

Das Inzesttabu – Eine Kurzbeschreibung des Phänomens und der wichtigsten Begriffe – von Rahel Nicolet

Vortrag am Vierten internationalen Kongress für Echte Psychotherapie, Psycholyse und Alternative Psychiatrie, Lüsslingen, Juni 2019

Tanz in mir

Was lässt dieses ewige Herumtanzen der Energie in
mir entstehen?

Ich bin hier,
ganz angekommen im
Moment, zufrieden, da.

Dann sehe ich dich, du
siehst mich
und es beginnt:
Mein Kern springt an,
streckt sich aus zu dir
und haftet an.

Eigentlich würde ich gern zu dir kommen,
mit dir nahe sein,
Austausch über das im Innern, fallen
in deinen Blick
und unser Leuchten erneuern.
Aber wir finden uns nicht im Reden, im
Blick auch nur streifend.
Das Leuchten im Innern blitzt auf und
beginnt zu tanzen, weil es nicht direkt
in dich strahlen darf.

Der Tanz geht so:
Mein Blick streift dich, wenn du
gerade im Tun verhaftet bist.
Dein Tun ist begleitet von
meiner inneren Aufmerksamkeit.
Im Aussen Coolness, Distanz.
Man kennt sich nicht.
Im Innen das Schauen, ob du mich
doch auch in dir trägst, ein
Brennen auch,
ein Fühlen der Barrieren, ein
Überprüfen,
ob du die Schlichtheit der inneren Wärme
auch fühlst zwischen uns.

Was ist es,
das diesem ewigen Herumtanzen der Energie
zwischen uns zugrunde liegt?
Inzesttabu nennen wir es.
Das Tabu, echt zu sein mit mir, mit
dir, egal, wie du im Leben stehst.
Egal, wie ich es tu'.

Das Tabu,
immer, immer wieder neu zu sein,
neu zu fühlen,
wie es ist in mir zu dir
Und dass die Energie nicht tanzen muss,
sondern landen darf bei dir.

Ich begrüße Sie ganz herzlich zu meinem Vortrag. Der Titel verrät es: Mein Auftrag ist, Ihnen in Kürze die wichtigsten Begriffe rund um das Inzesttabu in Erinnerung zu rufen in der Hoffnung, dass eine Klärung der relevanten Begriffe gleich zu Beginn unseres Kongresses dazu beiträgt, die häufigen Missverständnisse im Zusammenhang mit dem Inzesttabu in den kommenden Tagen auszuräumen und ein intelligentes, gemeinsames Forschen zu diesem Thema zu ermöglichen. Wichtig ist zu sagen, dass die Begriffe rund um die Inzestproblematik psychologische Fachbegriffe sind. Bei ihrem Verständnis und Gebrauch ist auf jeden Fall eine gewisse Intelligenz und Bereitschaft zu verstehen, notwendig.

Das Inzesttabu bezeichnet den Umstand, dass wir es uns nicht zutrauen, mit der Beziehungswirklichkeit zwischen uns und einem anderen umgehen zu können. Anstatt in jeder Begegnung mit einem Menschen jedes Mal wieder ganz neu und unvoreingenommen zu schauen, wie wir es miteinander haben und was wir miteinander wollen, belegen wir die Beziehung mit einem Tabu. Wir haben Angst davor, nicht adäquat mit einer Begegnungssituation umgehen zu können, und vor allem mit der sexuellen Anziehung zwischen uns, die darin spürbar ist. Deshalb begegnen wir einander nicht unmittelbar, sondern aus unseren über die gesellschaftliche Norm definierten Rollen heraus. Wir stehen uns nicht einfach als zwei Menschen gegenüber, sondern als Frau von und Mann von, als Lehrerin und Schüler, als Mutter und Sohn, Vater und Tochter, Therapeut und Klient usw. Diese Rollen regeln, inwiefern zwischen uns Nähe und sexuelle Anziehung erlaubt oder vor allem nicht erlaubt sind. Anstatt auf unsere Wahrnehmung verlassen wir uns auf Konventionen, Gesetze und Tabus, die unsere Beziehung regeln.

