie können sich selbst nicht mehr fühlen und müssen sich beständig mit äußeren Erlebnissen anfüllen.⁴

Sie erreichen auf diesem Wege das genaue Gegenteil dessen, was sie sich heimlich eigentlich wünschen. Niemand liebt sie ehrlich. Liebe lässt sich nicht mit Gewalt erzwingen, weder mit Gewalt gegen andere und noch mit Gewalt gegen sich selbst. Das funktioniert nicht. Solche Versuche bedeuten nur permanente Anspannung, Wut, Aggression, Dauerstress, Krankheit und Tod für einzelne Menschen wie für ganze Kollektive. Wer diesen Irrtum nicht erkennt, macht sich und andere chronisch unglücklich. Die Geschichte der Menschheit zeigt diese Fehleinschätzung in tausenden von Facetten und auch unsere Jetzt-Zeit macht dies mit aller Deutlichkeit klar.

⁴ Franz Ruppert (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Wenn solche in ihrem Liebesbedürfnis schwer gekränkten Menschen nur einmal die Erfahrung machen könnten, wie einfach es ist, dass die Herzen der Menschen ihnen zufliegen, wenn sie offen und authentisch ihre Gefühle zeigen! Wenn auch sie ihren Liebes-Urschmerz zum Ausdruck bringen. Dann würden sie merken, dass es all dieses Riesenaufwands, den sie betreiben, um sich selbst und andere Menschen zu versklaven, gar nicht bedürfte.

17. Leere und innere Einsamkeit

Einsamkeit ist die Folge unterdrückter Urbedürfnisse und der damit einhergehenden Gefühle. Wer sich von seinen gesunden Bedürfnissen abschneidet, macht u.a. seinen eigenen Körper zum Objekt und wird von anderen wie ein Objekt behandelt. Geheilt werden können all diese geistigen Verirrungen, illusionären bis wahnhaften Vorstellungen, welche unsere Trauma-Überlebensstrategien uns nahelegen, letztlich nur durch das Anerkennen unserer Verlassenheitsängste und die Annahme des eigenen Schmerzes, von unserer Mutter nicht geliebt worden zu sein. Ein Schmerz, der weggedacht und weggedrückt, vielleicht sogar mit Drogen oder Medikamenten überlagert wird, der Versuch, so zu tun, als wäre das, was bereits an Verletzungen geschehen ist, heute noch ungeschehen zu machen, macht einen Menschen unreal, zu einer leeren Hülle, in der ein Kopf unablässig rattert, mit Gedanken zu verstehen, was nur gefühlt werden kann.

Wer den Urschmerz seiner Kindheit, das Nichtgeliebtsein durch die eigene Mutter nicht in sich auflöst, ist dazu gezwungen, ihn in tausend Variationen in seinem Leben zu wiederholen. Wer den eigenen Urschmerz negiert, ist nicht in der Lage, sich selbst zu lieben. Er kann daher auch andere nicht lieben. Eigener nicht erlöster Urschmerz führt im Gegenteil sogar dazu, anderen ebenso solche Schmerzen zuzufügen. Eigene Kinder und alle Menschen, die von einem abhängig sind, werden für die Illusion missbraucht, man könne den eigenen Schmerz auf jemand anderen abladen. Das mag kurzfristig zu Entlastungen führen, langfristig funktioniert das nicht.

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

18. Den Urschmerz durchleben

Der durchlebte Urschmerz macht uns hingegen wieder zu einer realen Person. Über diesen Schmerz kommen wir nach Hause in unseren lebendigen

Organismus zurück, der wir sind. Emotional in unserem Körper verankert, können wir nicht mehr länger geistig-mental in der Vergangenheit oder in einer fernen Zukunft leben. Im Körper zu sein, bedeutet in der Gegenwart zu leben. Wenn ich in meinem eigenen Körper bin, kann ich mich auch nicht mehr mit einer anderen Person identifizieren. In der Vorstellung geht das, körperlich nicht. Ich und mit sich selbst identisch kann jeder nur in seinem eigenen Körper sein. Ein von den Fesseln der Überlebensstrategien befreites Herz ist dann wieder offen für das eigene Leben, die eigene Liebe und alle Gefühle, die dazu gehören, sei dies Angst, Ärger, Wut, Scham oder Schmerz. Auch den Mutter- und Vaterhass kann ich mir dann als etwas eingestehen, was in meiner Kindheit notwendigerweise entstanden ist und mir meine Psyche und meine Beziehungen vergiftet hat. Auch diesen Hass kann ich dann loslassen und ganz zu mir kommen.

