

Abschlussarbeit zum Thema:

Beziehung und Heilung

– Die Rückkehr zum Fühlen, Lieben und Lebendigsein –

Entwurf einer Kultur ohne Gewalt auf Basis einer Synthese von

Martin Bubers Humanitätsverständnis und

Dami Charfs Entwicklungstraumatologie

Zur Erlangung des Grades Bachelor of Arts

- vom Original abweichende, überarbeitete Version -

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Einleitung.....	5
Erstes Kapitel: Beziehung	
1.1 Ich und Du.....	7
1.2 Das Es-Ich als Folge von Entwicklungstraumatisierung.....	9
1.2.1 Das Es-Ich als Selbstregulationsstörung.....	12
1.2.2 Abspaltung und Dissoziation.....	13
1.2.3 Das Es-Ich als unsicheres Bindungsmuster.....	16
1.3 Bildmechaniken der Es-Welt.....	17
1.3.1 Kleinheitsbilder – ‚Ich kann nicht. Es ist unmöglich.‘.....	19
1.3.2 Grandiositätsbilder – ‚Yeah, ich die*der Beste und Tollste von allen.‘...20	
1.3.3 Erlösungsbilder – ‚Dort werde ich richtig.‘.....	21
1.3.4 Kaufverträge.....	22
1.4 Zwischenfazit.....	25
Zweites Kapitel: Heilung	
2.1 Liebe als Haltung und höchster Kulturwert der Ich-Du Menschheit.....	27
2.1.1 Selbstregulation und Anbindung ans Leben.....	29
2.1.2 Gnade und Nähe.....	31
2.1.3 Fühlen.....	33
2.1.4 Vorschussvertrauen.....	34
2.1.5 Lebensfreude.....	36
2.1.6 Vergebung des Verrats.....	36
2.1.7 Bewertung aus Liebe.....	37
2.1.8 Kindererziehung in der werdenden Ich-Du Menschheit.....	38
2.1.9 Entscheidung für oder gegen Liebe.....	40
Fazit.....	42
Literaturverzeichnis.....	44

Vorwort

Ich lebe und arbeite seit ca. zwei Jahren in einem Friedensprojekt bestehend aus Erwachsenen und Kindern aller Altersstufen, sowie vielen Tieren und ineinandergreifenden Biotopen, in dem wir uns zum Ziel gesetzt haben zu versuchen, jeden und alles bis zu Ende zu lieben. Das beinhaltet auch die dunkelsten Seiten unserer selbst. Meine Argumentation ist ein Ausdruck unserer gemeinsamen Innenarbeitserfahrung, -forschung und Lebenswirklichkeit. Mein eigener Heilungsweg und die Berührung, die ich erfahre, hat mich zum Verfassen dieser Abschlussarbeit motiviert. Sie ist eine Zusammenführung aus den Kulturimpulsen unseres Projektes und meinem vorherigen Lernweg an der Universität XXX. Die Arbeit soll Friedensarbeiter*innen darin unterstützen, ihre Visionen von einer liebevollen Menschheit und einem Paradies aller Wesen auf Erden gemeinsam zu konkretisieren und immer umfassender zu verwirklichen. Wir sind uns als Menschheit mittlerweile weitestgehend einig, dass physische Gewalt nicht rechtens ist und Grenzen bedarf. Die Bewertung und Beendigung von psychischer Gewalt, die der physischen voraus geht, steht allerdings noch am Anfang. Mir ist es ein Anliegen deutlich zu machen, dass die Geschehnisse in der Es-Welt keine Lappalien sind, sondern tief grausam, lebensverachtend und menschenfeindlich. Sie bedürfen unserer Beachtung und Beantwortung. Die Rückverbindung zum Leben und zu Gott ist meiner Erfahrung nach nur durch unser Trauma hindurch möglich. Spiritualität und Psychotherapie gehören zusammen. Um Frieden, Liebe und Mitgefühl als höchste Werte auf der Erde zu manifestieren, müssen wir Weisheitstraditionen, Überlieferungen und altes Wissen mit unseren tiefsten Sehnsüchten nach Nähe und Miteinander vereinen. Zu lieben bedeutet für mich zu lernen, uns wieder in unserer Ganzheit fühlen zu wollen und uns zu besinnen, dass jedes Wort oder Schweigen, jede Tat oder Nicht-Tat eine Wirkung hat.

Einleitung

Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, familiäre und intime Sozialstrukturen in den Blick zu nehmen sowie die psychotherapeutischen Ansätze, die auf der Ebene der individuellen Symptombehandlung arbeiten, um Heilungsperspektiven auf der zwischenmenschlichen Ebene erweitern. Denn die Krise der Menschheit ist eine Krise der Zwischenmenschlichkeit. Der Bedarf an Psychotherapie ist weitaus größer als das Angebot an Therapieplätzen und das therapeutische Setting kann keine nährenden Sozialstrukturen ersetzen, in die wir eingebettet sind. Es fehlt uns tiefer, dauerhafter Kontakt und Bindung. Der vorliegende Text basiert auf den Argumentationen zu Beziehung und Heilung des jüdisch-deutschen Mystikers und Philosophen Martin Buber sowie der Traumatherapeutinnen Dami Charf und Maria Sanchez. Die Fragestellungen lauten:

- Erstes Kapitel: Wie kann man Buber in Bezug zu Traumatisierung setzen?
- Zweites Kapitel: Wie kann man Buber in Bezug zu Heilung setzen und welche Komponenten sind notwendig, damit die Verdinglichung von fühlenden Wesen und die Es-Menschheit aufhören und heilen?

Das Ziel dieser Arbeit ist, Grundfeste für eine Kultur des Miteinanders herzuleiten, in der die Prinzipien der Es-Welt nicht mehr zu psychischen Schädigungen von Kindern führen, Menschen immer mehr miteinander ‚landen‘ können und aus ihrem gesamten Wesen heraus zusammen ins Schöpfen, Heilen und Lieben kommen. Eigene Thesen sind in großen Teilen aus der Wir- bzw. Bubers Du-Ich Perspektive formuliert, damit sie konkreter und lebensnäher werden und es für Leser*innen leichter wird, mit ihnen in Berührung zu treten. Die Argumentation ist hiermit stilistisch an Bubers praktisch philosophische Herangehensweise angelehnt. Buber trifft in seinen Texten ontologische Aussagen über das Zwischenmenschliche, die die Leser*innen nachfühlen und zu ihnen eine eigene Position beziehen können. So wird das Geschriebene zu einem Dialog bzw. macht Dialogangebote. Wenn ich aus der Wir-Formulierung argumentiere, gehe ich davon aus, dass der jeweils beschriebene Sachverhalt in unterschiedlichem Ausmaß jeden Menschen betrifft, da wir alle Es-Ich und Du-Ich Selbstanteile haben.

Im ersten Kapitel erläutere ich Martin Bubers Beziehungsverständnis und Menschenbild und setze diese in Bezug zu Perspektiven aus der Traumatherapie von Dami Charf und Maria Sanchez. Das Es-Ich ist aus psychotherapeutischer Sicht ein Konglomerat abgespaltener,

ungeliebter Selbstanteile und deren Verteidigungsmechanismen. Im Zentrum von Ich-Es Beziehungen stehen innere Kämpfe und Zerstörungsversuche gegen als falsch erachtete, verhasste Selbstanteile. Der Schmerz in diesen verhassten Selbstanteilen und die Minderwertigkeitsgefühle sollen durch Lügen in Form von falschen Selbstbildern kompensiert werden. Diese Selbstbilder dienen dem Zweck, emotionale Kicks zu erleben, was zu weitläufigen destruktiven sozialen Dynamiken im Es-Ich Verhängnis führt. Das zweite Kapitel besteht aus den wichtigsten Aspekten meiner bisherigen Antwort auf die Brutalität der Es-Welt Dynamiken und die unterdrückte Schönheit, Zartheit und Kraft des Lebens. Für die Entstehung der Ich-Du Menschheit braucht es die Etablierung und Priorisierung von Kulturwerten, die an Konstruktivität orientiert sind. Der Weg in die Ich-Du Menschheit führt durch die Traumatisierungen und durch individuelle und kollektive Destruktivität im Es-Ich hindurch. Liebevoller, begleitendes Fühlen bewirkt würdevolle Selbstermächtigung, das Ende unserer Manipulierbarkeit und damit den Beginn des Endes des Es-Ich. Der Ich-Es Weltbezug ist eine Begleiterscheinung des Ich-Du Weltbezugs und kann in einer gnädigen Selbstzuwendung aufgeliebt werden.

Erstes Kapitel: Beziehung

„Es gibt zwei Arten zu leben: mit offenem oder mit geschlossenem Herzen“
(Dieter Duhm).

1.1 Ich und Du

Buber (1878-1965) war Sozial- und Religionsphilosoph und ist bis heute der einflussreichste Schriftsteller, Denker und Politiker der deutsch-jüdischen Kultur- und Geisteswelt. Buber unterscheidet grundsätzlich zwischen zwei Formen von Beziehungen und Weltbezügen, die er Ich-Du und Ich-Es Beziehung nennt (vgl. Buber 1983: S. 3). Einer Beziehung liegt ein Grundwort zu Grunde, d.h. die Art, wie ein Ich sich auf sich selbst bezieht. Welches Grundwort und damit welche Haltung der Mensch zu sich selbst wählt, spiegelt sich in seiner Haltung zu seinen Mitgeschöpfen und zur Welt wider:

„Die Welt ist dem Menschen zwiefältig nach seiner zwiefältigen Haltung. Die Haltung des Menschen ist zwiefältig nach der Zwiefalt der Grundworte, die er sprechen kann. Die Grundworte sind nicht Einzelworte, sondern Wortpaare. Das eine Grundwort ist das Wortpaar Ich-Du. Das andre Grundwort ist das Wortpaar Ich-Es; wobei, ohne Änderung des Grundwortes, für Es auch eins der Worte Er und Sie eintreten kann. Somit ist auch das Ich des Menschen zwiefältig. Denn das Ich des Grundworts Ich-Du ist ein andres als das des Grundworts Ich-Es“ (Buber 1983: S. 3).

Das Du-Ich ist auf Berührung, Wir-Werdung und Miteinander ausgerichtet: „Das Grundwort Ich-Du stiftet die Welt der Beziehung“ (vgl. Buber 1983: S. 6). Ein Ich steht niemals isoliert, sondern immer im Verhältnis zu anderen und zur Schöpfung: „Es gibt kein Ich an sich, sondern nur das Ich des Grundworts Ich-Du und das Ich des Grundworts Ich-Es“ (Buber 1983: S. 4). Ich-Du Beziehungen sind dabei, immer mehr das gesamte Wesen von Menschen zu integrieren, Heimat und Verwirklichung finden zu lassen, während Ich-Es Beziehungen dadurch gekennzeichnet sind, dass sie Teile ausgrenzen. Hier zeigt sich die Differenz zwischen der angestrebten Integrität des Du-Ich und der Zerstückelung des Es-Ich. Dazu Buber: „Das Grundwort Ich-Du kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Das Grundwort Ich-Es kann nie mit dem ganzen Wesen gesprochen werden“ (Buber 1983: S. 3).

Buber unterscheidet zwischen wahrhaftigem Sein und dem Schein aus aufgesetzten Bildern. Ich-Du Beziehungen kommen aus der Seinswelt und der Subjektivität und Ich-Es Beziehungen aus der Scheinwelt und der Objektivierung (vgl. Buber 1983: S. 12). Das Wir, d.h. das Beziehungs- und Berührungsgeflecht zwischen Ich und Du von zwei oder mehr Personen, geht über Ich und Du hinaus (vgl. Buber 1983: S. 6). Ein Wir ist also mehr also die Summer zweier oder mehrerer Ichs. Das Du-Ich will verbinden, das Es-Ich will trennen: „Es grenzt an andere Es, Es ist nur dadurch, daß es an andere grenzt [...]. Du grenzt nicht“ (Buber 1983: S. 4f.). Das Es-Ich handelt aus einem berechnenden Kalkül heraus, in dem es um Nutzen geht (vgl. Buber 1983: S. 58). Das Es-Ich benutzt in diesem Modus andere Menschen, um seine Selbstbilder immer weiter auszubauen und fühlender Begegnung auszuweichen. Ein Mensch im Es-Ich Weltbezug lügt. Er bekundet z.B. verbal, dass er an echtem Kontakt und Liebe interessiert sei, ist es aber nicht, denn er strebt nach Nutzen und Selbstoptimierung. Zum Teil denkt das Es-Ich nach Buber, es würde tatsächlich begegnen, weil es seinen Selbstverrat für normal und soziales Gang und Gebe hält. Es begegnet aber nicht, sondern schauspielert und versucht gleichzeitig, sein Zweck-Mittel-Denken in Bezug auf soziale Kontakte und seine Selbstverherrlichung zu verstecken oder zu leugnen. So reitet sich der Mensch im Es-Ich so immer weiter in sein Verhängnis:

„Der willkürliche Mensch glaubt nicht und begegnet nicht. Er kennt die Verbundenheit nicht, er kennt nur die fiebrige Welt da draußen und seine fiebrige Lust, sie zu gebrauchen. [...] Wenn er Du sagt, meint er: »Du mein Gebrauchenkönnen«; und was er seine Bestimmung nennt, ist nur Ausstattung und Sanktion seines Gebrauchenkönnens“ (Buber 1983: S. 58).

„Er glaubt; er begegnet. Aber das ungläubige Mark des willkürlichen Menschen kann nichts anderes wahrnehmen als Unglauben und Willkür, Zwecksetzen und Mittelersinnen. Ohne Opfer und ohne Gnade, ohne Begegnung und ohne Gegenwart, eine verzweckte und vermittelte Welt ist seine Welt; keine andre kann es sein; und dies heißt Verhängnis. So ist er in all seiner Selbstherrlichkeit schier unauswirbar ins Unwirkliche verstrickt; und er weiß es, sooft er sich auf sich besinnt, - darum richtet er den besten Teil seiner Geistigkeit darauf, die Besinnung zu verhüten oder doch zu verhüllen“ (Buber 1983: S. 60).

Das Du-Ich glaubt an den Wert des Lebens und der Liebe. In Bubers Worten: „Der freie Mensch ist der ohne Willkür wollende. Er glaubt an die Wirklichkeit; das heißt: er glaubt an die reale Verbundenheit der realen Zweierheit Ich und Du“ (Buber 1983: S. 58). Nur aus dem

Du-Ich ist echte, vertrauensbasierte Kooperation mit anderen Menschen und Mitgeschöpfen möglich. Der objektivierte Mensch lebt nicht wirklich und beschränkt sich, denn „[a]lles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Buber 1983: S. 12). Der Wunsch zu berühren und berührt zu werden ist dem Menschen nach Buber angeboren. Er ist die Natur, treibende Kraft und tiefste Sehnsucht seines Wesens. Der Mensch sucht seit Beginn seines Lebens sein Du (vgl. Buber 1983: S. 12). Wir können nicht berühren, ohne selbst berührt zu sein. Ich und Du werden automatisch auch zu Wir: „Beziehung ist Gegenseitigkeit. Mein Du wirkt an mir, wie ich an ihm wirke“ (Buber 1983: S. 17). Als Babys und Kinder wachsen wir erst gesund heran, indem wir liebevolle, wahrhaftige und lebendige Interaktion mit einem Gegenüber erfahren: „Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du“ (Buber 1983: S. 12). Als Neugeborene machen wir uns in tiefem Vertrauen auf die Suche nach der liebevollen Antwort unseres Dus. Wir haben noch keinen Grund, auf unsere Liebe und unser Dasein eine andere Antwort als Liebe zu erwarten.