Beim Inzesttabu geht es vor allem auch um das Tabu, überhaupt wahrzunehmen, in mich und in meine Beziehung zu dir hinein zu fühlen. Schon das Wahrnehmen ist verboten und unterdrückt in uns, das Reden, der offene Austausch und Abgleich mit dir darüber, wie ich die Beziehungswirklichkeit zwischen uns fühle, sowieso. Und dies nicht nur in inzestuösen Beziehungen im Sinne familiärer Verwandtschaft, sondern in allen Beziehungen zwischen Menschen. In Abhängigkeitsbeziehungen wie denen zwischen Lehrer und Schüler oder Therapeut und Klient, aber auch in den Beziehungen zwischen gleichwertigen Erwachsenen, zum Beispiel zwischen meinem Mann und deiner Frau. Das Inzesttabu bezeichnet also nicht in erster Linie die Unfreiheit, in Handlung zu gehen, da, wo es für beide Beteiligten als reife, erwachsene Menschen stimmig ist – das auch –, sondern es beginnt viel früher, schon beim Wahrnehmendürfen und sich Ausdrücken über sein Innerstes.

Dieses Tabu, Wirklichkeit in Beziehung wahrzunehmen, ist fest verankert in uns. Wir sind als Kultur und als Menschheit kollektiv darauf konditioniert und individuell, in jedem persönlich ist es seit unseren frühesten Kindheitserlebnissen tief verankert seit unserer ersten Erfahrung mit der Thematik im **Mutter-Vater-KindUrdreieck** in der Kernfamilie, in die wir als Kind als Dritter dazustossen. Dort lernen wir normalerweise,

dass wir nicht zu dritt unabhängig und frei in Beziehung sein können. Stattdessen bilden wir Fraktionen, solidarisieren uns mit dem einen oder anderen und lernen nicht, unsere Aufmerksamkeit frei fließen zu lassen. Später kennen wir dann gar keine andere Möglichkeit mehr. Unsere Wahrnehmung ist nicht frei, unser Blick auf alle Situationen, in denen es um Bezogensein, Nähe und Anziehung gehen könnte, ist vom Inzesttabu geprägt. Die Folge sind Entfremdung und der Verlust von Nähe zu uns selbst und zu anderen. Wir finden uns in engen, langweiligen Leben wieder. Oder die lebendige Urkraft in uns, die wir nicht ihren natürlichen Impulsen folgen lassen, aber doch nie ganz abtöten können, bricht in unschöner Weise als Perversion, Süchte, Gewalt, Krieg, Missbrauch usw. aus uns hervor. In beiden Fällen geben wir das Inzesttabu von Generation zu Generation immer weiter.

Das sind die zwei Seiten der **Inzestproblematik**: Entweder finden Grenzüberschreitungen, unstimmige, missbräuchliche Handlungen statt, weil die Lebendigkeit in uns durch das Tabu nicht ganz unterdrückt werden kann und sich dann auf ungesunde, unstimmige Weise einen Ausdruck verschafft. Hier kennen wir den **vollzogenen familiären Inzest**, also die sexuelle Vereinigung zwischen nahen Blutsverwandten wie Vater und Tochter, Mutter und Sohn, Geschwistern oder Grosseltern und Enkel usw. Dieser kann als **gewaltsamer Übergriff** stattfinden. Oder er kann auf eine **liebvolle Art erschlichen** werden. Beides ist aber nicht gut. Solange einer der beiden Beteiligten nicht mündig, reif und erwachsen ist, kann eine solche Vereinigung nicht in verantworteter Weise geschehen und kann im Unmündigen später traumatische Folgen haben und ihm das Gefühl geben, nicht gesehen und missbraucht worden zu sein.

Die andere Möglichkeit ist, dass sich das Inzesttabu in Form des sogenannten **ehrbaren Inzests** äussert. Hier findet kein Übergriff statt, kein Überschreiten einer Grenze. Vielmehr wird aus Angst davor, keinen adäquaten Umgang mit Beziehungssituationen zu finden, eine unnatürliche Distanzierung und Zurückweisung geübt. Beispielsweise erzählen viele Frauen, dass sie mit Beginn der Pubertät und dem körperlichen Zur-Frau-Werden vom Vater zunehmend distanziert behandelt wurden und kein körperlicher Kontakt mehr erlaubt war. Auf einmal durften sie nicht mehr auf dem Schooss des Vaters sitzen, wurden angehalten, das Badezimmer abzuschliessen, wenn sie sich duschten, oder durften nicht mehr seine Hand halten beim Spazieren. Die ehrbaren Väter haben es sich nicht zugetraut, mit dem Heranreifen der Tochter auf liebevolle, stimmige Art umzugehen und stattdessen die Konfrontation mit dem Zur-Frau-Werden ihres Kindes durch einen innerlichen Rückzug vermieden.