19. Gesellschaftliche Missachtung von realer Mutterliebe

Die Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden, ist das größte Kapital von uns Menschen. Moderne Gesellschaften untergraben jedoch systematisch die Fähigkeit von Frauen, reale, d.h. vor allem körperliche Mutterliebe zu fühlen, zu zeigen und ausreichend Zeit für ihre Kinder zu haben. Bereits während der Schwangerschaft und in den Geburtsprozessen geraten die meisten Frauen unter ein medizinisches System der Überwachung und Kontrolle, das ihre eigenen Fähigkeiten gering schätzt und sie und ihren Körper zu Objekten zahlloser medizinischer Begutachtungen und Interventionen macht. Auch nach der Geburt ihres Kindes wird Frauen heutzutage in den reicheren Ländern flächendeckend die frühe Fremdbetreuung ihrer Kinder als moderne Bildungsmaßnahme angeboten. Mütter und Kinder werden einander immer mehr entfremdet.⁵ Mütterlichkeit wird an staatliche und private Institutionen delegiert, was allerdings nicht funktionieren kann, mögen die Erzieherinnen noch so engagiert in ihrem Beruf sein.

Hinzukommt ein hohes Maß an sexualisierter Gewalt, das viele Frauen bereits während ihrer Kindheit und Adoleszenz erleben. Auch das untergräbt und zerstört ihre Fähigkeiten, gut in ihrem Körper verankert zu sein, dessen Urbedürfnisse zu fühlen, um ihren lebendigen weiblichen Organismus einem Kind als Lebens- und Liebesgrundlage anbieten zu können.

⁵ Michael Hüter (2018). Kindheit 6.7. Ein Manifest. Norderstedt: Books on Demand.

Wie beschrieben führt zudem der in vielen Männern über ihren Mutterhass entstandene Frauenhass zu einem Krieg der Geschlechter und zur Geringschätzung von Frauen.

So entstehen ganze Gesellschaften, in denen die Mutterliebe eher als eine Vorstellung und Liebesillusion denn als real gelebte Mutterliebe existiert. Die Frauen in solchen Gesellschaften haben entsprechend irrealen Vorstellungen von einem Traummann, von Wunschkindern und einer heilen Familie. Sie basteln daran mit hohem Eifer und persönlichem Einsatz. Was sie aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte daran hindert, dass ihre Träume in Erfüllung gehen und mit großer Regelmäßigkeit scheitern, wollen sie nicht so gerne wissen. Das würde ja ihre Urängste und ihren Urschmerz anrühren. Der Wunsch nach einem eigenen Kind mag dann zwar durchaus bestehen, doch wie steht es um die reale Fähigkeit, Mutter zu sein und konkret Mutterliebe zu geben? Viele „Wunsch Kinder“ müssen daher den Trauma-Überlebensstrategien ihrer liebesgehemmten Mütter zu Diensten sein.

Daher ist es ein Tabubruch, wenn ich so direkt den Finger in die Wunde der Mutterliebe lege. Die meisten Menschen reagieren darauf zunächst mit Ärger und Wut und wollen diese für sie schmerzhafteste Wahrheit nicht wissen und wehren sie ab. Auch ganze Fraktionen des Feminismus befinden sich in einem Abwehrkampf gegen real gelebte Mütterlichkeit, die ihnen vermeintlich als zu primitiv und die Frauen diskriminierend erscheint, weil Mutterliebe sie auf das bloße Muttersein festlegt und vom sonstigen gesellschaftlichen Leben und dessen Mitgestaltung ausschließt. Dabei können Frauen gar nichts Besseres für eine Gesellschaft tun, als psychisch gesunde Kinder heranwachsen zu lassen. Was ist dagegen ein Beruf oder Job, den man nur um des Geldes willen macht? In dem auch eine Frau gezwungen ist, fremden Interessen zu dienen? Wie viele Menschen auf dieser Erde üben tatsächlich eine Arbeitstätigkeit aus, die sie auch machen würden, wenn sie dafür kein Geld für ihren Lebensunterhalt bekämen?