1.2 Das Es-Ich als Folge von Entwicklungstraumatisierung

Ich verwende im Folgenden das Entwicklungs- und Traumatisierungsverständnis der Psychotherapeutin Charf, das ich unter anderem mit Perspektiven der Traumatherapeutin Sanchez ergänze. Charf arbeitet mit ihren Klient*innen viel über den Körper, um die Emotionen zugänglich zu machen, die wir aus unserem bewussten Erleben verdrängt haben. Denn in unseren verwundeten Selbstanteilen sind wir nach Charf emotional in der Schreck- oder Erstarrungsreaktion hängen geblieben: „Eine Traumatisierung tritt dann ein, wenn der Körper keine Meldung bekommt, dass das Ereignis vorüber ist und eine Normalisierung stattfinden kann“ (Charf/Duvenbeck 2019: S. 15). Charfs Traumalogie liefert eine Erklärung für die Entstehung und die Mechanik der Es-Welt, auf die Buber nicht im Detail eingeht. Denn aus therapeutischer Perspektive ist das Es-Ich eine Folge von Entwicklungstraumatisierung und eines gestörten Bindungsverhaltens. Charf differenziert zwischen zwei Arten von Traumen: Schocktraumen können sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter zugefügt werden und resultieren aus einem oder wenigen zeitlich beschränkten Ereignissen. Auch z.B. ein Verkehrsunfall kann zu einem Schocktrauma führen. (vgl. Charf 2022) Ich fokussiere mich in meiner Arbeit auf Entwicklungstraumen, da sie wesentlich flächendeckender vorkommen und zu grundlegenden psychischen Störungsmustern führen als Schocktraumen: „Entwicklungstraumen beeinflussen unsere gesamte Persönlichkeit, unsere Überzeugungen und die Art, wie wir in die Welt gehen“

(Charf/Duvenbeck 2019: S. 13). Entwicklungstraumatisierung ist die Folge von „lang anhaltende[n] und sich wiederholende[n] Stresserfahrungen“ (Charf 2018: S. 20), bei der das Kind chronischer Spannung und Panik ausgesetzt wird. Das Entscheidende bei entwicklungstraumatisierender Gewalt ist, dass sie von den Menschen kommt, die Kinder am meisten lieben und von denen ihr Überleben abhängt: den Eltern bzw. nahen Bezugspersonen. Hierzu Charf:

Unter Entwicklungstraumen „fallen die frühen Verletzungen, die wir aus der Erwachsenenperspektive gewöhnlich als ‚nicht so schlimm‘ ansehen. Dennoch haben sie sich auf uns als Babys oder Kinder oft verheerend ausgewirkt. Entwicklungstraumata entstehen durch die Art, wie Eltern mit ihren Kindern umgehen. Das hat häufig [...] zu tun [...] mit Unwissen, Vorurteilen oder mangelnden Fähigkeiten“ (Charf 2018: S. 15).

Charf geht wie Buber davon aus, dass die Suche nach Liebe, Nähe und Geborgenheit unsere erste und grundlegende Wesenstat ist. Als neugeborene Babys öffnen wir uns der Welt voller Vertrauen, Unschuld und Neugier (vgl. Charf 2018: S. 18). Wenn wir als Kinder auf die Welt kommen und heranwachsen, werden wir von unseren Eltern mehr oder weniger liebevoll empfangen und behandelt. Kinderliebe ist nicht das einzige Motiv ein Kind zu bekommen, sondern z.B. auch die Hoffnung der Eltern oder eines Elternteils, dass ein gemeinsames Kind dafür sorgt, dass die Partnerschaft bestehen bleibt und man vom Partner nicht verlassen wird (Vgl. Charf 2018: S. 19). In diesem und ähnlichen Fällen werden Kinder schon vor unserer Geburt vom Es-Ich unseres Elternteils zu einem Zweckobjekt gemacht. Als frei liebende in die Welt kommende Seelen, die voller Vertrauen und Freude ihr Du suchen, begegnen Kinder sowohl dem Du-Ich ihrer Eltern als auch deren Es-Ich. Verden-Zöllner definiert Liebe als Kokreativität, die aus dem gegenseitigen Annehmen und Sehen heraus entsteht: „Angenommen werden ist gesehen werden in einer Interaktion. Nicht gesehen werden in einer Interaktion ist abgelehnt werden“ (Maturana/Verden-Zöllner 1994: S. 98). Zum Teil lieben Eltern ihre Kinder und zum Teil geht es ihnen primär darum, wie ihre Kinder sie möglichst wenig belästigen und überfordern oder ihnen in ihrem sozialen Umfeld den meisten Nutzen für ihr Selbstbild erbringen. Die Eltern meinen, sehen und lieben die Kinder aus ihrem Es-Ich nicht in deren Wesen, sondern wollten sie benutzen und besitzen. Diese Haltung und die (subtile) Gewaltandrohung und -ausübung, wenn Kinder sich nicht benutzen lassen wollen, wie z.B. Liebesentzug, tun Kindern nach Charf unglaublich weh. Sie sind in so einer Not für ihre Eltern ‚das richtige‘ zu sein, dass sie beginnen, unerwünschte Wesensanteile von sich

abzuspalten und möglichst viel innere Distanz zu ihnen zu gewinnen. Sie versuchen den Schmerz ihrer abgewiesenen, drangsalierten Liebe und die Scham über ihr Falschsein zu unterdrücken. Genauso wie die Wut über das Unrecht (vgl. Charf 2018: S. 21). Diesen Prozess beschreibt Charf als Entwicklungstraumatisierung, die dem Kind zugefügt wird, „[w]enn die Interaktion mit den Bezugspersonen [...] anhaltend und ständig wiederkehrend gestört ist“ (Charf 2018: S. 21). Die Traumatherapeutin Sanchez beschreibt es auf diese Weise: „Jedes Kind hat das seelische Grundbedürfnis, mit seinem ganzen Sein angenommen zu werden. Erfährt es dies nicht, verliert es seine Ganzheit“ (Sanchez 2019). Diese Spaltung unserer Persönlichkeit in richtig und falsch, in Liebe und Nichtliebe, Wert und Wertlosigkeit „ist der tiefste Punkt unserer seelischen Verletzung. Denn wir können dadurch nicht als die, die wir von Natur aus sind, ganz in der Welt ankommen. Es entsteht eine Urwunde“ (Sanchez 2019). Das Es-Ich entsteht aus dieser Urwunde und benutzt sie zugleich kalkulierend für seine Zwecke: Große Teile unserer Gesellschaft sind geprägt vom Wunsch des Es-Ich, richtig zu werden. Wir denken im auf unser Trauma aufgesetzten Es-Ich, dass wir richtig sein und uns ‚gut‘, angekommen und komfortabel fühlen werden, wenn wir z.B. nur diesen oder jenen Beruf haben, mehrmals im Jahr den für unsere Kreise richtigen Urlaub machen, schlank sind, leistungsstark und begehrt vom anderen Geschlecht o.ä. Die Werbung ist voll von Angeboten, was wir nur tun, sagen oder kaufen müssten, um richtig zu werden. Das Es-Ich und seine dazugehörigen kritisierenden inneren und – z.B. in der Werbung – veräußerlichten Stimmen können uns nach Sanchez dadurch manipulieren, dass wir glauben, etwas an uns sei grundfalsch und zu korrigieren (Sanchez 2019). Die Quelle des Erlösungsversprechens des Es-Ich ist dabei austauschbar. Das Ausmaß, in dem unsere Kultur von Verführbarkeit und ‚Richtigwerdenwollen‘ betroffen ist, ist bei genauerem Hinsehen zutiefst erschreckend. Die Not, etwas in uns zu korrigieren und in Stress zu geraten, wenn wir es nicht sofort schaffen, hat nach Sanchez ihren Ursprung in frühkindlichen Schichten. Unsere Wunden, unsere Traumata, sind unsere blinden Flecken: „Dass das Phänomen der Urwunde in unserer Gesellschaft bisher noch so wenig Beachtung findet, liegt daran, dass wir sie als Erwachsene fast alle in uns tragen. Wir haben sie als Normalzustand anerkannt. Dadurch fällt es uns schwer, die Wunde bei uns und anderen zu erkennen“ (Sanchez 2019). Charf spricht inzwischen von einer „Epidemie von frühen Traumatisierungen, die unser Bindungs- und Beziehungsverhalten beeinflussen, unsere Stressresistenz und unsere Glücksfähigkeit“ (Charf/Duvenbeck 2019: S. 8). Denn die Auswirkungen von Entwicklungstraumata zeichnen sich im späteren Lebensverlauf auf vielerlei Weise ab. Angst, Stress und Schmerz bestehen fort, obwohl das eigentliche traumatische Erleben vorüber ist und wir z.B. nicht mehr im

Elternhaus wohnen. Nach Charf sind die deutlichsten Symptome von frühkindlichen Verletzungen:

- Nicht zur Ruhe kommen können
- Chronischer Stress
- Gefühlsausbrüche und starke Zustandsschwankungen
- Übersteigerte Panik, von geliebten Menschen verlassen zu werden und Kontrollbedürfnis, dies zu verhindern
- Aggressionsschübe und Hasskicks gegen sich und andere, Selbstsabotage, selbstverletzendes Verhalten
- Starke Eifersucht
- Rachsucht
- Geringes Selbstwertgefühl
- Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen
- Leistungsdruck
- Gefühllosigkeit und Verspannungen, Schmerzen im Körper
- Lethargie, Energielosigkeit, Depression, Suizidalität
- Dissoziation, Getrenntheitsgefühl
- Verflachtes Gefühlserleben
- Einsamkeit, nicht in Kontakt Kommen
- Das Gefühl, nicht ins Leben zu kommen

(Vgl. Charf 2018: S. 98)

1.2.1 Das Es-Ich als Selbstregulationsstörung

Mit diesen Symptomen sind wir nicht auf die Welt gekommen. Sie entstehen im Laufe unserer Entwicklung. Charf führt sie unter dem weitläufigen Oberbegriff der Selbstregulationsstörung zusammen. Selbstregulation oder Resilienz ist die Grundfähigkeit des Menschen, mit fremd und selbst kreierte psychischem Stress umzugehen:

„Wir benötigen die Selbstregulation für viele innere Prozesse, so z.B. die Fähigkeit, sich bei emotionaler Aufruhr selbst zu beruhigen; die Fähigkeit, sich zu erholen und zu entspannen; die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu richten und zu halten; die Fähigkeit, Impulse zu fühlen, zu kontrollieren und gegebenenfalls zurückzustellen; die Fähigkeit,

mit Frustration umzugehen; die Fähigkeit, Absichten zu verwirklichen und Ziele zu verfolgen“ (Charf/Duvenbeck 2019: S. 11).

Selbstregulation bedeutet ausdrücklich nicht, unsere Gefühle ‚weg‘ zu regulieren, sodass wir in der Es-Welt wieder besser funktionieren, sondern einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu erlernen (Sanchez 2019). Wenn unsere Eltern uns als Babys und Kleinkinder nicht reguliert haben, war es für uns nach Charf nicht oder nur sehr wenig möglich, uns selbst regulieren zu lernen. Denn zu Beginn unseres Lebens sind wir auf die Co-Regulation durch das Nervensystem eines geliebten Menschen angewiesen, um uns zu orientieren und zu beruhigen. Empfanden unsere Eltern Stress, empfanden auch wir Stress. Jedes Trauma ist nach Charf eine Störung der Selbstregulation (vgl. Charf/Duvenbeck 2019: S. 19). Zu lernen uns selbst zu regulieren, zu fühlen und eigenständig zur Ruhe bringen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit, um aus dem inneren Kampf des Richtigwerdens und emotionalen hin- und her geworfen Werdens des Es-Ich auszusteigen.

1.2.2 Abspaltung und Dissoziation

Besonders hervorzuheben ist das in genannte posttraumatische Symptom der Dissoziation, da sie ein zentraler Zustand der Es-Welt Kultur ist. Denn die Objektivierung und Abspaltung, die wir an Teilen von uns selbst im Es-Ich vornehmen, führen zu einem dissoziierten Lebensgefühl. Buber spricht im Zusammenhang der Abspaltung von angeschlossenen und abgelösten Selbstanteilen. Der Mensch wird als liebevolles Wesen geboren und erst gewalttätig, indem ihm Gewalt angetan und er danach nicht aufgefangen wird. Abgespaltene Teile führen zu Zerstörungslust an sich selbst und an sozialen Räumen. In Bubers Worten: „Es gibt keinen bösen Trieb, bis sich der Trieb vom Wesen löst; der ans Wesen geschlossene und von ihm bestimmte Trieb ist das Plasma des Gemeinlebens, der abgelöste ist dessen Zersetzung“ (Buber 1983: S. 46f.). Aufgrund der Abspaltung bewegen wir uns in einem dissoziativen Zustand durch die Welt, wir fühlen uns nicht zugehörig zu anderen Menschen und zur lebendigen Welt. Wir sind nicht mehr ‚ganz‘ und unverbunden mit uns selbst. Charf spricht von „Dissoziation als Lebensgefühl“ (Charf 2018: S. 104) vieler Menschen in der westlichen Kultur, welches gekennzeichnet ist von einem trancehaften Gefühls des abgekapselt Seins. Dieses Gefühl besteht auch oft während und obwohl wir in Kontakt mit anderen Menschen sind (vgl. Charf/Duvenbeck 2019: S. 8) und scheint daher nur bedingt etwas mit der aktuellen Situation zu tun haben. Im Es-Ich fühlen wir uns getrennt und beziehen uns nicht auf unserer verbundenes Du-Ich, sondern ausschließlich auf Objekte und bildhaft aufgesetzte Scheinselbste. Im Es-Ich führen wir die Gewalt an uns selbst und anderen

fort, die wir von den Eltern erfahren haben. Auf unsere abgespaltenen, ungeliebten Teile reagieren wir z.B. genervt mit ‚Achso, das da‘, als wären junge Anteile von uns hässliche Gegenstände. Der Objektivierung liegt eine massive Abwertung und ein Weghabenwollen dieser Anteile zu Grunde. Charf beschreibt Situationen, die sie in der Therapie mit Klient*innen erlebt und welche die Grausamkeit des Es-Ich gegenüber ungeliebten Selbstanteilen deutlich macht:

„Manche Menschen haben ihre emotionalen Persönlichkeitsanteile tief im Keller vergraben und kaum noch Zugang zu ihren Erinnerungen und den damit verbundenen Gefühlen. Ich erinnere mich an Klientinnen, die alle ein sehr ähnliches Bild dazu hatten: Sie sahen ein verwahrlostes, fast totes Kind hinter einer Kerkertür. Fast verhungert, saß es apathisch dort in einer Ecke. Dieses Bild weckte jedoch nicht Mitgefühl, sondern meistens zunächst Rage in ihnen – Rage darüber, dass dieses ‚verdammte Mädchen‘ noch immer existierte“ (Charf 2018: S. 163).

