

Vorwort

Die Frage nach dem Sinn des Lebens, danach, ob das eigene Dasein einem Menschen lebenswert erscheint oder nicht, stellte sich Albert Camus als radikale Freiheit des Einzelnen, sich selbst zu töten oder gegen die Absurdität eines sterblichen, leidvollen, unbegreiflichen Daseins aufzubegehren. Dem »vernunftlosen Schweigen der Welt«¹ das unbedingte *Ja* der eigenen Existenz entgegenzusetzen. Das wesentliche Anliegen der Philosophie bestand für ihn darin, gegenüber einem absurden Schicksal nicht zu verzweifeln, sondern im tragischen Bewusstsein der eigenen Ohnmacht auch gegen jede Gewalt zu revoltieren, mit der Menschen einander unterdrücken und töten.

Doch woher stammt die Gewalt? Warum kann einen das eigene Dasein zur Verzweiflung bringen und die Welt als ein absurdes Theater erscheinen? Wie kann uns so großer Ekel überfallen gegenüber dem eigenen Körper, dass wir seine Gestalt verachten und bekämpfen und zur Zielscheibe unserer Aggression machen? Statt uns jederzeit *leibhaftig staunend* verbunden zu fühlen, weil wir als menschliche Wesen kostbar und verletzlich sind – *ein Wunder* mit jedem Herzschlag, bei jedem Atemzug, in jedem Augenblick. Selbsthass liegt so wenig in unserer Natur wie die Verachtung anderer Menschen und anderer Lebewesen und Lebensformen, die mit uns gemeinsam und gleichzeitig auf der Welt sind.

Gewalt gegen sich und andere ist bereits Ausdruck der *Entfremdung* vom Zustand des natürlichen Verbunden-Seins mit allem, was mit uns ursprünglich *da ist* – so wie der eigene Körper, mit dem wir zur Welt gekommen sind. Diese Tatsache haben wir uns ebenso wenig ausgesucht wie die, dass wir eines Tages sterben müssen und den Zeitpunkt dafür nicht kennen. Doch auf der Bühne dieser endlichen Wirklichkeit spielt sich unser Dasein ab, das dazu keinen Widerspruch bildet.

Angst vor dem Leben und die *depressive Sorge*, daran zu scheitern, weil wir nicht gut oder stark genug sind oder es gar nicht verdient haben, entwickeln sich nicht von selbst. Sie stammen aus unserer schicksalhaften Umgebung, in der wir aufwachsen müssen, und aus den Beziehungserfahrungen, die wir darin machen. Dem Erleben von Gewalt oder Fürsorge, die uns vor und nach unserer Geburt als schutzbedürftige abhängige Menschenwesen in dieser Welt widerfahren.

Ob wir uns von Anfang an willkommen fühlen können auf der Welt und mit den Menschen, die uns umgeben, ob wir ihnen Freude bereiten mit unserem Dasein; oder ob wir sie stören, enttäuschen, aufregen oder zur Verzweiflung bringen – *es wirkt sich ein Leben lang aus*.

Wir können als Neugeborene weder die Freude noch den Schmerz verstehen, doch wir *spüren* jede Regung mit allen Sinnen sehr genau und beziehen in unserer Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit alles auf unser eigenes Dasein in dieser konkreten Umgebung, die anfangs »die Welt« für uns bedeutet. Daher geht uns jeder einzelne Moment der frühen Kindheit für immer unter die Haut, hier wurzelt jedes Trauma und jede Angst, die uns später jederzeit wieder einholen und überwältigen können. Auch Wohlgefühl und Freude, die wir empfinden konnten, wurden in uns »eingeschrieben«, doch in jedem Fall gestaltet die frühkindliche Ohnmacht und Abhängigkeit unser Verhältnis zur Welt.

Um die Angst zu ertragen, verlassen oder vernichtet zu werden, entwickeln sich *Überlebensstrategien*, die zwar als »Notwehr« hilfreich sind, doch mit jedem Gebrauch weiter in die Entfremdung treiben und unsere Abhängigkeit fortsetzen. Wie jede Droge die Sehnsucht verstellt und nur für den Moment, da sie wirkt, eine *Illusion* von Liebe erzeugt.