Da auch der Mutterhass in solchen Gesellschaften tabuisiert wird, fließt dieser in sämtliche gesellschaftliche Strukturen hinein. Jeder, der mir nicht passt, mich zurückweist, nicht ausreichend anerkennt, meine Überlebensstrategien im Wege steht, meine Weltanschauung nicht teilt, ist in Gefahr, diesen Hass abzubekommen. Frustrierte Mutterliebe und daraus entstehender Mutterhass führt dazu, die Welt in Gut und Böse, in Freund und Feind einzuteilen und damit die Grundlagen für Mord und Totschlag zu legen.

20. Politiker als Mutter- und Vaterersatz-Figuren

So kommt es schließlich, dass die meisten Mitglieder in solchen Gesellschaften in ihren realen Liebesbedürfnissen tief frustriert sind. Sie leiden nahezu alle unter einem Mangel an Mutter- wie Vaterliebe. In ihren Überlebensstrategien sind sie dadurch fast nur am Außen orientiert, müssen nach permanenten Ablenkungen von ihren psychischen Schmerzen suchen und sind in ihren Verlassenheitsängsten und im Dauerstress ihrer Beziehungsgestaltungen gefangen. Aus ihren Liebesillusionen heraus versteigen sie sich immer wieder in Liebeswahnsysteme – in sämtlichen gesellschaftlichen Sphären. Der Partner, die eigenen Kinder, Freunde, Chefs, Kunden, Wähler ... alle werden mehr oder weniger unbewusst durch die Brille der eigenen Elternliebe-Erfahrung gesehen. Ablehnung, Gleichgültigkeit, Gewalterfahrungen und Hass – alles wird im jeweiligen Kontext unbewusst blind reinszeniert.

Sogar auf Lehrer, Vorgesetzte, Ärzte oder Politiker werden dann Mutter- wie Vaterprojektionen gerichtet, statt solche Menschen nur als diejenigen zu sehen, die uns hilfreich durch unser Leben begleiten könnten, wobei die Verantwortung für unser eigenes Glück immer bei uns selbst bleibt. Kein Wunder, dass sich dann gesellschaftliche Führungspersonen, von denen wir wie kleine Kinder unser Glück abhängig machen, auch in die Vorstellung hineinsteigern, sie wären für unser Leben zuständig. Sie werden, entsprechend narzisstisch vorgeprägt durch ihre eigene Kindheit, dann immer dominanter und übergriffiger, je mehr von ihnen erwartet und ihnen der Freibrief dazu erteilt wird. Sie behandeln uns letztlich wie unmündige Kinder, statt sich gemäß ihrer eigentlichen Aufgabe, schlicht dem Allgemeinwohl verpflichtet zu sehen. Was wir schon in unserer Familie an Zurückweisung unserer Bedürfnisse erdulden mussten, erleben wir dann auf gesellschaftlichem Niveau erneut.

Wenn Frauen mit einem riesigen Mutterliebe-Defizit Politikerinnen werden und Machtpositionen erobern, sind sie für die Bevölkerung keinen Deut anders und besser als liebesfrustrierte Männer. Auch sie beherrschen das Manipulieren, Kontrollieren und Sprüche wie „Wir müssen uns noch mehr anstrengen und den Gürtel enger schnallen und Opfer bringen!“ ebenso gut wie Männer. Auch sie leben ihre Mutter- wie Vaterhass verdeckt an der gesamten Bevölkerung aus.

21. Geld kann Mutterliebe nicht kaufen.

Auch Geld kann zum Mutterliebe-Ersatz werden. Wenn ich Geld habe, dann kann ich mir alle meine Wünsche erfüllen – auch das ist eine große Illusion.