In der Logik des Es-Ich bedeutet es Erlösung, das kleine, ‚falsche‘ Kind in uns durch Abwertung und Hass so weit wie möglich weg zu bekommen. Es solle endlich gehen. Wir können unsere Selbstanteile immer weiter von uns wegschieben, aber nicht von unserem Wesen abtrennen und zerstören. Das Thema der Abspaltung und des Kampfes gegen ungeliebte Selbstanteile findet sich auch in belletristischer Literatur wieder. Im Harry Potter Universum beispielsweise sind Horkruxe eine Form von schwarzer Magie, mit dem der dunkle Magier Voldemort seine Seele in sieben Teile spaltet, die er jeweils an Gegenstände bindet und versteckt. So will er verhindern, dass er getötet werden kann, um der mächtigste Zauberer aller Zeiten zu werden. Die Horkruxe können aber nicht verschwinden, sondern nur gut versteckt werden (vgl. Rowling 2018: S. 284f.). Voldemorts Handeln ist getrieben von Angst, Verlassenheit, Geltungsstreben und Hass. Aus traumatherapeutischer Perspektive lässt sich sagen, dass Voldemort seine Selbstanteile abspaltet, um nicht als der gesehen zu werden, der er in der Gänze ist. Er will zersplittern bzw. seine Zersplitterung fortführen, um Ruhm und Unangreifbarkeit zu erlangen statt sich auch mit seinen Schmerzen, Ängsten und Schamgefühlen zu offenbaren. Wir können keine Horkruxe kreieren, d.h. Abteile abspalten, die dann nicht mehr Teil unseres Wesens sind. Wir können sie nur hinter immer mehr Mechanismen verstecken und bleiben dennoch im Kern unserer Horkruxe lebendig. Ein Es-Ich, das seine Horkruxe versteckt halten will – das bedeutet, das kleine Mädchen oder den kleinen Jungen in sich weiter mit Entwürdigungen und Einsamkeit zu quälen – und nicht heilen möchte, reagiert mit Rache und Aggression, wenn das falsche Scheinselbst vor seinen

Horkruxverstecken ins Wanken geraten. Denn diese Scheinselbste braucht es, um in einer machtorientierten Welt erfolgreich sein zu können. Ist ein anderes Es-Ich mit seinen Bildern erfolgreicher und hat z.B. mehr soziale Geltung, reagiert es mit Eifersucht. Ein Du-Ich ist nicht rach- oder eifersüchtig, es hat keinen Grund dazu. Ein Du-Ich weiß stattdessen um die Kraft seiner Wut, liebevolle Standpunkte und Grenzen zu setzen, um sich und andere vor Gewalt zu schützen. Aggression entsteht durch Traumatisierung und heruntergeschluckte Wut über das Unrecht (vgl. Charf 2022). Aggression ist destruktiv, da sie zerstören will, Wut ist konstruktiv, da sie schützen will. Aggression kennt keine Grenzen, Wut setzt Grenzen. Im Es-Ich befinden wir uns in einem permanenten Kampf gegen uns selbst. Der Preis unseres seelischen Amputationsversuchs ist hoch und war dennoch für uns nach Charf als Kinder die einzige Möglichkeit, in einer Welt von traumatisierten Erwachsenen zu überleben. Unser Trauma ist keine Schande und wir tragen keine Schuld für unsere Zersplitterung in diesen Teilen (vgl. Charf 2022).

Die Dissoziation als Folge der Abspaltung geht einher mit einer generellen Gefühllosigkeit bzw. einer Verflachung aller Gefühle (vgl. Charf/Duvenbeck 2019: S. 10). Das kommt zum einen daher, dass es enorm viel Kraft kostet, Gefühle und Teile von uns aktiv zu bekämpfen und akribisch zu versuchen, sie zu verstecken. Abzulesen und vorauszusehen, wie ein anderer von uns will, dass wir sind, und dieses dann zu versuchen darzustellen, um z.B. beliebt oder begehrt zu sein – ist wesentlich kraftaufwendiger als zu lieben. Wir büßen eine Menge Lebensenergie ein (vgl. Charf 2022). Das Es-Ich ist gekennzeichnet von Unlebendigkeit. Dissoziierte Menschen haben oft keine größeren Visionen oder Träume mehr für ihr Leben, die Menschheit und den Planeten bzw. glauben nicht an die Verwirklichung dieser. Sie sind so sehr mit ihrer Angst, ihrem Stress und Leistungsdruck richtig zu sein beschäftigt, dass sie dafür keine Kapazität mehr haben. Zustände des Aufgeben- und sich Abgefundenhabens werden als normal empfunden. Dissoziation ist ein Modus des Ablenkens, Zudröhens, Zerstreuens, nicht Fühlens, Abgestumpft- und Abgekapseltseins. Wir verhindern dann bewusst und unbewusst z.B. durch Lebensfreude zu viel Expansion zu empfinden und wählen einen schmalen Korridor des ‚Alltagstrotts‘. Dieser Korridor hat keine sonderlichen Amplituden, um nicht wieder mit den verdrängten Sehnsüchten am Rande unseres bewussten Selbst in Kontakt zu kommen, die wir verbannt haben und nicht mehr fühlen wollen. Denn Expansion öffnet nach Charf nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche, deshalb kommen mit guten Gefühlen oft gleichzeitig unangenehme hoch. Instinktiv wissen viele Menschen das und sorgen dafür, dass sie nicht zu viel Expansion in ihrem Körper erleben (Charf 2022). Das Leben soll bequem und komfortabel sein. Charf beschreibt die Ränder dieses Korridors als

Stromzaun, mit dem wir in Kontakt kommen, wenn wir uns innerlich weiten und unsere Komfortzone verlassen: Diese kritischen und verurteilenden Es-Ich Stimmen werden dann lauter und verpassen uns sozusagen Stromschläge in Form von z.B. abwertenden und negativen Kommentaren, damit wir im Korridor bleiben und nichts Neues außerhalb unserer gewohnten Verhaltensweisen ausprobieren (vgl. Charf 2022).

1.2.3 Das Es-Ich als unsicheres Bindungsmuster

Das wichtigste Merkmal und gleichzeitig größte Problem von Entwicklungstraumatisierung ist wie oben erwähnt, dass die Personen, die sie Kindern zufügen, die Eltern bzw. nahen Bezugspersonen sind. Die Kinder lieben sie, brauchen von ihnen Sicherheit, Heimat und Lebensfreude als Antwort und erfahren von ihnen aber auch immer wieder Ablehnung und Gewalt (vgl. Charf 2022). Ihr Leben hängt nach Charf davon ab, ob die Eltern sie für würdig erachten, geliebt und versorgt zu werden oder nicht. Das ist für die Kinder mit Überlebensstress, sehr viel Panik und Verzweiflung verbunden, denn Kinder können schließlich ihre Familie nicht verlassen, egal, was ihnen dort angetan wird (Charf 2022). Unsere Entwicklungsstraumen und Bindungsmuster zeigen sich im Erwachsenenalter vor allem in Liebesbeziehungen und engen Freundschaften, denn „[j]ede Form von echter Nähe lässt die alten Verletzungen wieder fühlbar werden“ (Charf 2018: S. 78). Charf unterscheidet zwischen sicheren und unsicheren Bindungsmustern, die die Dynamiken der Es-Welt, die Intentionen und Ängste hinter den falschen Selbstbildern des Es-Ich und dessen psychische Manipulationswerkzeuge im Folgenden verständlicher machen. Charf definiert ein sicheres Bindungsmuster wie folgt:

„Vertrauen ins Leben zu haben, die innere Überzeugung, einen Platz auf dieser Welt zu besitzen und Teil einer Gemeinschaft zu sein, schenkt Menschen eine enorme Sicherheit. Eine Sicherheit, die für viele von uns kaum vorstellbar ist. Sie entwickelt sich durch eine sogenannte sichere Bindung im Kleinkindalter“ (Charf 2018: S. 63). „Sichere Eltern können das Kind als ein eigenständiges Wesen sehen und nicht als eine Erweiterung ihrer selbst. Die Wahrnehmung des Kindes als eigenständiges Wesen ist sehr wichtig für seine Entwicklung“ (Charf 2018: S. 64).

Unsichere Bindungen äußern sich vor allem durch Angst vor Nähe, Scheinautonomie, Angst vor Verlassenheit und Komm-her-geh-weg-Mustern (vgl. Charf 2018: S. 68ff.) Selbst wenn wir keine bewussten Erinnerungen an unsere Kindheit haben, können wir unsere

Familiengeschichte durch unsere aktuellen Beziehungsdynamiken bis zu den Eltern zurückverfolgen. Hierzu Charf:

„Manchmal können wir nur aus unserem Beziehungsleben als Erwachsene Rückschlüsse darauf ziehen, wie die Bindung zu unseren Eltern verlaufen ist“ (Charf 2018: S. 70). „Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir unsere Bindungsmuster erforschen und die impliziten Erinnerungen ins Bewusstsein holen. Erst wenn uns diese zugänglich sind, können wir anfangen, Veränderungen in Richtung einer sicheren Bindung in Gang zu setzen“ (Charf 2018: S. 70).

Ich-Du Beziehungen entsprechen einer sicheren Bindung und Ich-Es Beziehungen einer unsicheren Bindung. Du-Ichs meinen sich, erblühen miteinander, vertiefen ihre Beziehung immer weiter und „fühlen sich voneinander gefühlt“ (Charf 2018: S. 124). Zwischen unsicher gebundenen Menschen findet Benutzen und Besitzanspruch statt und sie haben kein Mitgefühl mit sich oder ihrem Gegenüber. Sie vertrauen nicht in ihre Liebe, da sie sich zu minderwertig fühlen, um Glück, Liebe und Begehrtwerden würdig zu sein. Sie wollen die andere Person stattdessen kontrollieren, besitzen und von sich abhängig machen, damit sie nicht von ihr verlassen werden. Das andere Du wird zu einer Benutzungsoberfläche, einem Pappaufsteller, um den eigenen Mangel weniger zu fühlen. Das hat weitreichende Konsequenzen. Im Folgenden verdeutliche ich den Zusammenhang von in der Kindheit erlernten Bindungsmustern und destruktiven, zwischenmenschlichen Dynamiken unter Erwachsenen. Das Du-Ich ist in seinen Ausdruck flexibel. Es kann z.B. mutig, großzügig, freudig, gnädig, ängstlich, klar, genießerisch, traurig, gütig, wütend, fürsorglich etc. sein. Das Es-Ich ist unflexibel, da es seine Lügen nach Schemen berechnet, in denen es nur um Richtigwerden, Macht und Rache geht.

1.3 Die Bildmechaniken der Es-Welt

Dadurch, dass wir glauben, nicht die sein zu dürfen, die wir sind und nicht die Gefühle haben zu dürfen, die wir haben, werden wir manipulier- und verführbar. Wir werden emotional korrupt und halten Lügen für ein gerechtfertigtes Mittel, um in der Es-Welt zu überleben. Eine Beziehung zwischen Erwachsenen mit unsicheren Bindungsmustern, die sich nicht verändern und heilen wollen, ist auf Abhängigkeit und Kompensation ausgerichtet. Da wir in unseren Traumata davon ausgehen, zutiefst falsch zu sein, müssen wir diesen Falschheitsdruck als Erwachsene nun irgendwie überdecken. Denn wir möchten natürlicher- und

glücklicherweise weiterhin Nähe erfahren, uns zugehörig, wirksam und kraftvoll fühlen, Freund*innen, Abenteuer, eine Berufung, Sex, eine Partner*in, eine Familie haben etc. Wir entscheiden uns als entwicklungs-traumatisierter Erwachsener im Miteinander für das Es-Ich, wenn wir unbewusst davon ausgehen, dass wir zwar auch lieben und konstruktiv sind, aber dass immer zu lieben zu viel Risiko und Schmerzpotenzial bei erneuter Zurückweisung bedeuten würde. Besonders aktiv ist das Es-Ich, wenn es um Sexualität und Intimität geht. Denn Entwicklungs-traumatisierung betrifft auch unsere körperlichen Kontaktimpulse, die sich als Kinder z.B. als Nähe- oder Körperkontaktwunsch zu den Eltern gezeigt haben. Verden-Zöller betont die Verbundenheit von Körper und Geist, körperliche Dimension von Liebe und die Wichtigkeit, als Kind in seinen körperlichen Impulsen von den Eltern angenommen zu werden: „Die Voraussetzungen dafür, dass ein Kind sozial bewusst und fähig werden kann, den anderen Menschen anzunehmen, ist, dass es in Körperbewusstsein und Selbstakzeptanz heranwächst“ (Maturana/Verden-Zöller 1994: S. 99). Sexualität als Schöpfungskraft bleibt ein Leben lang ein treibendes Thema von menschlicher Begegnung und sorgt durch unsere Traumatisierung in diesem Bereich für ein hohes Maß an Konfliktpotenzial und Manipulation zwischen Männern und Frauen, wenn wir denken, an unserer Lust und Kontaktfreude sei etwas falsch. Der Es-Weltbezug erscheint uns in unseren Verletzungen ‚sicherer‘, sodass wir versuchen unsere Angst vor Abweisung zu umschiffen und nicht zu fühlen. Dies ist ein Trugschluss, der die Fortführung der Gewalt bewirkt, vor der wir fliehen wollen. Jedes Bildaufsetzen hat die Intention, uns von unserem Falschheitsdruck auf den untersten, frühkindlichen Schichten der Psyche zu erlösen. Aber nicht durch liebevolles, selbstbegleitendes Fühlen (vgl. Sanchez 2019), sondern durch Überdecken. Starre Selbstbilder bedeuten immer Krieg und Trennung. Denn sie grenzen immer Selbstanteile aus und wir müssen uns mit Gewalt in diese engen Bild hineinpressen, um sie überhaupt verkörpern zu können. Bilder an sich sind nichts Verwerfliches. Sie sind Annäherungen an die Realität. Bilder werden zu Lügen, wenn sie starr werden und wir in ihnen so tun, als würden sie unser gesamtes Wesen abbilden. Doch das können Bilder nicht, denn wir sind alle unsere Teile und nicht nur die erwünschten. Niemand ist z.B. ausschließlich nett, leistungsstark, hübsch, kompetent, kultiviert oder umsichtig. Wir versuchen hier z.B. unsere Wut, Traurigkeit, Schadenfreude, Rachsucht, Scham und Minderwertigkeitsgefühle zu verstecken. Wir objektivieren und verflachen uns selbst, indem wir ausschließlich die Seiten von uns präsentieren und uns in sie hineinpressen, die wir für gewünscht halten. Bilder werden so wesensbeschränkend und gewaltvoll. Das Es-Ich liebt nicht, sondern benutzt und verrät Liebe

für narzisstische Zwecke. Das Es-Ich versucht Du-Ichs zu zerstören, die es als falsch erachtet und die seinen Nutzen gefährden.

Zur Differenzierung: Das Es ist aus meiner Sicht die treibende objektifizierende, selbstsüchtige energetische Kraft im Es-Ich Weltbezug, die einer vom Ich-Du Weltbezug unabhängigen und in sich geschlossenen Eigenlogik zu folgen scheint. Das Es-Ich ist das Konglomerat unserer abgestoßenen Du-Ich Selbstanteile mit dieser Kraft und ihren Scheinselbstbildern, die angeblich Erlösung brächten.