Wenn wir verstehen wollen, was uns einst geschehen ist, sobald wir erleben, wie ohnmächtig und überfordert wir noch immer sind, wie verzweifelt oder angespannt oder hin- und hergerissen zwischen Euphorie und Todesangst, dann taucht ein innerer Zusammenhang aus dem Dunkel des Unbewussten auf, dessen Erkenntnis wir uns eines Tages nicht länger verschließen können: *der Zusammenhang von Beschämung und Gewalt*. Gewalt, die wir uns selbst und anderen Menschen antun, um unsere Verzweiflung darüber ertragen zu können, nicht erwünscht, nicht »richtig«,

nicht »gut genug« zu sein – eine Enttäuschung für die Welt, in die wir geboren wurden und in der wir trotzdem irgendwie überleben müssen.

Entweder, indem wir uns der Umgebung *anpassen* und so zu sein versuchen, wie die Menschen in unserer Nähe uns brauchen oder haben »wollen« – indem wir »*das Drama des begabten Kindes*« (Kapitel I.: *Der beschämte Mensch*) durchleiden. Oder indem wir darum »kämpfen«, die Menschen und Verhältnisse unseren Vorstellungen zu *unterwerfen* und aggressiv Widerstand gegen die eigene Unterdrückung »leisten«. Also selbst auf Leistung, Wettbewerb und Macht abzielen und schon Kinder nur danach beurteilen, ob sie strebsam, tüchtig und erfolgreich sind.

Depression und *Aggression* sind die beiden unterschiedlichen Pole der Entfremdung, zwischen denen die *psychophysische Gewalt* in menschlichen Beziehungen ihre unbewusst zugewiesenen und übernommenen Rollen spielt, die aus der existenziellen Beschämung und Missachtung in früher Kindheit entstanden sind. In einer Lebensphase, da ein Kleinkind auf den Schutz und die liebevolle Fürsorge seiner Bezugspersonen angewiesen ist, löst ein anhaltender Mangel an Aufmerksamkeit und Zuwendung sowie jede Form von Gewalttätigkeit (Schlagen, Schütteln, Bedrohen, Nötigen, Verhöhnern, Beleidigen ...) unerträgliche *Todesangst* aus. Das Kleinkind erleidet eine *abgründige Beschämung* des eigenen Daseins, die ihrerseits nur *gewaltsam kompensiert* werden kann. Wenn Gewalt als Lebensgesetz erfahren wird, kann sie nur mit gehorsamer Unterwerfung oder wütender Gegenwehr »beantwortet« werden. Je früher sich dieses Trauma ereignet, desto archaischer und naturgesetzlicher sind die Reaktionsweisen: *Erstarren*, *Fliehen* oder *Angreifen*.

Dabei handelt es sich nicht um seltene oder punktuelle Ereignisse, einen plötzlichen Schrecken oder kurze verstörende Momente, die wir irgendwann miterleben mussten und die in einer im Grunde sicheren Umgebung gut genug ertragbar und zu verarbeiten sind. Gemeint ist eine *zutiefst lebensbedrohlich* wirkende, *anhaltend toxische* Atmosphäre aus Angst, Panik und Unsicherheit. Eine Anspannung, die sich jederzeit in blindwütigem Hass oder jäher Verzweiflung zu entladen droht und ein ohnmächtig ausgeliefertes Kleinkind jederzeit überwältigen kann: mit dem Gefühl seiner kurz bevorstehenden Vernichtung oder der Angst, für immer verlassen und allein zu sein (Kapitel II.: *Das Drama der Gewalt*).

Diese Ur-Angst ist das Gegenteil des Ur-*Vertrauens*, jener Sicherheit, die einem Menschen am Anfang seines Lebens nur bedingungslos geschenkt werden kann, damit sie ein Grundgefühl von Geborgenheit vermittelt, das später auch durch existenzielle Krisen zu tragen vermag. War zu Beginn eine Atmosphäre der Ur-Angst beherrschend, bleibt die Existenz eines Menschen dauerhaft von einer tiefen Unsicherheit überschattet. Das Kind weiß nicht, wie ihm geschieht und schämt sich dafür, auf der Welt so störend oder so hilflos zu sein, dass es anderen und sich selbst eine einzige Last ist. Dieser ohnmächtige Zustand der Entfremdung von sich selbst ist auf Dauer so unerträglich, dass er ebenso andauernd kompensiert werden muss. So kommt ein gewaltsamer Kreislauf in Gang. Die Existenzangst der erlittenen Beschämung als Kind wird später unbewusst zur Unterdrückung und Beschämung der eigenen Kinder und anders abhängiger, untergeordneter Menschen – oder zur zwanghaften Bekämpfung der Ohnmacht und Schwäche in sich selbst. Wird zu einer Sucht nach Geltung und Bedeutsamkeit und nach Momenten oberflächlicher Ruhe und Befriedigung im Hier und Jetzt, um die existenzielle Not nicht länger spüren zu müssen.