Liebe und damit tiefes Lebensglück sind nicht käuflich zu erwerben. Niemand kann sich mit Geld Mutterliebe kaufen. Wenn man diese nicht in ausreichendem Maße fühlen konnte, ist sie um kein Geld der Welt zu bekommen. Daher wird von vielen Menschen, das meiste Geld, das sie haben, für Trauma-Überlebensstrategien verpulvert. Das geschieht im Kleinen bei jedem Einzelnen von uns und das geschieht auch im großen Stil auf institutioneller und staatlicher Ebene. Mangel und Überfluss gehen so Hand in Hand. Selbst in den reichen Industrieländern sind die meisten Menschen nicht wirklich glücklich und haben Angst vor Verarmung. Der Geldreichtum mag wachsen, die Geldbesitzer schrumpfen auf dem Weg seiner Vermehrung eher in ihrer inneren Größe.

22. Die Welt = die Mama retten

Abgetrennt von unserem Bedürfnis, von unserer Mutter geliebt zu werden, legen wir uns in unserem Kopf eine ideale Welt zurecht. Weil wir uns so das Leben immer schwerer und die reale Welt mit unseren Illusionen immer mehr zerstören, stehen wir vor dem nie endenden Problem, diese Welt mit viel Aufwand und scheinbar genialen Ideen immerzu retten müssen. So werden aus den einstmaligen kindlichen Opfern von Lieblosigkeit erwachsene Täter mit einem guten Gewissen. Sie fordern im Wettbewerb der Weltrettungsideen von sich und allen anderen, alles in die Waagschale zu werfen und das eigene Glück für die Idee einer idealen Welt = Mama zu opfern. Das sind aus meiner Sicht die Wurzeln des Sozialismus oder Globalismus und der Vorstellung mancher Menschen, sie müssten den Menschen gentechnisch oder per Computer-Interface neu erschaffen. Würden Sie es doch nur versuchen, sich selbst erst einmal zu finden, dieses kleine bedürftige Kind in ihnen, das nach der Liebe seiner Mama schreit, dann müssten sie in ihrer Vorstellung nicht Gott spielen und die den gesamten Globus ins Unglück reiten.

23. Das System ist alles, du zählst nichts

Wer seine Liebesfähigkeit und sein Liebesbedürfnis unterdrückt, spaltet sich von seiner Identität ab und sucht nach Identifikationen im Außen. Er lebt dann im Wir-müssen- statt im Ich-will-Modus. Zu leben bedeutet fortan im Kampfmodus zu sein gegen sich und andere. Übergriffigkeit und Ausbeutung der Liebesbedürfnisse und -fähigkeiten anderer sind darin eingeschlossen.

So entstehen gesellschaftliche Systeme, die sich über dem einzelnen Menschen stellen und scheinbar bedeutsamer und wichtiger sind als er. Der Einzelne muss solchen Systemen dienen, deren vermeintlich „objektiven“, angeblich

wissenschaftlich ermittelten Gesetzmäßigkeiten gehorchen, statt, wie es sinnvoller wäre, dass solche Bildungs-, Gesundheits-, Kultur-, Wissenschafts-, Wirtschafts- oder Politiksysteme für sein gutes Leben sorgen würden.

Ungeliebte Kinder akzeptieren solche Systeme, weil sie ihnen die Wahrheit ersparen, den Schmerz des Ungeliebtseins von der eigenen Mutter zu fühlen. Daher werden solche Systeme von den zahllosen Opfern mütterlicher Ablehnung mit viel Einsatz am Leben gehalten. Macher und Mitmacher sitzen hier in einem Boot und sind sich insgeheim einig, nicht am eigenen Schmerz zu rühren. Stattdessen leben wir dann gemeinsam unseren Mutterhass an anderen aus, die qua unserer willkürlichen Definitionen nicht zu uns gehören.