Buber beschreibt das Wesen der Lügen und falschen Bildern im Zwischenmenschlichen wie folgt: „[D]ie Lüge, die ich meine, vollzieht sich nicht an einem Tatbestand, sondern an der Existenz selber, und sie greift die zwischenmenschliche Existenz selber an. Wo aber der Schein der Lüge entspringt und von ihr durchsetzt ist, wird das Zwischenmenschliche in seiner Existenz bedroht“ (Buber 2014: S. 13). Die Lüge und die Scheinwelt entstehen dadurch, dass ungeliebte Selbstanteile abgespalten und weggemacht werden sollen. Dieses Wegmachen ist im Kern ein Selbstzerstörungsversuch. Bilder, Schein und Lügen sind daher Existenzformen, die aus dem Versuch der Zerstörung von abgewiesener Liebe entstehen. Das Es-Ich versucht, das Du-Ich entweder zu benutzen oder zu zerstören. Jedes Benutzen- und Besitzenwollen basiert auf dem Zerstörungsversuch eines eigenen Selbstanteils, der scheitert. Die Es-Welt hat ein wesentlich geringeres Ausmaß als die Du-Welt, da die Es-Welt auch auf Du-Ich Impulsen beruht und gar nicht ohne sie existieren kann. Es ist quasi parasitär. Das Es-Ich droht damit das Du-Ich zu zerstören, aber es ist nicht fähig dazu. Das wird darin deutlich, dass das Es-Ich es ebenfalls nicht geschafft hat, seine eigene Liebe zu zerstören, denn auf ihrer Traumatisierung basiert es in seiner tiefsten Schicht. Das Es-Ich könnte also ohne Liebe gar nicht existieren. Lieben ist stärker als Benutzen, denn Ich-Du Liebesräume sind größer und umfassender als Es-Ich Scheinräume. Ein Es-Raum ist damit nur eine Begleiterscheinung eines Liebesraumes. Liebe kann nicht zerstört werden, in Kindern aber brechen, wenn diese nicht vor dem Es-Ich ihrer Eltern oder Bezugspersonen geschützt werden.

Wir sind als Menschen erschaffende und hochkreative Wesen und haben eine natürliche Sehnsucht, uns in unserer Wirksamkeit zu erfahren. Fühlen wir uns minderwertig, fühlen wir uns nicht wirksam. Im Verhängnis des Es-Ich empfinden wir uns als gescheiterte Existenzen und suchen Kompensation durch Bilder. Will uns jemand diese ‚Bildpflaster‘ wegnehmen, werden wir (passiv-) aggressiv. Mit Hilfe verschiedener Typen von Bildern arbeiten wir im Verhängniszustand in sozialen Räumen daran, uns weniger schlecht, bedeutungslos und sinnentleert zu fühlen und stattdessen angenehm, ‚gut‘ und mächtig.

1.3.1 Kleinheitsbilder – ‚Ich kann nicht. Es ist unmöglich.‘

Kleinheitsbilder sind die Grundlage der anderen Bilder. Als Folge der Demütigung durch seine Eltern nimmt ein Kind an, dass seine Liebe und Schaffenskraft ungenügend und minderwertig ist. Ich möchte noch einmal betonen, dass wir nichts für unsere Traumatisierung können. Als Kind hatten wir keine andere Wahl als dies zu schlussfolgern. Unsere eigene Liebe erscheint uns als zu schwach für die Welt, unser Wunsch zu kreieren bleibt aber bestehen. Wir verdrehen ihn im Es-Ich in einen Wunsch nach Wirksamkeit durch Geltung und Machtausübung über andere. In Kleinheitsbildern machen wir uns zum Opfer unserer Minderwertigkeit und versuchen so destruktives Verhalten unseren Mitmenschen gegenüber zu rechtfertigen, weil wir angeblich nicht anders könnten. Wir nähern uns unserem Trauma nicht liebend an, sondern gliedern es auf diese Weise in das Es-Ich Zweck-Mittel-Denken ein. Im Es-Ich benutzen wir also unser Trauma und daraus resultierende Unfähigkeiten und schieben diese vor, um uns unangreifbar zu machen, statt zu fühlen. Der Persönlichkeitscoach Veit Lindau hat dieser Haltung, die in weiten Teilen unserer Kultur geläufig ist, den treffenden Namen „Opferitis Humana“ (Lindau 2020) gegeben. Uns in Kleinheitsbilder hineinzupressen verhindert eine liebende Selbstermächtigung als erwachsene Person. Kleinheitsbilder sind – wie die anderen Bilder – eine Lüge, denn sie reduzieren das Ich: Das Es-Ich ist nicht klein, schwach und unfähig, denn es wird z.B. (passiv-) aggressiv und rachsüchtig, wenn man seine Kleinheit in Frage stellt und es zur Verantwortungsübernahme auffordert. Das Leben in der Opferitis Humana erscheint uns insofern bequemer, als dass wir im Selbstbild eines bedeutungslosen, schwachen und getrennten Irgendetwas so gut wie alle Verantwortung von uns weisen können.

1.3.2 Grandiositätsbilder – ‚Yeah, ich bin die*der Beste und Tollste von allen.‘

Das Gefühl der Bedeutungslosigkeit versuchen wir z.B. durch Grandiosität zu kompensieren. Für unser Selbstherrlichkeitsempfinden in diesem Modus existiert keine Begründung. Wir fühlen uns einfach von Natur aus anderen überlegen und halten uns für perfekter als sie, ohne an uns gearbeitet zu haben. Die Therapeutin Wardetzki, die sich auf die Erforschung von Narzissmus spezialisiert hat, definiert Grandiosität wie folgt:

„Grandiosität zeigt sich in dem Verlangen nach ständiger Bewunderung und dem Gefühl, ohne diese nicht leben zu können. Die Bewunderung glaubt die grandiose Persönlichkeit aber weniger für ihre Person zu erhalten, sondern vielmehr für ihre Schönheit, Leistungsfähigkeit, Intelligenz oder andere Fähigkeiten. Und nur diese

Eigenschaften schätzt die an sich“ (Wardetzki 2009: S. 27). „Das Erleben pendelt zwischen Grandiosität und Minderwertigkeit hin und her [...] Die Größenphantasien sollen vor der Minderwertigkeit schützen und diese wiederum vor dem tiefen Schmerz, der mit dem Selbstverlust verbunden ist. Je mehr sie [die grandiosen Persönlichkeiten] sich verloren haben, umso mehr müssen sie in Extremen leben, um sich überhaupt noch zu spüren“ (Wardetzki 2009: S. 26).

Wir erleben die Grandiosität und Überlegenheit in Form von sozialen Macht-, Bestätigungs- und Geltungskicks. Ein Kick ist es deshalb, weil er nur von kurzer Dauer ist und keine Tiefe hat. Ein Kick dient dazu, unsere Traumen, Getrenntheit und Unlebendigkeit zu überdecken. In der Es-Logik müssen wir anderen überlegen sein, um Zugehörigkeit verdient zu haben und Wert zu bekommen. Grandiosität ist die Verdrehung der Tatsache, dass jedes Wesen Liebe, Nähe und Wärme verdient hat. Wir sind nicht von Natur aus grandios, sondern von Natur aus schön. Grandios ist man nur allein, schön ist man auch mit anderen.

1.3.3 Erlösungsbilder – ‚Dort werde ich richtig.‘

Wenn wir dem Glauben an unsere Wirkungslosigkeit anheimfallen, beginnen wir z.B. unser Gegenüber, das Wetter oder eine Partei dafür verantwortlich machen, wenn es uns schlecht geht. Wir wollen erlöst werden und der andere oder etwas anderes sei dafür verantwortlich. Ist unser Gegenüber aus Liebe zu unserer Würde nicht bereit uns in unserer Kleinheit zu bestätigen, sodass wir uns kurzzeitig richtig fühlen könnten, werden wir als erste Reaktion oft aggressiv. Wir versuchen dann z.B. über Druckausübung und Liebesentzug doch noch unser Ich-bin-richtig-Bild zu bekommen. Erlösungsbilder sind der Dreh- und Angelpunkt menschlicher Aggression gegen das Lebendige und eine Grundmechanik der Es-Welt. Denn wenn wir glauben, dass nur andere oder etwas anderes uns erlösen könnten und das Erlösungsgefühl zudem immer nur von kurzer Dauer ist, befinden wir uns in einer destruktiven Abhängigkeitsschleife mit unserem Erlösungsobjekt. Und Süchtige werden immer angespannter und oft gewalttätig, wenn sie ihren Kick nicht bekommen. Kollektiv oder in einer Partnerschaft führt das dazu, dass wir aggressiver miteinander werden, wenn das Bestätigungspflaster ausbleibt. Will uns z.B. unser*e Partner*in uns nicht mehr richtig machen, fährt das Es-Ich stärkere Mittel auf und flirtet z.B. auffällig mit anderen, um dem Partner zu zeigen, wie austauschbar er sei. Ziel unseres Es-Ich ist hierbei, dass der Partner z.B. Angst bekommt, dass wir ihn verlassen und er nicht gut genug für uns ist. Wir benutzen also die Traumen unser*e Partner*in, indem wir seine Schmerzpunkte drücken und seine Ängste triggern wollen. Wir ‚stochern‘ in seinen*ihren Traumen herum, damit er*sie Verlust-

und Falschheitspanik bekommt, wieder einknickt und unser Bild bedient. Das Verhängnis des Es-Ich ist, dass sein Erlösungspunkt niemals eintreten wird. Dadurch, dass wir versuchen, das Gefühl richtig zu sein durch die Bestätigung von anderen zu finden, erscheint es immer nur in kurzen Kicks, die sich zwar gut anfühlen, aber schnell abflauen. Ein neuer Kick muss her. So findet das Es-Ich nie Ruhe, keinen Frieden. Die Kicks brauchen eine immer größere Amplitude, denn sonst tritt ein Gewöhnungseffekt ein. Es ist wichtig anzuerkennen, dass das Es-Ich in der aggressiven Not seiner Pflasterbeschaffung kein Stopp und keine Grenzen kennt. Es radikalisiert sich immer weiter. Der Modus seiner haltlosen Flucht kennt kein Ziel, das ein Ende der Flucht bedeuten würde, sondern nur die Flucht, in der es kurze Pausen macht. Es ist im Gegensatz zum Du-Ich nicht fähig, aus Liebe anzuhalten und aufzugeben, da es mechanisch und unflexibel in seinem Existenzmodus ist. Wir knicken unter dem Druck des Es-Ich nur dann in unserer Liebe ein, wenn wir uns keinen Wert geben und uns unsere Minderwertigkeitsgefühle und unser Trauma nicht gütig eingestehen wollen. Wir können andere überhaupt nur manipulieren, indem wir Stellen in ihnen ansteuern, in denen sie nicht berührt werden wollen. Hierbei sind Worte oft weniger wichtig als die Verkörperung. Verkörperung ist das wichtigste Werkzeug des Es-Ich: z.B. beleidigt zu schauen und zu sitzen ohne etwas zu sagen ist wirkungsvoller als zu sagen, dass man beleidigt sei ohne es zu verkörpern. Im Ich-Es Weltbezug ignorieren wir einen anderen z.B. absichtlich genauso wie seine Eltern es früher gemacht, um sein altes Falschheitsgefühl zu triggern, sodass er dem angelernten Automatismus folgt sich bei uns – wie bei seinen Eltern früher – anzubiedern und es uns recht zu machen, um wieder Zuwendung zu erfahren und richtig zu werden. Solange wir nicht berührbar werden und nicht noch einmal aus Liebe alles in uns fühlen möchten, sind wir benutz- und manipulierbar. Wir sind durch unsere Traumatisierung emotional korrupt geworden: In unseren Bestätigungsmustern sind wir füreinander austauschbar, da es immer nur um den befriedigsten Kick und nicht um Liebe geht. Liebe ist nicht austauschbar, weil sie von Natur aus Wert hat und in ihrem Ausdruck per definitionem immer einzigartig ist.

1.3.4 Kaufverträge

Ich-Du Beziehungen sind Liebesbeziehungen und Ich-Es Beziehungen sind Bildbeziehungen. Kleinhaltung und Opferitis Humana sind keine Lappalien, sondern führen zu gegenseitiger Verletzung und sadomasochistischen Zerstörungsversuchen von jungen Selbstanteilen. Die Abhängigkeitsdynamiken in den Ich-Es Bildbeziehungen fußen auf Erlösungsbildern, aus denen emotionale Kaufverträge entstehen. Das Es-Ich und seine Kaufverträge sind bei

Männern und Frauen verschieden ausgeprägt sowie miteinander kompatibel.¹ Beide basieren auf dem gleichen Grundgefühl der eigenen Wertlosigkeit, die kompensiert werden soll. Wir bieten dem Partner oder der Person, die uns richtig machen soll, genau das an, wovon sie wiederum denkt, richtig zu werden. Wir versuchen in Bildbeziehungen, eine andere Person in einen gemeinsamen Raum hinein zu manipulieren, sie nur so nah an uns ranzulassen, dass wir sie noch kontrollieren können und sie uns gleichzeitig nicht hinter unseren Bildern berührt. Unser Gegenüber versucht das Gleiche. Wir wissen dies im Grunde auch voneinander, ändern aber nichts, da wir nicht alles fühlen wollen. Ein Beispiel für Kaufverträge: Eine Frau im Es-Ich verkörpert z.B., dass sie ausschließlich klein, süß, ein bisschen dumm ist, der Mann sich bei ihr groß und wichtig fühlen und sie richtig machen kann in ihrer Kleinheit. Indem sie sich anbietet, signalisiert sie, dass er sie benutzen kann, um sich bei ihr wirksam zu fühlen. Die Kaufvertrag lautet: ‚Benutz mich und mach mich richtig. Du kriegst dafür auch ein überlegenes Gefühl durch mich, weil ich dich dafür bewundere, dass du mich richtig machst.‘ Ein Mann im Es-Ich verkörpert als Kaufvertrag z.B. ‚Ich bin erfolgreich, angesehen, lässig und gleichzeitig ein bisschen sozial behindert. Du als Frau kannst dich durch den Kontakt mit mir richtig fühlen, weil ich zwar erfolgreich bin, du mir in meinem kleinen, dummen, sozial behinderten Jungen aber ‚helfen‘ kannst‘. Ich-Es Beziehungen bedeuten den Versuch, sich gegenseitig klein zu halten und gleichzeitig kompensatorisch grandios zu machen, um richtig zu werden. Diese Verflachung und Kleinhaltung führt zu gegenseitiger Verletzung und Zerstörungsversuchen, wenn einer von beiden es doch ‚wagen‘ sollte, sich aus der Kleinheit in seine Schönheit, Würde und Kraft zu erheben. Denn dann würden die Bildpflaster wegfallen. Laut des Es-Ich bedeutet Liebe zusammen minderwertig zu bleiben und sich möglichst effektive Pflaster im sozialen Raum zu ermöglichen. Eine Partnerschaft, ein ehrlicher Flirt oder eine Attraktion wird dann als Vehikel benutzt, um vor anderen, letztlich vor den inneren Eltern, richtig zu werden, indem wir uns und unsere*n Partner*in kleinzuhalten und zu zerstören versuchen: Denn diese Dynamiken haben die Intention, das Werk des Es-Ich der Eltern fortzuführen und sich selbst und den*die Partner*in das Bild hineinzubrechen, das uns selbst richtig machen soll. Das Es-Ich in den Söhnen und Töchtern kollaboriert sozusagen mit dem Es-Ich der Eltern und eifert ihm nach. Unsere Eltern haben uns gebrochen, also ist es richtig uns und andere weiter zu brechen. Wir wollen so viel Status, Einfluss und Bedeutung

¹ Es gibt auch Kaufverträge in gleichgeschlechtlichen Beziehungen, ich gehe im Folgenden aber ausschließlich auf Dynamiken zwischen Männern und Frauen ein. Diese haben mehr Gewicht haben, da mehr Menschen in heterosexuellen Beziehungen leben und heterosexuelle Dynamiken eine längere öffentlich anerkannte Geschichte haben.

durch Macht haben, bis wir endlich richtig seien und uns nicht mehr so grundlegend falsch fühlen. Denn das Minderwertigkeitsgefühl, das von der Missachtung der Eltern kommt, soll endlich weggehen. Wir eifern mit unserem Es-Ich dem Es-Ich unserer Eltern nach. Im geschälten Kern der Destruktivität bedeutet das z.B., dass wir die Gebrochenheit, die uns unsere Eltern zugefügt haben, in uns selbst und in anderen aufrecht zu erhalten und zu vertiefen versuchen – um von Es-Ich der Eltern endlich als richtige Frau oder richtiger Mann anerkannt zu werden. Wir haben nicht geschafft, unsere ‚falschen‘ Teile zu zerstören, wir können sie nur immer weiter wegschieben, weil Liebe nicht zerstört, sondern ‚nur‘ traumatisiert werden kann, was sich z.B. in Form von Zersplitterung und Abspaltung ausdrückt. Also braucht das Es-Ich bei den Selbstzerstörungsversuchen jetzt die ‚Hilfe‘ von anderen. Das Es-Ich eines anderen Menschen soll uns dabei helfen, unsere eigenen abgespaltenen Anteile durch Abwertungen, Demütigungen, Männerhass und Frauenhass (bzw. eher Jungenhass und Mädchenhass) effektiver wegzumachen. In ihrem Kern sind Ich-Es Beziehungen damit wechselseitige Vernichtungskampfallianzen. Vor diesem Sadomasochismus müssten wir eigentlich zurückschrecken, stattdessen empfinden wir ihn auf subtilen Ebenen in einer verdrehten Weise z.B. als lustvoll. Die Eigenlogik des Es ‚belohnt‘ uns für unsere Zerstörungsversuche sozusagen mit einem angenehmen Kick. Bei Kindern versuchen wir die Zersplitterung nicht nur aufrecht zu erhalten und zu vertiefen, sondern fügen sie überhaupt erst zu. Das Es-Ich der Eltern empfindet das freie, schöne und lebendige Du-Ich der Kinderseele als Bedrohung. Daher versucht es die Liebe des Kindes zu manipulieren oder zu brechen, da es dies für richtig hält. Das Elternteil wertet sich selbst in Teilen ab und daher auch sein Kind. Das Kind soll brechen, damit das Elternteil nicht fühlt, dass es selbst auch gebrochen worden ist.