Im zentralen III. Kapitel (*Depression und Aggression – Gewalt gegen sich und andere*) werden die unterschiedlichen Rollen und Strategien beleuchtet, mit deren Hilfe beschämte und dadurch sich selbst entfremdete Menschen seit Kindertagen zu überleben versuchen und dabei die erlittene Gewalt zwanghaft wiederholen und unbewusst weitergeben, bis in psychosomatische Symptome hinein, die von ihrer verzweiferten Sehnsucht künden.

Um die Psychodynamik von Beschämung und Gewalt zu erhellen, finden sich im Buch literarische Zeugnisse und vor allem filmkünstlerische Beispiele einer schöpferischen Auseinandersetzung mit schweren Traumata. Der Film *Incendies* (nach einem gleichnamigen Theaterstück), der hier im Fokus steht, vermittelt auf erschütternd intensive Weise die fatale Spannung zwischen den beiden Polen der Gewalt. Er bezieht sich auf tatsächliche Gewaltexzesse religiös und politisch verblendeter Bevölkerungen benachbarter Länder, wie sie seit Urzeiten bis in die Gegenwart hinein nicht und nicht zu befrieden sind. So als sei der endlose Krieg zwischen Erwachsenen und Kindern, die sich von einer Generation zur nächsten immer wieder aufs Neue traumatisieren, solange unser aller Krieg, wie

nicht jede und jeder Einzelne von uns einen Weg ins Freie der eigenen Selbstbestimmung finden kann.

Weil die Beschämung eines Menschen sehr oft auch mit einer *Verhöhnung*, *Beleidigung* und *sexualisierten Gewalt* gegenüber dem Körper eines Kindes einhergeht, ist diesem Zusammenhang ein eigenes Hauptkapitel gewidmet (IV.: *Die beschämte Nähe – Sexuelle Gewalt*), das beispielhaft drastisch die lebenslangen Folgen frühkindlicher Beschämung beschreibt. Sich als erwachsener Mensch zu unterwerfen oder andere Menschen auszubuten, findet in der *Prostituierung des eigenen Körpers* einen nachge-
rade *symbolischen Ausdruck der Leibeigenschaft* eines Kindes gegenüber der Gewalttätigkeit seiner Bezugspersonen. Ein ohnmächtiges Kind lässt als erwachsene Person gegen Bezahlung seinen Körper ausbeuten und gibt dieses selbstverletzende Verhalten vor sich als »freiwillig« aus, um nicht daran zu zerbrechen. So wie jeder Vergewaltiger, Terrorist oder Serientäter immer ein selbst erlittenes Trauma wiederholt und die Ohnmacht des ausgelieferten Kindes, das er war, anderen zufügen muss, um sich mitten im Hass für Momente zu beruhigen.

Wie es sein könnte, jenseits der Entfremdung, menschlich, friedlich und solidarisch miteinander zu leben und dadurch jeder einzelnen Person – jedem Menschenkind – Freiheit zu gewähren und ihm zu ermöglichen, die eigene Existenz sinnerfüllt und schöpferisch zu gestalten, davon handeln die Kapitel V. (*Jenseits der Beschämung*) und VI. (*Therapie als Liebe – Wahrfähigkeit als Therapie*). Wie uns zunächst bewusstwerden sollte, wodurch jedes Kind sehr früh schon zutiefst verängstigt und beschämt wird und welche gewaltsamen Konsequenzen das hat, ist auch der Blick auf die Möglichkeiten, das eigene Leben verantwortlich und selbstbestimmt zu führen, nur *im Bewusstsein der fortwährenden Bedrohung dieser existenziellen Freiheit* zu betrachten. Im inneren Ringen zwischen einer verzweifelte(n) *Sucht* nach Erlösung und der ursprünglichen *Sehnsucht* jedes Menschen nach dem »Wahren, Schönen und Guten«, das ihn trägt und bestärkt, hat sich auch jede *Psychotherapie* zu bewegen, sobald die an ihr Beteiligten dazu bereit sind, eine lebendige Beziehung zu einem (oder mehreren) leibhaftigen Anderen zu beginnen. Diese Beziehung wird, wenn sie gelingen und heilsam sein soll, jeden leidenden Menschen, der sich darauf einlässt, an seine ursprüngliche Sehnsucht nach dem eigenen Selbst *erinnern*. Durch