In traumatisierten Gesellschaften haben deshalb nur wenige Menschen eine Vorstellung davon, wie ein auf Liebe gegründetes Zusammenleben in Beziehungen, Familien oder insgesamt in der Gesellschaft aussehen könnte. Die meisten wissen, was sie nicht wollen und ihnen nicht wirklich behagt. Was sie hingegen wollen, dafür fehlt der Mehrheit, die gelernt hat, die eigenen Urbedürfnisse zu unterdrücken, die Vorstellung. Sie verlängern ihren Pessimismus in die Zukunft: Die Welt ist und bleibt schlecht! Da gibt es keine Hoffnung auf Besserung.

In solchen traumatisierten Gesellschaften ist es daher schon ein großer persönlicher Fortschritt, seinen Erfolg nicht länger im Außen, in Partnerschaft, Familie, Geld und Macht zu suchen, sondern darin, endlich Ich zu werden und selbstverantwortlich für die eigenen Lebensbedürfnisse einzutreten.

24. Lieben und Helfen

Viele Menschen, die nicht bei sich sind, meinen, anderen helfen zu können und zu müssen. Das ist ebenfalls ein großer Irrtum. Was ich einem anderen Menschen anbiete, wenn ich nicht in meiner Selbstliebe bin, können letztlich nur meine eigenen Trauma-Überlebensstrategien sein. Entsprechend enttäuscht oder sogar zornig bin ich, wenn ein anderer Mensch meine Hilfsangebote nicht annimmt. Mit Überlebensstrategien kann man einen anderen Menschen nur dann beglücken, wenn dieser auch nicht mehr will, als zu überleben, um nicht mit seinem Schmerz des abgelehnten und ungeliebten Kindes konfrontiert zu werden.

Überlebenshilfe, sei es von den eigenen Eltern, von Lehrern, von Ärzten, vom Staat, wird einem von solchen Menschen meist aufgedrängt, oft sogar aufgezwungen. Und man gilt dann als undankbar, vielleicht sogar unsozial,

wenn man solche übergriffigen Formen von Hilfe ablehnt, die stets mit dem Preis der Abhängigkeit bezahlt werden muss.

Beim Helfen auf der Basis gesunder Selbstliebe weiß ich hingegen, dass jeder Mensch nur sein eigenes Leben leben kann. Keiner kann das für den anderen tun und ihm diese Verantwortung abnehmen. Ich kann ihm lediglich eine wachstums- und regenerationsförderliche Umwelt anbieten.

25. Zurück in die Selbstliebe finden

Seit ich den Schmerz der Ablehnung und des emotionalen Missbrauchs durch meine Mutter und meinen Vater in vielen Wellen durchlebt habe, habe ich zu meinem Urbedürfnis nach geliebt werden zurückgefunden. Ich bin auf diese Weise in Kontakt gekommen mit meinen tiefsten Existenzängsten, meiner Daseins-Scham, meinem Ärger, meiner Wut und auch meinen Hass sowohl auf meine Mutter wie auf meinen Vater.

Ich sehe mich und meine Mitwelt nun mit anderen Augen. Ich spüre meine bedingungslose Liebe zu mir selbst. All das, was ich ursprünglich von meiner Mutter und von meinem Vater haben wollte, kann ich mir nun selbst geben. Und ich fühle, dass auch andere Menschen mir seitdem mit einer viel größeren Offenheit und Liebe begegnen. Auch weil ich sie nicht mehr mit meinen unbewussten Mutterliebe-Sehnsüchten oder meinen Hunger nach väterlicher Zuwendung bedränge und überfordere.

Ich erinnere mich jetzt bei jedem Konflikt, der mir in meinem Alltag begegnet, an dieses mein Urbedürfnis. Ich will geliebt werden und wünsche es auch jedem anderen, dass er zu diesem seinem Urbedürfnis wieder Zugang findet. Auf dieser Basis lässt sich jeder Konflikt einvernehmlich und konstruktiv-kooperativ lösen. „Die Welt“ = meine Mama muss ich mit meinen Vorstellungen und anstrengten Bemühungen nicht mehr retten.

Weil ich für mich selbst wertvoll bin, sehe ich auch andere Menschen als wertvoll an. Ich erkenne nun deutlicher, was für mich und mein Leben einen Wert hat und was nicht.