1.4 Zwischenfazit

Buber lässt sich insofern in Bezug zu Traumatisierung setzen, als dass das Es-Ich eine Folge von Entwicklungstraumatisierung, ein Ausdruck eines unsicheren Bindungsverhaltens und einer Selbstregulationsstörung ist. Ich-Du Beziehungen entsprechen einer sicheren, gesunden Bindung und Ich-Es Beziehungen einer unsicheren, traumatisierten Bindung. Der Wunsch richtig zu werden und etwas weg zu machen, sind die grundlegenden Intentionen des Es-Ich. Das Es-Ich entsteht durch frühe Verwundungen im Kontakt mit unseren Eltern bzw. nahen Bezugspersonen und den von ihnen geforderten seelischen Amputationsversuchen an uns selbst. Das Es-Ich basiert auf der Urwunde des nicht angenommen Seins, aus welcher Abspaltung, aggressive innere Kämpfe sowie Dissoziation, Gefühllosigkeit und Gleichgültigkeit hervorgehen. Das Es-Ich versucht, das Du-Ich entweder zu benutzen oder zu zerstören – sowohl intrapersonal als auch interpersonal. Das Du-Ich kann nicht zerstört werden, in Kindern aber traumatisiert werden, wenn diese nicht vor dem Es-Ich ihrer Eltern bzw. nahen Bezugspersonen geschützt werden. Entwicklungstraumatisierung bedeutet, dass ein erwachsenes Es-Ich versucht und schafft, ein junges Du-Ich in seine Es-Welt zu brechen. Die Lügen, der Schein und die Bilder des Es-Ich sind daher Traumafolgen, die auf dem Versuch der Zerstörung junger, ungeliebter Selbstanteile basieren. Das Es-Ich ist ein Du-Ich im Verhängniszustand und arbeitet mit Bildern. Diese besagen, dass wir durch Kicks, Bestätigung und Kompensation Erlösung im Außen finden können. Das Verhängnis des Es-Ich ist, dass sein Erlösungspunkt niemals eintreten wird. Falsche Erlösungsbilder und die Jagd nach ihnen sind ein Dreh- und Angelpunkt menschlicher Aggression gegen das Lebendige und eine Grundmechanik der Es-Welt. Besonders aktiv sind die Bildmechaniken, wenn es um Sexualität und Intimbeziehungen geht, denn Sexualität ist ein Leben lang eine schöpferische Kraft, die sich begegnen will. Aus den Traumastrukturen heraus gibt es zwischen Männern und Frauen Bildkaufverträge, die zum Ziel haben, sich durch die gegenseitige Kompensation und anteilige Zerstörungsführung richtig zu machen, statt sich frei zu lieben. Das Es-Ich tut so, als ob dies Liebe sei, um nicht zu fühlen, wo seine Eltern es nicht geliebt, sondern gebrochen haben. Das Ziel der Es-Welt ist, nicht zu fühlen, sondern es bequem zu haben und zersplittert zu bleiben. Das Es-Ich will sich ausschließlich ‚gut‘, überlegen und mächtig fühlen. Es soll nicht zu unangenehm sein. Der größte Widersacher von innerer und sozialer Freiheit ist Bequemlichkeit. Pointiert lässt sich sagen, dass die Basis der Ich-Du Beziehung Liebe ist und die Basis der Ich-Es Beziehung Kompensation von Minderwertigkeitsgefühlen

und innere Vernichtungskämpfe gegen als falsch erachtete, verhasste Selbstanteile. Die Bildmechaniken unter Erwachsenen sollen dazu führen, dass das Du-Ich des Gegenübers einknickt, sich wieder minderwertig und falsch fühlt und sich wieder für die Bildpflaster des Es-Ichs benutzen lässt. In ihrem Kern sind Ich-Es Beziehungen wechselseitige Vernichtungsfortführungsallianzen. Das Es-Ich könnte jedoch ohne Liebe gar nicht existieren, denn es basiert auf der Traumatisierung von Liebe. Lieben ist stärker als Benutzen, denn Ich-Du Liebesräume sind größer und umfassender als Es-Ich Scheinräume. Ein Es-Raum ist damit nur eine Begleiterscheinung eines Liebesraumes. Wir knicken unter dem Druck des Es-Ich nur dann in unserer Liebe ein, wenn wir uns keinen Wert geben, uns unsere Minderwertigkeitsgefühle und unser Trauma nicht gütig eingestehen und die damit verbundenen Mechanismen aufarbeiten wollen. Solange wir nicht noch einmal aus Liebe alles in uns fühlen wollen, sind wir benutz- und manipulierbar. Das Es-Ich will nicht fühlen, das Du-Ich will aus Liebe zur Wahrheit, Schönheit und Lebendigkeit alles fühlen. In der folgenden Tabelle stelle ich zur besseren Übersicht das Du-Ich und Es-Ich unter Einbeziehung von Entwicklungstraumatisierung gegenüber. Auf einige der aufgeführten Aspekte geht das anschließende zweite Kapitel noch detaillierter ein:

Sicher gebundenes, gesundes Du-Ich	Unsicher gebundenes, traumatisiertes Es-Ich
<p>Welthaltung und -handlung: Berühren, Wertgeben, Bewahren, Erschaffen</p> <p>Verbundenheit Konstruktiv Kooperation, Kokreation Glaube, Mut, Vertrauen Lebendig, frei, weich, kraftvoll</p> <p>Kern: Liebe</p> <p>Werte: Liebe, Würde, Mitgefühl, Gnade, Treue, Mut, Barmherzigkeit, Lebensfreude, Achtung des freien Willens, Aufrichtigkeit, Demut, Dankbarkeit, Familie, Geborgenheit, Nähe, Schönheit u.a.</p> <p>Intentionen: Lieben, kooperatives, integrierendes Wachsen und Schöpfen, Erblühen, Glück auf allen Ebenen, alles Durchdringen, alles Fühlen, alles Heilen, ganz werden</p> <p>Grenzen: Setzt Destruktivität Grenzen</p>	<p>Welthaltung und -handlung: Benutzen, Entwerten</p> <p>Trennung Destruktiv Konkurrenz Angst, Selbst- und Fremdhass, Kontrolle Mechanisch, kalt</p> <p>Kern: Traumatisierte Liebe, Falschheits- und Minderwertigkeitsgefühle</p> <p>Werte: Keine</p> <p>Intentionen: Richtig werden, Falsches zerstören, Anerkennung, Minderwertigkeit kompensieren, Macht, geschwürartiges, ausgrenzendes Wachstum, Rache, sadomasochistische Freude am Brechenwollen von Liebe, Bequemlichkeit, zersplittert bleiben</p> <p>Grenzen: Keine. Ist entartet und entgrenzt. Braucht liebevolle Grenzen</p>

Zweites Kapitel: Heilung

„Liebe beginnt da, wo du wirklich etwas
für den anderen tun kannst“
(Dieter Duhm).

2.1 Liebe als Haltung und höchster Kulturwert der Ich-Du Menschheit

Für C.G. Jung führt der Weg ins Licht durch den Schatten. Er soll gesagt haben: „Menschen tun alles, egal wie absurd, um ihrer eigenen Seele nicht zu begegnen. Man wird nicht dadurch erleuchtet, dass man sich Lichtgestalten vorstellt, sondern durch Bewusstmachung der Dunkelheit“ (Jung, unbekannt Quelle). Um eine Kultur ohne physische und psychische Gewalt zu erschaffen, muss unsere bestehende Gewalt im ersten Schritt in ihrem Ausmaß gesehen, angenommen und aufgeliebt werden. Sonst ist jeder scheinbare Frieden nur eine Waffenruhe und die Es-Ich Aggression agiert sich unbewusst weiter aus. Das Es-Ich hat keine Werte. Daher braucht es für den Übergang zu Ich-Du Menschheit die Erarbeitung und Priorisierung neuer Kulturwerte, die der Es-Ich Gewalt nicht mit Gleichgültigkeit oder (stiller) Zustimmung begegnet, sondern mit Haltungen und Handlungen, die auf Miteinander und Verbundenheit statt auf nicht Fühlen ausgerichtet sind. Sich selbst in die eigene Dunkelheit hinab zu begleiten – nicht, um sich in ihr zu suhlen und zu versuchen, von jemand anderem errettet zu werden, sondern um sich selbst in „ehrlicher Emotionsarbeit“ (Sanchez 2011: S. 53) zu fühlen – tut man nur aus Liebe. Liebe ist gleichbedeutend mit Konstruktivität, da Liebe ein integrierendes Prinzip ist und immer nach Lösungen sucht: Liebe bedeutet Kooperation, Kokreation, Miteinander, Tiefe, Verbundenheit, Entwicklung, Heilung, gemeinsames Erblühen. Daher ist Liebe der höchste Kulturwert der Ich-Du Menschheit. Diese Liebe ist vermutlich oft erst mal nicht primär Selbstliebe, sondern unsere Liebe zu Mitmenschen und -geschöpfen. „Ein Heilungsweg beginnt oft beim eigenen Hass“ (Sanchez 2019), der Rachsucht auf andere Menschen, wenn sie uns hinter unseren falschen Selbstbildern berühren, und der Eifersucht, wenn sie ‚erfolgreichere‘ Bilder haben als wir. Wenn wir aufmachen wollen, ist es notwendig, sich von der inneren Verführung der Bilder und Kicks abzugrenzen. Es braucht ein Ja zur Liebe, aber auch ein Nein zu den Bildern, sonst ist Liebe zwar wichtig, aber nicht das wichtigste. Liebe ist für Sanchez nicht das Gegenteil von Hass und Dunkelheit, sondern Liebe umfasst und umarmt Dunkelheit (vgl. Sanchez

2019). Den Weg, unsere Gewalt gegen uns und andere anzuerkennen, gehen wir meiner Erfahrung nach vor allem aus der Motivation heraus, den anderen nicht mehr wehzutun. Denn sehen und fühlen zu lernen, was das Festhalten an unserem Leiden (-wollen) mit anderen macht, ist einer der durchdringendsten Motivatoren sich zu verändern. Es kann zuweilen ein richtiger Schock sein. Selbstliebe wächst dann oft durch Nächstenliebe oder geht mit ihr Hand in Hand. Wenn wir andere Menschen, Tiere und planetare Ökosysteme nicht mehr verletzen wollen, kommen wir nicht darum herum uns selbst lieben zu wollen – indem wir uns für die anderen, die nächste Generation und für uns selbst in die Dunkelheit unserer Es-Ich-Konstruktion hinein und hindurch begleiten. Sanchez beschreibt es so: „Wenn man wirklich an den Ursprung zurück will und seine Seiten von dort zurückholen will, dann schwimmt man erstmal eine Weile durch Gölle. Man braucht dort ein gutes Navigationssystem, einen guten Kompass“ (Sanchez 2019). Dieser Kompass ist eine liebevolle Haltung. Buber unterscheidet zwischen Gefühlen und Liebe: „Gefühle wohnen im Menschen; aber der Mensch wohnt in seiner Liebe“ (Buber 1983: S. 16). Was eine liebevolle Haltung bedeutet und wozu sie fähig ist, müssen wir in unseren traumatisierten und aufgegebenen Stellen erst wieder lernen. Hierzu Charf:

„Der wichtigste Schritt besteht darin, anzuerkennen, dass wir alle Beziehungen und Bindungen brauchen. Wir brauchen Beziehungen, um uns erfüllt und lebendig zu fühlen. Wir brauchen es, uns geliebt zu fühlen, und wir brauchen es, zu lieben. Wir brauchen Beziehungen, um uns verändern zu können und auch, um alte Wunden zu heilen. In vielen Therapien gibt es zu wenig Beziehung, und damit verlieren sie ihre Heilwirkung. Beziehung hat nur sehr wenig mit Sprechen zu tun. Sie entsteht, wenn wir uns gesehen und gefühlt fühlen“ (Charf 2018: S. 208).

Das ‚Wegmachenwollen‘ von Symptomen, Schmerzen oder anderen Gefühlen, die nicht sein dürften, ist der festgefahrendste ideologische Holzweg des Es-Ich Verhängnisses. Er führt zum Verbleiben in der inneren, hektischen Hin- und Herbewegung und der Notwendigkeit von Kicks, um den inneren emotionalen Abstand zu den Seiten in uns beizubehalten, die laut dem Es-Ich unserer Eltern nicht sein dürften. Unsere Selbstanteile wollen und können aber nicht überwunden werden, sondern leben, sich ausdrücken, begegnen und heilen. Hierzu Sanchez:

„Wir müssen dort beginnen, wo wir emotional mit uns stehen. Sonst benutzen wir wieder alles im Sinne der Selbstoptimierung und pseudospirituellen Ego-Überwindung. Wir können uns aus unterschiedlichen Motivationen uns selbst

annähern. Diese Motivation ist immer zu prüfen: Soll etwas weg oder will ich mich begleiten? [...] Wir begleiten uns und gleichzeitig werden wir von uns begleitet, denn wir sind viele Teile, erwachsene und junge. Durch das Fühlen kommen wir in unsere Kraft. Diese kommt nicht durch ‚Pumpen‘, sondern durch das Begleiten von uns selbst“ (Sanchez 2019).

Buber hält fest, dass Lieben nicht grenzt (vgl. Buber 1983: S.4f.), daher grenzt ein Liebesimpuls niemals einen anderen aus. Lieben verbindet, begegnet und kooperiert – automatisch. Buber geht jedoch nicht auf das konstruktive Grenzen ein, das Lieben innewohnt, indem sie sich vor der Gewalt und Haltlosigkeit des Es-Ich schützt. Lieben grenzt auf eine konstruktive Weise, indem sie sich nicht selbst erniedrigt und einem Es-Ich anbiedert. Denn Lieben hat Würde. Wer liebt, nimmt Liebe an, wer Liebe annimmt, liebt. Liebe muss nicht hinterhergetragen werden. Das wäre ein Verrat am Wert des eigenen Liebens.