die Tatsache unseres Menschseins tragen wir seit Anbeginn alle Möglichkeiten in uns, dieses zu suchen und zu finden. Sofern uns die ureigenen Wege zum Glauben an eine universelle Liebe, die dem Dasein *aller Menschen* und alles Lebendigen gilt, nicht gewaltsam verstellt worden sind oder wieder abhandenkamen.

Wenn die Sehnsucht nach einem eigenen Leben bei sich gar nicht mehr wahrnehmbar ist und sich alles nur um Erfolg, Leistung und Aufmerksamkeit dreht, ist der persönliche Lebensweg von den Erwartungen, Zielen und Absichten anderer beherrscht (zuerst der Eltern), denen das Kind seit je zu entsprechen gelernt hat. Und in der Therapie fragt sich ein Erwachsener dann nur noch, wann er (oder sie) endlich wieder der (oder die) »Alte« sein kann, wieder so »funktionieren« wie früher.

Leider war sich die Person auch damals längst entfremdet und zwanghaft abhängig von den Rollen, die sie für ihre Umgebung zu spielen hatte – und ist daran krank geworden. Um diese Abhängigkeit nicht wahrzunehmen und mit ihr leben zu können, wird das eigene Joch vor sich selbst und anderen Menschen unbewusst zur »Freiheit« verklärt. So wie ein beschämtes Kind die erfahrene Ablehnung oft eher wie einen persönlichen Makel beklagt, den zu überwinden es sich bemühen kann – als sich einzugestehen, dass seine Eltern es gar nicht »lieben«, schon gar nicht bedingungslos. Damit kann es wenigstens die Illusion aufrechterhalten, sich aus eigener Kraft um Zuneigung bemühen zu können.

Tatsächlich lehnen geltungsbedürftige Eltern die Autonomie ihres Kindes ab, ja hassen es dafür, weil sie davon abhängig sind, dass »ihr Kind« *ihre* Erwartungen erfüllt und *für sie* zur Welt gekommen ist. »*Das eigensinnige Kind*« hat – wie im Schauer Märchen der Gebrüder Grimm² – keine Existenzberechtigung. Und wenn seine Beschämung noch nicht ausreicht, es zu unterwerfen und zur Anpassung zu zwingen, dann wird es um seine Lebendigkeit gebracht, damit endlich Ruhe einkehrt und es einen nicht länger an die eigene Ohnmacht erinnert.

Jede Form der Gewalt, die Menschen einander antun, hat ihre Wurzeln seit eh und je in einer traumatisch erlebten Ohnmacht der frühen Kindheit. Solange dieser innere Zusammenhang bei sich selbst und anderen nicht wahrgenommen und verstanden werden kann, weil er unbewusst bleiben muss, um wirksam zu sein, wird sich *das Drama der Gewalt* endlos wieder-

holen. Und jede gewaltsame Strategie, die eine Zeit lang befreiend wirkt, wird immer bloß ihre Dosis erhöhen, um sich weiter gegen eine Todesangst aufzurüsten, die schon das beschämte Kind zu vernichten drohte.

Doch in uns allen wohnt seit eh und je auch *die Sehnsucht nach wahrhafter Schönheit und liebevoller Nähe*. Danach, als *dieses besondere Wesen* auf der Welt wahrgenommen und erwünscht zu sein und deren Wunder auf ureigene Art bestaunen, erkunden und beantworten zu dürfen. Tätig, mitfühlend und solidarisch mit allen anderen Wesen, die unter diesem Himmel existieren.