26. „Corona“ aus psychologischer Sicht

Die zwischenmenschlichen Verhältnisse im Außen sind eine Widerspiegelung der intrapsychischen Dynamiken in einem Menschen. Der Unfriede und Krieg in der Gesellschaft bringen die innere Unruhe und Feindseligkeit der Gesellschaftsmitglieder in Bezug auf sich selbst zum Ausdruck. Kein Mensch,

der in Frieden mit sich selbst ist, zieht gegen seine Mitmenschen in einen Vernichtungskrieg.

Auf die aktuelle Pandemiesituation der Jahre 2020 und 2021 bezogen, heißt das für mich: SARS-CoV2 ist psychologisch betrachtet die Projektion abgespaltener innerer Todes- und Vernichtungsängste in die Außenwelt. Der Ursprung dieser Todesängste liegt bei den meisten Menschen in der Beziehung zu ihrer Mutter und ihrem Vater, weil sie von diesen nicht gewollt, geliebt und geschützt werden. Weil das zu fühlen und zu erkennen für die meisten zu schmerzhaft ist und auch gesellschaftlich hoch tabuisiert ist, braucht es etwas im Außen, um diese Ängste zu bekämpfen. Ein unsichtbarer Virus, in dem man in seiner Vorstellung alles Mögliche hineinphantasieren kann, ist dafür höchst geeignet. Doch so wenig man als Kind den Kampf gegen die eigenen Eltern gewinnen kann und die eigenen Eltern in sich abtöten kann, so wenig wird auch der Kampf gegen einen Virus erfolgreich sein. Kaum glaubt man, ihn erkannt zu haben und zu fassen zu bekommen, schon hat er sich wieder mutiert. Es ist wie das Märchen vom Hasen und vom Igel. Am Ende liegt der Hase vor Erschöpfung tot in der Ackerfurche. Und die nächsten Pandemien werden ja schon angekündigt.

Für mich drückt sich in dieser Corona-Pandemie der Hass der Menschen gegen sich selbst aus. Was sich in jedem Einzelnen abspielt, der sich nicht gewollt, geliebt und geschützt fühlt, inszeniert sich auf gesamtgesellschaftlicher Ebene. Wie es im Inneren Anteile gibt, die miteinander im Streit liegen, so gibt es auch Außen Menschengruppen, die bedürftig sind nach Liebe, Schutz, Freiheit und Orientierung und andere Menschengruppen, welche diese bedürftigen Menschen bekämpfen, unterdrücken und in die Schranken zu weisen versuchen. Dieser Kampf führt zur weiteren Selbstzerstörung der Menschheit und der Menschlichkeit. Nur die Rückbesinnung auf sich selbst, auf das, was ich wirklich bin und will, kann dieses sinnlose Tun beenden.

26. Was will Ich?

Ich will leben. Ich will lieben und geliebt werden. Ich will Beziehungen führen, die auf Wahrhaftigkeit beruhen. Ich will mich sicher fühlen vor Gewalt und Repressionen. An alle, z.B. jetzt die in Zeiten von „Corona“ meinen, sie müssten mir etwas Gutes tun: Ich will Eure Masken, Tests und Spritzen nicht. Respektiert meine Grenzen und meinen Willen. Ich will, wenn dann reale Liebe, die aus

Eurem Herzen kommt. Wenn ihr mir das nicht geben könnt, so macht, was ihr nicht lassen könnt, aber lasst mich in Frieden.⁶

Wenn jeder Mensch auf diesem Globus das Angebot bekäme, statt jetzt z.B. dreier Spritzen gegen einen natürlich vorkommenden Virus drei Selbstbegegnungen mit meiner Anliegenmethode zu machen – ich bin mir zu 100% sicher, dass die Menschheit dadurch zur Selbstbesinnung käme und dann voller Zuversicht in eine glückliche Zukunft blicken würde.

⁶ Franz Ruppert (2021). Ich will Liebe, Wahrheit und Sicherheit. Was geschieht mit unseren Grundbedürfnissen in Zeiten von „Corona“? Chronik meiner Bewusstwerdung. München: Eigenverlag.