2.1.1 Selbstregulation und Anbindung ans Leben

Traumaheilung ist die Rückkehr zur Lebendigkeit, Liebe, Bindungsfähigkeit und zum Fühlen. Nach Charf geht Heilung nur in Beziehung, nicht ohne Lebendigkeit und ohne zu lernen, sich selbst Grenzen zu setzen und zu regulieren. Die Arbeit am Trauma ist vor allem Arbeit an der Selbstregulation. Denn ein Mensch, der nicht gelernt hat, sich selbst in seiner Angst, Aggression, seinem Leistungsdruck etc. zu regulieren, kann schnell nicht mehr das Grundwort Ich-Du sprechen. Er hat Schwierigkeiten, erfüllende, tief gehende Beziehungen einzugehen. Ein Baby lernt sich selbst zu regulieren durch das regulierte Nervensystem seiner Bezugspersonen. Sind diese selbst dysreguliert, hat das Baby keine bis wenig Chance sich zu regulieren. Ein dysregulierter erwachsener Mensch braucht ebenfalls zuerst Co-Regulation durch andere regulierte Menschen. Liebe ist eine Wechselwirkung. Das Es-Ich braucht die Co-Regulation durch ein Du-Ich, wenn es ganz werden und heilen möchte. Regulierung geschieht durch die Haltung zu einer Emotion oder einem Zustand, in der wir dysreguliert sind. In unserer Traumatisierung sind wir auch als Erwachsene auf Co-Regulation angewiesen, denn wir sind hier womöglich noch nie liebevoll berührt worden und haben nie aufgemacht. Selbstregulation bedeutet zu lernen, uns aus dem Du-Ich in Es-Ich Grenzen zu setzen. Dies beinhaltet in kollektiven Räumen über Eifersucht, Neid, Hass, Rachegefühle und Ängste sprechen zu lernen, um gemeinsam Lösungen zu finden und Neues ausprobieren zu können, das außerhalb der egozentrischen Es-Ich Logik liegt. Von Konkurrenz zu Kooperation zu wechseln bedeutet u.a., die Ängste, Eifersüchte und Rachegefühle in den

gemeinsamen Liebesraum hineinholen und in ihnen aufzumachen statt aus Angst zu versuchen, den Liebesraum zu besitzen oder aus Rache zu zerstören. Die liebevolle Haltung, die es dafür braucht, ‚macht‘ man nach Sanchez nicht, sondern eine Haltung ist ein Bewusstseinszustand, der sich langsam öffnet. Die Haltung hat ein Ziel und eine Ausrichtung, ist aber am Gehen orientiert. Durch Wegorientierung entsteht Reife (vgl. Sanchez 2011). Der Weg in die Du-Ich Menschheitswerdung führt durch das Es-Ich hindurch. Nach Sanchez haben wir nur ein Problem mit z.B. Wut, Angst oder Lust, weil wir ihnen nicht begegnen können. Von Natur aus haben wir kein Problem mit diesen Kräften in uns und keine Richtig-oder-Falsch-Wertung zwischen ihnen. Angst z.B. ist erstmal einfach unser Indikator für das, was wir nicht wollen. Sozusagen der Negativabdruck unserer Liebe. Die Richtig-Falsch-Ranglisten unseres Es-Ich bewirken, dass wir z.B. die Traurigkeit, während wir uns ihr nähern, bereits versuchen zu transformieren. Sie sollte anders sein. Die Depression sollte einfach gehen, der Stress soll nicht mehr da sein. Das ist sehr verständlich, führt aber auf keine neue Ebene, da unsere Haltung weiterhin einer Kriegsideologie folgt (vgl. Sanchez 2019). Hierzu Sanchez:

„Die meisten psychologischen und spirituellen Ansätze geben den ‚negativen‘ Emotionen kein echtes Daseinsrecht. Denn in der Regel wollen sie sie verändern, transformieren oder aber retten. Und dadurch wird Liebe im Auftragen des Schutzprogramms instrumentalisiert. Dies stellt jedoch ein gewaltvolles Verhalten dar, das die Macht-Ohnmacht-Dynamik unserer Kindheit wiederholt“ (Sanchez 2019).

Als Schutzprogramm bezeichnet Sanchez unser Es-Ich Traumaabwehrsystem und ständiges inneres auf Trab Bleiben, um nicht mit den Wunden am Rande unseres Alltagsgefühlkorridors in Kontakt zu kommen. Das Es-Ich bildet einen großen Teil unserer Kultur, der gerade erst beginnt, in seinem Ausmaß ans Licht zu kommen. Das Es-Ich basiert auf der Zerstörungswut gegen das Lebendige, gegen das Schöne, das den Stempel des Hässlichen aufgedrückt bekommen hat und dann den Hass und die Rachsucht neben sich hat wuchern lassen. Doch das Schöne bleibt schön, egal für wie hässlich es sich hält. Aus dem Selbstmangel und der Scham unserer Traumatisierung wieder Du sagen zu lernen ist die Tat, die unsere Kultur vollbringen muss, um zu einer leibhaftigen Du-Menschheit zu reifen. Das Es-Ich gründet sich auf der Angst, falsch zu sein und dass die eigene Liebe zu winzig, minderwertig, erbärmlich, dumm oder schwach ist. In sozialen Räumen lebt es von Panikproduktion und Drohung. Sich die Wirkkraft der eigenen Liebe wieder aus dem Es-Ich zurückzuerobern, ist die Hauptaufgabe der werdenden Ich-Du Menschheit. In der Befreiung

erkennen wir, dass die eigene Liebe kein winziges Würmchen ist, für die man sie wegen der Ablehnung durch seine Eltern gehalten hatte, sondern die treibende Kraft der eigenen und universellen Schöpfung. Denn sie durchdringt auch das Es-Ich, wohingegen das erwachsene Es-Ich das erwachsene Du-Ich nur manipulieren und bedrohen kann, so lange das Du-Ich sich keine Würde gibt. Nur durch den Wesensakt des Du, das in Beziehung Treten, kann echtes Miteinander und kreatives, befreiendes Lieben entstehen. Denn nur in Ich-Du Beziehung liegt Freiheit und Schöpfung. Liebe ist eine Tat, ein immer wieder erforderliche Bewegung des zueinander Ja-Sagen und zum Öffnen für das eigene Selbst ist. Hat eine Kultur einen anderen Fokus als das Du, erstarrt sie nach Buber früher oder später im Verhängnis der Es-Welt:

„Der Mensch kann die Gemeinschaft der Menschen selber zur Gestalt bilden. Aber eben nur, solange er jenen Wesensakt im eigenen Leben tuend und leidend besitzt, solange er selbst in die Beziehung eingeht: so lang ist er frei und somit schöpferisch. Zentriert eine Kultur nicht mehr im lebendigen, unablässig erneuerten Beziehungsvorgang, dann erstarrt sie zur Es-Welt, die nur noch eruptiv von Weile zu Weile die glühenden Taten vereinsamer Geister durchbrechen. Von da an steigert sich die geläufige Ursächlichkeit, die vordem nie die geistige Fassung des Kosmos zu stören vermochte, zum bedrückenden, erdrückenden Verhängnis“ (Buber 1983: S. 52).

Für die Geburt der Ich-Du Menschheit und die Auflösung der Es-Welt ist es notwendig, dass wir sie als kollektive Tat begreifen lernen, die die Aufarbeitung von individuellen sowie kollektiven Traumadynamiken bedarf. Sonst werden einzelne Liebes- und Heilungsimpulse nicht genug fruchtbaren Boden im Kollektiv finden, um Stabilität zu gewinnen. Wenn wir nur auf der individuellen psychotherapeutischen Ebene arbeiten ohne diese Arbeit in nährende Sozialstrukturen zu überführen, wird der Übergang zu Ich-Du Menschheit nicht gelingen, da das Es-Ich eine erhebliche kollektiv verzahnte Dimension hat, die sich u.a. in den verschiedenen beschriebenen Bildmechaniken zeigt. Das verquicktere soziale Problem besteht darin, dass ein Es-Ich, dass im Verhängnis bleiben will, auch will, dass alle anderen im Verhängnis bleiben. Es will, um mit Sanchez' Metapher zu sprechen, alle, die sich erheben wollen, mit Lügen, Falschheitsdruck und Angstverbreitung zurück in die Gülle ziehen, um dort weiterhin um die Bestätigungspflaster mit ihnen kämpfen zu können. Wenn ein Es-Ich im Verhängnis bleiben will, bedeutet das, dass es akribisch zu verhindern versucht, dass andere aus dem Verhängnis austreten und stattdessen sich selbst, anderen und dem Es-Ich mit Liebe begegnen. Denn wenn andere sich aus den Abhängigkeitsdynamiken erheben, fallen die eigenen Bestätigungspflaster weg. Das Es-Ich wird zunehmend eifersüchtiger, rachsüchtiger,

manipulativer, drohender und aggressiver und radikalisiert sich in seiner (angeblichen) Not immer weiter, wenn wir uns nicht entscheiden, aufzumachen.

2.1.2 Gnade und Nähe

Heilung ist die natürliche Folge einer gnädigen Selbstzuwendung. Mit Gnade ist hier gemeint, eine Haltung zu sich selbst einzunehmen, die auf Neugierde und Barmherzigkeit statt auf der Es-Ich Falschheitsverurteilung basiert. Nach dem Theologen Rahner, der die Gnadentheologie des 20. Jahrhunderts maßgeblich geprägt hat, ist Gnade ein personales Beziehungsgeschehen, da sie eine Selbstmitteilung ist: „Gnade ist die *Selbstmitteilung* Gottes als Liebe [und] bleibend gegebene Möglichkeit eines heilshaften Verhältnisses der Freiheit zu Gott“ (Rahner 1982: S. 154). Gnade ist somit ein Puzzlestück im Ausweg aus dem Verhängnis des Es-Ichs. Selbstmitteilung und Kreativität aus unserer ureigenen Wesenskraft entstehen aus Nähe mit uns selbst und mit anderen. Nähe entsteht vor allem durch Zeit, die wir verbringen. Ein sozialer Kontext, der das Es-Ich auflösen möchte, unterscheidet sich zu anderen sozialen Kontexten z.B. darin, dass die Menschen sich nicht nur z.B. jeweils zum Arbeiten, Sport oder Feiern trifft und abends mit der Familie Zeit verbringt, sondern dass sie möglichst viele soziale Räume zusammenbringt: also z.B. miteinander arbeitet, Sport macht, feiert, Familie ist etc. – d.h. miteinander leben möchte auf allen Ebenen des menschlichen Daseins und dabei gleichzeitig offen bleibt für die Welt. Dies ist ein erster Schritt, die Zersplitterung, auf der das Es-Ich beruht, wieder zusammenzubringen, da sich die Zersplitterung sowohl individuell als auch kollektiv ausdrückt. „Der Alltag ist einer der stärksten spirituellen Lehrer, den wir haben“ (Sanchez 2019), und es braucht Menschen, die die Ich-Du Menschheit in ihrer eigenen Lebenswirklichkeit beginnen lassen. Denn sie kann nur hier beginnen. Der Wunsch gemeinsam etwas zu gestalten und zu bewirken, entsteht durch Berührung. Charf kritisiert an geläufiger Psychotherapie, dass sie den Kern der Probleme ihrer Klient*innen umschiffet. Die Bereitschaft der Klient*in wie der Therapeut*in, sich voneinander berühren zu lassen, sei Basis einer heilsamen Therapieerfahrung:

„‘Arbeite nur mit Menschen, die du lieben kannst.‘ Bindung ist einer der Grundpfeiler eines erfüllten Lebens – wie kann also eine Psychotherapie wirken, die diese Bindung nicht in den Mittelpunkt ihrer Arbeit stellt? Bindung und Beziehung sind keine Einbahnstraße: Eine Bindung ist nicht heilsam, wenn sie allein vom Klienten ausgeht und ins Leere läuft“ (Charf 2018: S. 156).

Nur wer fühlt, kann verstehen. Erkenntnisse, die ohne angebundenes Fühlen gewonnen wurden, bleiben zunächst kalt und führen ins Leere. Sie finden keinen Nährboden. Denn der Es-Ich Modus, in dem sich Charfs Klient*innen befinden, ist gekennzeichnet von starken Hochs und Tiefs. Auf einen Kick folgt ein Absacker, wieder ein Kick, der aus dem Absacker befreien soll, wieder ein Absacker, wieder ein Kick. Das Leistungsdenken des Es-Ich ist gnadenlos, es wechselt konstant zwischen selbsthassendem Stress und apathischer Unlebendigkeit. Es wirft sich selbst in sich hin und her. Diesen konditionierten Mechanismus verwechselt es mit Lebendigkeit und echten Gefühlen, die kommen, wenn es anfängt sich selbst zu regulieren und aus diesem Teufelskreis auszusteigen.

2.1.3 Fühlen

Das Ziel unseres inneren Es-Ich Kampfes ist zu verhindern, dass wir in unsere Ganzheit zurückfinden und sich das Es-Ich Konstrukt auflöst. Die inneren und veräußerlichten Stimmen des Es-Ich, nach Charf der psychische Stromzaun (vgl. Charf 2022), versuchen alles zu verhindern, was uns die Ebene des inneren Es-Ich Ping-Pongs verlassen und ins Fühlen bringen könnte. Für Buber ist unsere tiefste Sehnsucht, unser Du zu finden (vgl. Buber 1983: S. 12), für Charf uns „gefühl zu fühlen“ (Charf 2022) und für Sanchez „in allen unseren Ich-Seiten angenommen zu sein“ (Sanchez 2019). Anknüpfend daran verstehe ich unter Fühlen auch anzuerkennen, welche entwürdigenden und gewaltvollen Intentionen, Gedanken und Handlungen wir gegen uns selbst und andere Menschen haben. Wenn wir uns nicht fühlen wollen, versuchen wir im Es-Ich weiter andere Menschen, besonders im Bereich der Intimbeziehungen und der Sexualität, in unseren Besitz zu brechen statt uns zu lieben. Das nicht Fühlen im Es-Ich bedeutet, lieber gewalttätig miteinander zu verbleiben als jeden Winkel in uns noch einmal fühlen zu wollen, was die echte Erlösung wäre, nach der das Es-Ich so verzweifelt jagt. Denn in uns ist und war nach Sanchez nichts falsch und an den Stellen, an denen wir gegen uns kämpfen, aufgegeben haben oder vor uns weglaufen, können wir wieder aufmachen (vgl. Sanchez 2019). Indem wir uns wieder fühlen wollen, können wir uns unsere Ganzheit durch das Es-Ich hindurch zurückzuerobern. Dies tun wir nur, wenn wir glauben, dass Liebe wahr ist. In unserer Zersplitterung und Abspaltung wieder ganz zu werden, bedeutet auch unsere Gebrochenheit und die früheren traumatischen Situationen mit unseren Eltern noch einmal zu fühlen und aus Liebe zu bewerten, vor denen wir im Es-Ich fliehen wollen bzw. gegen die wir ankämpfen. Unsere Abspaltung will durchfühlt werden, denn sonst bleiben wir in ihr heimatlos und die Intentionen des Es haben massiv Platz in uns und wirken durch uns. Das Es-Ich will andere besitzen und benutzen, das Du-Ich liebt und