Beide Symptome des Inzesttabus – der vollzogene Inzest (also der missbräuchliche Übergriff) und der ehrbare Inzest (also die ängstliche Zurückweisung) – haben im Kind schlimme Auswirkungen. Seine Grenzen werden missachtet und die natürliche, unschuldige Beziehung zu ihm wird nicht als solche gewürdigt. Oder es fühlt sich nicht wahrgenommen als das Wesen, das es ist und lernt, dass es nicht aus sich heraus unschuldig sein darf, wer es ist.

Später setzt sich das erwachsen gewordene Kind vielleicht mit seinen Erfahrungen mit dem Inzesttabu auseinander, versucht zu ergründen, wo das Gefühl der Unlebendigkeit in seinem Leben seinen Ursprung findet. Vielleicht tut es das im Rahmen einer unterstützenden Psychotherapie. Leider geschieht dort manchmal statt eines Korrektivs eine Wiederholung der kindlichen Erfahrung. Entweder wiederholt sich die Missbrauchserfahrung in einem sogenannten **therapeutischen Inzest**, also einer sexuellen Begegnung zwischen Therapeut und Klient; das kann einvernehmlich sein oder nicht, kann aber auch hier nicht verantwortet sein, solange der Klient nicht seiner Klientenrolle entwachsen und gänzlich reif und erwachsen geworden ist. Oder – was wahrscheinlich häufiger geschieht, insbesondere in der angepassten Psychotherapie, wie wir sie nennen – es **wiederholt sich die Erfahrung, die das Kind durch den ehrbaren Inzest gemacht hat**. Der Therapeut ist nicht bereit oder nicht in der Lage, seinem Klienten in einer echten Beziehung wirklich zu begegnen. Im Therapeuten selbst wirkt das Inzesttabu und er kann deshalb den Klienten nicht ganz wahrnehmen als das Wesen, das er ist. Er kann nicht wirklich da sein mit ihm in der Therapiestube, nicht mit ihm lernen, die Beziehungswirklichkeit in sich selbst und in der Beziehung zu einem anderen zu erfühlen, zu formulieren und in eine authentische, echte Beziehung zu einem

Gegenüber zu treten. In der angepassten Therapie wird eine wirkliche Beziehung zwischen Klient und Therapeut von Anfang an ausgeschlossen. Der Klient wird dadurch letztlich immer in der Rolle des Klienten, des Abhängigen gehalten. Die Beziehung darf sich nicht aus dieser Rollenverteilung herausentwickeln und in ein ebenbürtiges Nebeneinanderstehen münden. Die Therapie bleibt also letztlich beschränkt und es findet keine wirkliche Heilung statt.

In der alternativen, echten Psychotherapie, wie sie die Ärztesgesellschaft Avanti, die diesen Kongress hier ausrichtet, beschreibt, ist das anders. Hier lässt der Therapeut wirkliche Beziehung zu. Sein therapeutisches Angebot ist vor allem ein Beziehungsangebot. Das heisst vor allem, dass er als sich selbst – und nicht in erster Linie in der Rolle des Therapeuten – in der Therapiestube sitzt. Er nimmt wahr, lässt die Beziehungswirklichkeit zwischen sich und seinem Klienten zu und es darf mit ihm über diese gesprochen werden. Das Wesentliche dabei ist also seine innere Haltung, seine innere Tabufreiheit, das innere Bezogensein, das mit ihm möglich ist. **Das ist nicht zu verwechseln mit einer Handlung**, die im konkreten, materiellen Leben tatsächlich stattfindet. Durch eine solche Psychotherapie, die an der Wirklichkeit ausgerichtet ist, kann der Klient eine **korrektive Erfahrung** machen und neu lernen, sich selbst und in Bezug auf andere zu fühlen.

Der Echte Psychotherapeut betreibt gewissenhaft Selbsterkenntnis, er kennt sich selbst, fühlt und befreit sich selbst und die Beziehungen, die er zu anderen hat, vom Tabu, wahrzunehmen. Der Therapeut verlässt sich nicht auf Regeln ein, die die Nähe zwischen ihm und dem Klienten regeln, sondern ist offen dafür, dass sich die Wirklichkeit zeigen darf zwischen den beiden. Eben deshalb muss er präzise Selbsterkenntnis betreiben, sich gut kennen und unterscheiden können, was Übertragungen des Klienten sind, seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse, und was die Wirklichkeit.