kooperiert. Das Du-Ich kann durch seine Haltung das Es-Ich auflösen. Wer liebt, ist bereit in das hinein zu wachsen, was die gemeinsame Liebe braucht. Verden-Zöller beschreibt es so: „Achtsamkeit auf die Wünsche und Bedürfnisse des anderen zerstört Autorität (Herrschaft) und schafft Freundschaft (Gemeinschaft). Wenn das geschieht, wird Gehorsam durch Zusammenarbeit ersetzt und Kampf durch gegenseitige Annahme“ (Maturana/Verden-Zöller 1994: S. 91). Die Ich-Du Menschheit erfordert es, dass wir uns voneinander auf ausnahmslos allen Ebenen, an jedem Ort, jedem Winkel unseres Selbst mit Liebe berühren lassen und zurück berühren möchten. Es ist noch nicht einmal wichtig, ob wir es schaffen, sondern dass wir es versuchen. Nur durch fühlende Begegnungen können wir erkennen, wo wir Liebe sind und wo wir unsere eigene Liebe verraten haben, wo wir Du-Ich sind und wo Es-Ich, worin wir korrupt für die Intentionen des Es geworden sind und wo Liebe für uns der höchste Wert ist. Das ist oft nicht angenehm und wir reagieren in den meisten Fällen erstmal mit Abwehr. Eine Kultur zu schaffen, die sich an Liebe und Lebensfreude orientiert und nicht am Mangel, nicht Fühlen, Leistungsdruck, Kompensation und Richtigwerden ist Pionierarbeit und die wichtigste Aufgabe, die sich uns als Menschheitsfamilie momentan stellt. Denn solange im Menschen, in Liebesbeziehungen und Familien Kampf herrscht, werden wir auch weiter in jedweder Form im Kampf gegen das Lebendige sein, da die Ebene der Herkunftsfamilie die früheste und damit tiefste Schicht unserer (kollektiven) Psyche ist. Die Es-Welt lebt vom kollektiven Wegsehen und Verharmlosen. Im Kampf mit uns selbst können wir auch nicht friedlich mit unserer ökologischen Heimat Erde und ihren Lebewesen leben. Ich bin überzeugt, dass die Ich-Du-Menschheit und eine friedliche Welt möglich sind, da so viele Menschen sie ersehnen. Wir können nichts ersehnen, was wir nicht aus einem anderen Zustand kennen. Wenn jemand in der Wüste aufgewachsen ist, ersehnt er*sie keinen Schnee, denn er*sie kennt keinen Schnee und kann daher auch keine Sehnsucht nach Schnee haben. Eine Sehnsucht ist eher wie eine Erinnerung, die neu manifestiert werden will, anstelle dass es etwas wäre, das es bisher noch nicht gab.

2.1.4 Vorschussvertrauen

Liebe kontrolliert nicht, sondern vertraut. Vertrauen gründet sich auf Glauben an etwas Größeres und Schöneres als das, das man kennt. Das Es-Ich glaubt nicht an die Liebe und seinen Selbstwert, sondern an seine aufgesetzte Grandiosität und soziale und materielle „Götzen“ (Buber 1983: S. 100). Schmiedel, Professor für Theologie, Ethik und Politik an der Universität von Edinburgh, beschreibt dazu die Hermeneutik des Vertrauens und die Notwendigkeit des Vertrauensvorschusses:

„Vertrauen reagiert und respondiert auf einen Vertrauensvorschuss. Dass dieser Vertrauensvorschuss instrumentalisiert werden kann, wird von den Herausgebern nicht bezweifelt. Wer sich für den Nutzen des Vertrauens interessiert, läuft Gefahr, es auszunutzen. Langfristig wird Vertrauen dadurch zermürbt und zerrüttet, weshalb die ethische Erforschung von Vertrauen entscheidend ist. Das zeigt sich schon an der Empörung, die die Ausnutzung von Vertrauen und Vertrauensvorschüssen evoziert“ (Schmiedel 2014: S. 382).

Indem Menschen in einem sozialen Kontext sich in so vielen Seiten wie möglich immer besser kennen lernen, lernen sie immer mehr zu sehen, wann jemand liebt und wann jemand Liebe benutzt. Für die Manifestation der Ich-Du Menschheit braucht es Vorschussvertrauen. Dieses schließt die Bereitschaft ein Fehler zu machen, enttäuscht und verletzt zu werden, wenn der andere im Es-Ich Verhängnis bleiben und sich darin radikalieren will. Liebe kann nicht zerstört werden, Vertrauen schon und es braucht einiges an Aufarbeitung und Aufmachen, um zerstörtes Vertrauen wieder herzustellen. Vertrauen beinhaltet Selbstverantwortung und die ethische Pflicht zur Meinungsbildung. Der soziale Kontext muss gemeinsam herausfinden, wer in welchem zwischenmenschlichen Bereich vertrauenswürdig ist und wer wo noch nicht. Für Vorschussvertrauen braucht es gleichzeitig Menschen, die vertrauenswürdig sind und an denen sich in seinem Prozess des Aufmachens, Heilens und Lebendigwerdens orientiert werden kann. Mit der Zeit kann so ein immer stabileres Liebesfeld entstehen, da es in jedem einzelnen immer mehr Orientierungspunkte gibt. Für die Geburt der Du-Menschheit müssen Bedingungen geschaffen werden, unter denen sich die Aufrechterhaltung und Weiterführung von Scheinwelten und Lügen nicht mehr lohnen. Denn die Es-Welt lebt maßgeblich davon, dass die Lüge in unserer Kultur profitabler ist als Echtheit und ehrliche Emotionsarbeit. Zu lieben und berührbar zu sein mit dem, was man ist, erfahren hat und tut, wird in unserer Gesellschaftskultur in den meisten Fällen als höheres Risiko eingestuft als mit seinen Lügen aufzuliegen. Denn Lügen sei fast überall sonst schließlich auch normal. Traumatisierte, aggressive Kinder zu sehen sei normal. Sich selbst und seinen Partner*in auf subtilen Ebenen zu verraten und zu benutzen, sei normal. Fast alle machen es. Daher hat es auch keine Konsequenzen, weil alle Es-Ichs ihr Bestätigungssuchtpflaster-Investment decken. Lügen und Vertrauensmissbrauch lohnen sich dann nicht mehr, wenn man erstens nicht mehr das damit erreicht, was man wollte und wenn es zweitens aufgedeckt wird und dann drittens Konsequenzen hat. Vertrauensräume müssen geschützt werden: Wenn Vertrauen ausgenutzt und verraten wird, d.h. die Liebe für ein Bild verraten wird, muss es angemessene Konsequenzen geben. Ansonsten hat das Vertrauen keinen Wert und

funktioniert nicht als Prinzip einer neuen Kultur. Diese Konsequenzen müssen von Fall zu Fall individuell je nach Ausmaß getroffen werden und können z.B. das Absetzen von einer Verantwortungs- oder Leitungsposition oder in gravierenden Fällen den Ausschluss aus dem sozialen Raum bedeuten, bis eine Einsicht und ein Austeigenwollen aus der Bestätigungsschleife eintritt.

2.1.5 Lebensfreude

Eine wichtige Komponente der Traumaheilung ist, unsere ursprüngliche Lebensfreude als weite, verbundene Freude an der Schöpfung zuzulassen, wiederzuentdecken und zu feiern. Nach Charf weitet Lebensfreude unseren inneren Raum und wir kommen unweigerlich und glücklicherweise in Kontakt mit den Teilen am Rande des eigenen Selbstes, die wir abgespalten haben (vgl. Charf 2022). Lebensfreude ist nicht nur ein Resultat von Heilung, sondern auch eine Voraussetzung. Lebensfreude als Kulturwert zu leben bedeutet zu üben, immer konstanter miteinander in einer angebondenen Freude zu sein, die aus einer anderen Quelle kommt als das Hin- und Hergeworfenwerden des Es-Ich, und daraus gemeinsam zu schöpfen. Kokreation und „[e]chte Potenzialentfaltung passiert nur aus Freude“ (Sanchez 2019). Unsere Traumata sind unsere blinden Flecken. Indem wir die Perspektiven von anderen Menschen einnehmen, uns berühren lassen, uns erlauben, andere zu berühren und uns gefühlt zu fühlen, können wir in unserem Trauma wieder lebendig werden. Wir brauchen die Rückmeldungen und Spiegel von anderen, um mit diesen zu arbeiten und zu lernen immer weniger aus unserem Trauma zu handeln und ins Leben zu kommen.

2.1.6 Vergebung des Verrats

Die Zusammenführung der Spaltung der Ich-Du und Ich-Es Welt in uns erfordert es, dass wir aus unserem Du-Ich ein Bewusstsein über unsere Es-Ich Teile und Intentionen gewinnen und uns gegenseitig und jeder für sich Grenzen setzen lernen. Das Es-Ich beginnt mit Selbstverrat. Wir versuchen, das Falsche in uns zu verbannen und durch das Richtige angenommen zu werden. Vom Du-Ich zum Es-Ich gibt es einen Übergang, an dem wir zu lügen und zu schauspielern beginnen, um andere zu manipulieren. An diesem Übergang sind wir korrupt. Mit Korruption ist hier der Verrat eigener Seelenanteile gemeint. Indem wir Seelenanteile von uns und anderen loswerden wollen, verraten wir uns. Diese korrupten Stellen liegen nah an unserem Trauma und unserer Minderwertigkeit, die wir im Es-Ich nicht mehr fühlen wollten. Alles oder vieles, was gerade eben noch wichtig war, auch der schönste Liebesraum, wird beim Wechsel vom Du-Ich ins Es-Ich schnell vollkommen nichtig angesichts der Bestrebung,

uns nicht unseren abgespaltenen Anteilen zuwenden zu ‚müssen‘. Wenn der Verrat aufhören soll, ist es notwendig, dass wir zu uns nehmen, dass und wann wir uns und andere für was verraten, versuchen sie zu manipulieren, zu benutzen und weh zu tun – z.B. für interpersonale Bestätigungskicks, soziales Prestige, Gewinnung von potenziellen Sexualpartnern oder ein angenehmes Gefühl. Korruption heilt nur durch Selbstliebe und indem wir uns unseren Verrat an uns selbst und anderen vergeben. Hierzu Charf:

„Es ist ein langer Weg, zu erkennen, dass man nicht schuld und nicht falsch gewesen sein kann – Kinder sind unschuldige Wesen. Es ist ein wichtiger Schritt, sich selbst zu verzeihen, dass man sich über so lange Zeit selbst verraten und immer wieder versucht hat, die Liebe der Eltern zu erringen. Sich zu verzeihen, dass man als Kind immer wieder deren Nähe gesucht hat, obwohl die Eltern einen vielleicht gedemütigt, übersehen, geschlagen oder gar sexuell misshandelt haben“ (Charf 2018: S. 103).
„Häufig schließt das Verständnis für den anderen das Verständnis für sich selbst aus. Sehr häufig sehe ich Menschen genau damit ringen. Sie erklären, ihre Eltern hätten ja nicht anders gekonnt, wären durch den Krieg traumatisiert gewesen oder hätten selbst eine schreckliche Kindheit gehabt. Und deshalb würden sie sie verstehen. Leider verdrängt dieses Verstehen meist das Verständnis für die eigenen Schmerzen und Verletzungen“ (Charf 2018: S. 104).

Vorschnelles, unangebundenes Pseudoverständnis für unsere Eltern führt nicht zu liebevollerem Handeln und ist „für die für die wütenden und verletzten, jungen Anteile in uns wie eine Ohrfeige“ (Sanchez 2011: S. 102). Stattdessen braucht es eine angemessene und liebevolle Bewertung der Kindheitssituationen, um aus dem Es-Ich immer mehr aussteigen zu können und (subtilen) Hass und Rachsucht auf die Eltern und andere Mitmenschen zu heilen.

2.1.7 Bewertung aus Liebe

Das Es-Ich urteilt in Richtig oder Falsch, aber da es keine Werte hat, bewertet es nicht. Das Du-Ich bewertet aus Liebe. Bewertung ist etwas anderes als Verurteilung. In Bewerten steckt das Wort Wert. Lieben gibt dem Leben Wert. Das Es-Ich weiß, dass es Liebe gibt. Im Unterschied zum Du-Ich gibt es ihr aber keinen Wert. Liebe bewertet danach, ob etwas konstruktiv ist und versucht immer zu integrieren und zu kooperieren. Etwas nicht zu integrieren, das destruktiv bleiben will, z.B. ein Es-Ich, das weiterkämpfen will, ist konstruktiv. Liebe setzt der Destruktivität Grenzen und respektiert den freien Willen zu lieben zu oder nicht. Um Entwicklungstraumen bei Erwachsenen und Kindern zu heilen und sie Kindern immer weniger zuzufügen, braucht es eine Kultur des Miteinanders, die bereit ist,

dem individuellen Nutzenmaximieren und gegenseitige Gebrauchenkönnen mit Klarheit und Güte zu begegnen. In der Ich-Du Menschheit ist Liebe der höchste Kulturwert, da Liebe das umfassendste, tiefste und wahrhaftigste existierende Orientierungssystem ist. Denn es ist der Lage, allem zu begegnen. Das Es-Ich muss fliehen oder bekämpfen. Liebe manifestiert sich durch Werte in Haltung, Wort und Tat, die auf Miteinander statt auf Egoismus ausgerichtet sind: z.B. Würde, Demut, Aufrichtigkeit, Mut, Barmherzigkeit, Fürsorge, Willensstärke, Güte oder Treue. Für das Es-Ich hingegen ist alles nur Mittel zum Zweck, so auch die Liebe. Das Es-Ich liebt nicht, es benutzt und verrät die Liebe und geliebte Menschen, um zu manipulieren und an seine Ziele zu kommen. Aufgrund der Entwertung durch das Es-Ich unserer Eltern, entwerten wir im Es-Ich uns selbst und andere. Das Es-Ich verrät seine eigene Würde und damit auch alle anderen Werte. Liebe bezieht sich immer auf die Würde des Ausdrucks Gottes. Nach Sanchez braucht unsere Wut als Schutzkraft für Vertrauensräume einen gesunden Raum in uns und eine Hinwendung, gegen wen und was sie sich ursprünglich gerichtet hat, bevor wir sie verbannt und in Autoaggression verwandelt haben. Es gehe nicht darum Wut rauszuschreien, sondern uns selbst emotional darin zu begleiten ihre Ursache so konkret wie möglich Menschen und Situationen zuzuweisen. Heilung kann geschehen, wenn wir uns selbst zurückbegleiten zum Ursprung unserer Wut, um uns auf der inneren biographischen Bühne dem ehemaligen Aggressor gegenüber, unseren Eltern, mit dieser Wut ermächtigen zu können (vgl. Sanchez 2011: S. 172). „Nicht nur unserer Nervensystem beruhigt sich dann, sondern wir verspüren darüber hinaus eine gesunde *emotionale* Ermächtigung. [...] Unsere Würde wurde in unserer Kindheit verletzt“ (Sanchez, 2011: S.172). Wut braucht eine konstruktive Richtung, die dadurch entsteht, dass wir unsere Eltern aus Liebe bewerten. Um uns authentisch mit angemessener, spezifizierter Wut befreien zu können, müssen wir das Verhalten unserer Aggressoren uns gegenüber als solches bewerten. Der Preis ist, dass unsere Eltern dann keine erlösungsbringenden Helden mehr sind und wir niemanden mehr haben, dem wir die Schuld für die ‚Verkorkstheiten‘ unseres Lebens geben könnten. Da die Erlösung durch unsere Eltern die tiefste Schicht der Erlösungsbilder ist, bringen wir damit unser gesamtes Erlösungsbildstreben durch das Außen ins Wanken und können es auflösen. Unsere Eltern nicht zu bewerten und ihr Verhalten stattdessen offen oder insgeheim gut zu heißen, führt dazu auch unsere eigene Gewalt gegen uns und andere gutzuheißen. Das Es-Ich bleibt dann weiter bestehen wie es ist.

2.1.8 Kindererziehung in der werdenden Ich-Du Menschheit

Unser Traumabwehrprogramm ist nach Sanchez in unserer ersten Kindheit entstanden. „Auf unserem Heilungsweg erleben wir eine zweite Kindheit“ (Sanchez 2011: S.178), in der wir uns gegenseitig Mutter, Vater, Bruder und Schwester sein können. Kein Mensch ist frei vom Es-Ich. Dadurch, dass jeder auf eine Art in das Es-Ich hinein gebrochen wurden, hat auch jeder Erwachsene Stellen in sich, die tief einsam sind und noch nie im Leben liebevoll berührt wurden. Traumatisierung wird von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Um diese Kette zu durchbrechen, ist es unter anderem notwendig, dass wir lernen, uns unter erwachsenen Frauen die Mütter und unter Männern die Väter zu sein, die wir nicht hatten – bis wir es uns selbst sein können. Ich meine damit keine Verklärung, sondern die echte, kollektiv und individuell fühlende und denkende Anerkennung der Tatsache, dass wir alle als Kinder in Teilen unserer Seele im wahrsten Sinne des Wortes mutterseelenallein sind und uns bis heute nie mit anderen hier berührt haben: Weil wir „unsere zwischenmenschlichen Beziehungen oft instrumentalisieren, wachsen viele unserer Kinder zu Menschen heran, die unfähig sind, sich selbst und andere wahrzunehmen, weil sie das Leben in voller gegenseitiger Annahme nie gelernt und erfahren haben“ (Maturana/Verden-Zöllner 1994: S. 93). Berührung immer mehr zuzulassen und zu erwidern, ist die wichtigste Haltung, um das Es-Ich Verhängnis aufzulösen. Die Liebe, die unsere Eltern nicht von uns wollten, weil sie selbst nicht ihre eigene abgewiesene Liebe fühlen wollten, hat nie einen Landeplatz in unserem sozialen Umfeld gefunden. Dieses zu verändern ist unsere Aufgabe, wenn wir wollen, dass unsere Kinder und die nächsten Generationen immer weniger und irgendwann nicht mehr in das Es-Ich hineingebrochen werden. Ein Aspekt in dieser Hinsicht ist, dass die Eltern und Bezugspersonen immer mehr ihr Es-Ich aufarbeiten und in ihrem Du-Ich aufmachen, ein anderer, dass die Kinder in einem möglichst sicheren Feld aufwachsen, dessen schützende, familiäre Struktur über die Kleinfamilie hinaus geht und dem Es-Ich der Eltern und Bezugspersonen Grenzen setzen kann. Das Ziel der Erziehung in der Ich-Es Menschheit ist es, dass das Kind lernt, möglichst gut die Bildpflasterbedürfnisse seiner Eltern zu erfüllen. Charf beschreibt dieses Verhalten der Eltern oder Bezugspersonen als ständige Invasion, bei dem diese sich

„energetisch in das System des Kindes ‚eingeklinkt‘ haben. Sie suchten seine Nähe für die Erfüllung eigener Bedürfnisse und regulieren sich auch oft über das Kind. Das mag sich harmlos anhören, ist es aber nicht. Ein Baby oder Kleinkind ist vollkommen überfordert damit, einen erwachsenen Menschen zu regulieren. Wenn dieser seine

Bedürftigkeit auf so ein kleines Wesen richtet, ist das wie eine Welle, die das Kind unter sich begräbt“ (Charf 2018: S. 64).

Für Jordan Peterson, einem kanadischen Psychologen und emeritierten Professor der Universität von Toronto, ist das wichtigste, das Eltern ihren Kindern bis zu deren vierten Lebensjahr beibringen sollen, ein kooperativer Spielkamerad für andere Kinder zu werden (Peterson 2018: S. 289). In der Ich-Du Menschheit darf und soll ein Kind lernen, ein treuer, ehrlicher und lebendiger Freund und Lebensgefährte für andere Kinder zu sein. Das Kind ist durch die Einbettung in eine Kindergruppe, die von Erwachsenen betreut wird, die ihr Es-Ich aufarbeiten, so gleichzeitig viel weniger abhängig von seinen Eltern in seinen Möglichkeiten, die Welt zu entdecken und spannende Dinge zu erleben. Die Kinder haben wie die Erwachsenen einen gemeinsamen geschwisterlichen Raum. Die Kinder sind nicht so sehr der Überforderung und Aggression ihrer Eltern ausgesetzt, wenn diese keine Nähe zulassen wollen und können sich auf den Rückhalt der anderen Kinder und der Kinderbetreuer*innen verlassen.

2.1.9 Entscheidung für oder gegen Liebe

Nach Verden-Zöllner ist es eine Notwendigkeit, Liebe zu leben, wenn wir als Menschen gesund sein oder werden wollen. Ohne Liebe gibt es kein soziales Leben:

„Wir menschliche Wesen haben die Fähigkeit, Liebe zu leben, wenn wir in Liebe aufwachsen und wir müssen Liebe leben, um physiologisch und geistig gesund zu bleiben. Natürlich können wir auch Gleichgültigkeit, Misstrauen oder Hass lernen, aber wenn das geschieht und zentral wird in unserer Lebensweisen, dann hört unser Leben auf sozial zu sein, denn soziales Leben ist konstitutiv ein Bereich des Zusammenlebens, der auf Liebe gegründet ist“ (Maturana/Verden-Zöllner 1994: S. 96).

Die Realität der Liebe ist tiefer als die Lügen des Es-Ich, da sie auch das Es-Ich umschließt und durchdringt. Das Es-Ich will das nicht fühlen, um sich und seiner Familiengeschichte nicht noch einmal zu begegnen, und verbleibt unter Gewaltanwendung an sich und anderen in der Verflachung und der Leugnung der Kraft von Liebe. Das Es-Ich will es bequem haben. Liebe respektiert den freien Willen und setzt destruktive Grenzen. Das Du-Ich fühlt aus Liebe alles noch einmal bis zum Ursprung zurück, bewertet seine eigene Es-Ich Gewalt und die seiner Eltern und wird dadurch frei. Unsere Haltung und Entscheidung, ob wir genug sind und ein glückliches Leben verdient haben oder ob wir zu minderwertig sind, ist die tiefste und wichtigste, die wir als Menschen treffen können. Denn laut Es-Ich Imperativ sind wir niemals

genug. Diese Entscheidung ist keine einmalige Tat, sondern ein immer wieder erneutes ‚Ja‘ zum Leben und ‚Nein‘ zur Verführung der Es-Welt. Sich der eigenen Liebe zu ermächtigen und aus der Opferitis Humana auszutreten, ist eine fortwährende Wesenstat. Der Mensch hält sich nach Buber selbst im Verhängnis: „Das Einzige, was dem Menschen zum Verhängnis werden kann, ist der Glaube an das Verhängnis: er hält die Bewegung der Umkehr nieder. Der Glaube an das Verhängnis ist ein Irrglaube von Anbeginn“ (Buber 1983: S. 55f.). „Ein Verhängnis ist niemals für immer, denn Wer mit gesammeltem Wesen, mit auferstandener Beziehungskraft zu ihr [der Du-Welt] ausgeht, wird der Freiheit inne. Und vom Glauben an die Unfreiheit frei werden heißt frei werden“ (Buber 1983: S. 57). Die gewisse in sich geschlossene destruktive Eigenlogik, die das Es bzw. Es-Ich antreibt, gibt es von sich aus nicht auf. Da wir nur unseren eigenen Innenraum und das eigene Familiensystem kennen, sehen wir den Kampf, den Druck und die Spannung nach Sanchez darin daher als normal an. Der erste Schritt sei zunächst erst einmal anzuerkennen, dass wir in uns einen Kampf haben, weil er oft so subtil und angewöhnt ist (vgl. Sanchez 2019). Ein erster Schritt aus dem Es-Ich kann sein, sich von der Liebe und Gnade eines anderen Du-Ich berühren zu lassen, aufzugeben und die Berührung zu erwidern, egal wie merkwürdig es sich anfühlt. Denn das Du-Ich kann den Kampf aufgeben, das Es-Ich nicht. Das Es-Ich kennt keine Grenzen, weil es nicht nach Werten handelt und nicht konstruktiv orientiert ist. Es ist nicht in der Lage aufzugeben, da seine Grundlage das Kampfprinzip gegen ungeliebte Selbstanteile ist. Denn das Du-Ich entscheidet sich aus Liebe gegen Gewaltausübung an sich und anderen. Das Du-Ich ist in der Lage, das Es-Ich zu transzendieren, achtet aber den freien Willen des Menschen im Verhängniszustand sich zu öffnen oder nicht. Wenn wir uns Grenzen setzen und den Kampf immer wieder aufgeben, üben die Waffen niederzulegen und stattdessen zu fühlen, haben die verurteilenden Es-Welt Stimmen keine Schmerz- oder Angstpunkte mehr in der Hand, mit denen sie uns manipulieren könnten.

Fazit

Das Es-Ich versucht, durch Bildpflaster richtig zu werden und sich selbst nicht mehr zu fühlen. Das Es-Ich arbeitet mit verschiedene Typen von Bildern, in denen wir unsere angebliche Kleinheit und Unfähigkeit oder Grandiosität verkörpern, um Erlösung zu finden. Es befindet sich im Verhängnis, da diese Erlösung niemals eintritt. Das Es-Ich versucht, das Du-Ich für seine Bilder entweder zu benutzen oder es in die Bilder hinein zu manipulieren und zu brechen. Das Du-Ich versucht, das Es-Ich bis zu seinem Ursprung zu lieben, um es zu befreien. Buber lässt sich insofern in Bezug zu Heilung setzen, als dass der Übergang in die Ich-Du Menschheit mit Traumaheilung einher geht, da das Es-Ich aus dem Trauma entspringt. Damit eine leibhaftige Du-Menschheit aus der Es-Menschheit zu Tage treten kann, braucht es die Aufarbeitung von Entwicklungstraumen und deren Verteidigungsmechanismen. Die wichtigste notwendige Komponente, damit die Verdinglichung von fühlenden Wesen und die Es-Menschheit aufhören und heilen, ist die Etablierung und neue Priorisierung von Kulturwerten, die auf Konstruktivität, Miteinander und Kooperation ausgerichtet sind. Die Ich-Du Menschheit orientiert ihr Handeln an Liebe, Vertrauen, Gnade, der Bereitschaft zu fühlen und sich selbst zu vergeben, Lebensfreude, der liebevolle Bewertung aller unserer Selbstanteile sowie der der Eltern. Anstatt gegen sich zu kämpfen, möchte die werdende Ich-Du Menschheit sich gegenseitig beim Aufmachen begleiten. Heranwachsenden Kinder müssen in der werdenden Ich-Du Menschheit von anderen Erwachsenen vor der Es-Ich Gewalt ihrer Eltern und Bezugspersonen geschützt werden bis diese ihr Es-Ich aufgeliert haben. Kinder dürfen dann lernen, liebende Gefährten für andere Menschen zu werden statt dafür sorgen zu müssen, dass ihre Eltern sich weniger minderwertig fühlen. Damit dies möglich wird, müssen die schützenden Familienstrukturen, in denen die Kinder aufwachsen, über die Kleinfamilie hinaus gehen. Die Entscheidung für Liebe und gegen verführende Bilder ist die wichtigste, die wir als Menschen immer wieder treffen müssen. Heilung geschieht durch Liebe und wir fühlen nur aus Liebe alles, was uns zugestoßen ist und welche aggressiven und manipulativen Seiten wir dadurch entwickelt haben. Der erste Schritt aus dem Es-Ich Verhängnis ist, sich von der Gnade eines Du-Ich berühren zu lassen, den Kampf aufzugeben und die Liebe zu erwidern, egal wie komisch, mangelhaft oder erbärmlich sich dies zunächst anfühlt. Aus dem Selbstmangel und der Scham unserer Traumatisierung wieder Du sagen zu lernen ist die Tat, die unsere Kultur vollbringen muss, um zu einer leibhaftigen Du-Menschheit zu reifen. Denn wer liebt, nimmt Liebe an und wer Liebe annimmt, liebt.

Berührung immer mehr zuzulassen und zu erwidern, eine gnädige Haltung zu uns selbst einzunehmen sowie unsere eigene Gewalt, Rachsucht, Hass, und Liebesverrat zu uns nehmen zu wollen, sind die wichtigsten Intentionen, um das Es-Ich Verhängnis aufzulösen. Das Es-Ich ist dem Glauben anheimgefallen, dass es Liebe für seine Zwecke benutzen könnte. Das hört auf, sobald ein Du-Ich seinen Wert erkennt und sich nicht mehr benutzen lässt. Die Entscheidung zu treffen, ob wir uns als ein minderwertiges oder ein liebevolles, wirksames Wesen fühlen, ist die wichtigste und grundlegendste Entscheidung, die wir als kooperativ werden wollende Menschen immer wieder zu treffen haben, bis sie sich in unserem Ausdruck verfestigt. Wenn wir nicht mehr glauben, dass wir zu schlecht und unwürdig sind für Liebe, Glück und Nähe, können die kritischen, verurteilenden Es-Ich Stimmen uns nichts mehr anhaben, da sie kein Druckmittel mehr besitzen. Liebevolles, sich selbst und andere begleitendes Fühlen bewirkt würdevolle Selbstermächtigung, das Ende unserer Manipulierbarkeit und damit den Beginn des Endes des Es-Ich.

Literaturverzeichnis

- Buber, M. (1983): *Ich und Du*. Heidelberg, Lambert Schneider GmbH.
- Buber, M. (2014): *Elemente des Zwischenmenschlichen*. Gütersloh, Lambert Schneider/Gütersloher Verlagshaus.
- Charf, D. (2018): *Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können*. München, Kösel Verlag.
- Charf, D./Duvenbeck, L. (2019): *Trauma verstehen. Eine Einführung in Therapie und Theorie*: (www.traumaheilung.de)
- Charf, D. (2022): *Dami Charf*. YouTube: (<https://www.youtube.com/@DamiCharf/videos>)
- Jung, C.G.: unbekannte Quelle.
- Lindau, V. (25.9.2020): Opferitis humana. Facebook [Video]: (<https://fb.watch/ryFa1hJq9D/>)
- Maturana, H.R./Verden-Zöllner, G. (1994): *Liebe und Spiel: Die vergessenen Grundlagen des Menschseins. Matristische und patriarchale Lebensweisen*. Heidelberg, Carl-Auer-Systeme, Verl. und Verl.-Buchh.
- Peterson, J. (2018): *12 Rules for Life. An Antidote to Chaos*. Toronto, Random House Canada.
- Rahner, K. (1982): *Im Gespräch, Band 1, 1964-1977*. München, Kösel Verlag.
- Rowling, J. K. (2018): *Harry Potter und der Halbblutprinz*. Carlsen Verlag GmbH, Hamburg.
- Sanchez, M. (2011): *Die revolutionäre Kraft des Fühlens. Emotionen verstehen und mit ihnen heilen*. München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Sanchez, M (17.01.2019): *Die revolutionäre Kraft des Fühlens – Maria Sanchez*. YouTube [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=ACA4Ly0PmvI>
- Schmiedel, U. (2014): *Vertrauen verstanden? Zur Vertrauensrilogie von Ingolf U. Dalferth und Simon Peng-Keller*. In: Neue Zeitschrift für Systematische Theologie und Religionsphilosophie, Vol. 56, Nr. 3: S. 379-392.
- Wardetzki, B. (2009): *Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung*. München, Kösel-Verlag.