Im Optimalfall gelangt der Klient im Verlaufe eines solchen, wahrscheinlich jahrelangen Therapie- oder Selbsterkenntnisprozesses an den Punkt, an dem er sich bewusst geworden ist über sich selbst und die Tabus, die in ihm wirken. Er lernt, stimmige Grenzen zu erkennen und aus Einsicht einzuhalten, und nicht, weil sie uns von einer Autorität – sei es die Autorität der Tradition, des Tabus, des Gesetzes oder einer Person – vorgeschrieben werden. Und er lernt, wieder wahrzunehmen und dort, wo es keine Grenze und Zurückweisung braucht, keine aus Angst gemachten Grenzen zu ziehen.

Erst wenn sich zwei völlig mündige, erwachsene und über sich selbst bewusst gewordene Menschen begegnen, könnte ein bewusst gewählter, **verantworteter Inzest** stattfinden, der nichts Übergriffiges hätte. Es würde sich um eine Verbindung zwischen zwei Menschen handeln, die ursprünglich z. B. als Bruder und Schwester in dieses Leben gekommen sind. Und obwohl so etwas vermutlich die grosse Ausnahme ist und in der Regel nicht vorkommt, könnte es sein, dass die beiden als reife, mündige, verantwortungsvolle Menschen darauf stossen, dass die Wirklichkeit zwischen ihnen noch eine andere ist als die von Bruder und Schwester.

Vom Inzesttabu abzugrenzen ist das **Inzestverbot**. Zur Erinnerung: Das Inzesttabu meint unsere innere Schranke gegenüber der Wahrnehmung, insbesondere der Beziehungswirklichkeit zwischen uns und anderen, die auf einem moralischen Verhaltenskodex und unserer Konditionierung beruht. Das Inzesttabu ist also ein Verbot der Wahrnehmung. Unter dem **Inzestverbot** hingegen verstehen wir das gesetzlich verankerte Verbot der Handlung, das heisst von sexuellem Kontakt zwischen direkten Blutsverwandten. Das Inzestverbot ist in fast allen Gesetzgebungen der Welt verankert. In der Schweiz z. B. wird der Beischlaf zwischen Blutsverwandten in gerader Linie sowie zwischen voll- oder halbblütigen Geschwistern mit Freiheits- oder Geldstrafe gebüsst. 2010 schlug der Schweizer Bundesrat vor, den Tatbestand Inzest abzuschaffen. Die Mehrheit hatte aus moralischen Gründen jedoch gegen die Abschaffung des Inzestverbotes gestimmt, weshalb dieser Tatbestand letztes Jahr dann verworfen wurde.

Diese verschiedenen Aspekte der Inzestproblematik werden uns durch die nächsten Tage hindurch immer wieder begleiten und ich würde Sie gerne einladen, dabei nicht bei einer fachlichen Auseinandersetzung im Kopf zu

bleiben, sondern die Gelegenheit zu nutzen und die Wahrnehmung zu schulen, wie es bei Ihnen ganz persönlich steht um dieses Tabu, jetzt zum Beispiel gerade: Wie fühlt es sich in Ihnen an, hier im Raum mit all diesen Menschen? Wie geht es Ihnen mit mir hier vorne? Und mit Ihrem direkten Nachbarn? Dürfen Sie die Wahrnehmung zu diesem frei fließen lassen?

Zum Abschluss meines Kurzinputs zum Inzesttabu und den verschiedenen Begriffen, die in seinem Zusammenhang benutzt werden, noch ein paar Worte zur **menschheitsgeschichtlichen Bewusstwerdung** über die Inzestproblematik: In unserer Geschichte waren bereits verschiedene Menschen und Strömungen da – z. B. James Cook, Sigmund Freud, Wilhelm Reich oder Osho – die sich mit Tabus und speziell dem Tabu um die Wahrheit in Beziehung befasst haben. Der Begriff Inzesttabu selbst stammt aus dieser Geschichte. Das Forschen von Avanti verstehe ich als eine Fortführung davon. Eine differenziertere und tieferführende wahrscheinlich, als sie bisher stattgefunden hat. Erst Samuel Widmer hat das Phänomen des ehrbaren Inzests neu beschrieben und wie es auch aktuell im Zusammenhang mit diesem Kongress spürbar ist: Das Inzesttabu ist noch immer tabu. Die Beschäftigung mit Tabus macht einen unweigerlich verdächtig. Das ist es ja, was ein **Tabu** ausdrückt: Man soll sich nicht damit beschäftigen – sonst wird man bestraft. Wir haben uns entschieden, es dennoch zu tun.