

Das Inzesttabu in der Echten Psychotherapie – von Sebastian Weidenbach

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

„Von welcher Seite her auch immer man es aufrollt, letztlich ist das Problem immer das Verbot von Nähe.“
aus «Célias Garten» von Paul Nicolet alias Samuel Widmer¹

Nach den gestrigen Beiträgen, die unser diesjähriges Kongressthema bereits sehr schön ein- und teilweise auch schon ausgeführt haben, hat mein Vortrag «Das Inzesttabu in der Echten Psychotherapie» die Auseinandersetzung mit dem Inzesttabu in der Therapiestube, die therapeutische Herangehensweise an dieses Tabu zum Thema. Dafür ist es notwendig, den Begriff und die damit zusammenhängende Thematik zunächst einmal zu definieren, unser Verständnis davon darzulegen.

Bevor wir dazu kommen, uns zusammen anzuschauen, wie Echte Psychotherapie an einer Auflösung des Inzesttabus arbeitet, möchte ich Grundsätzliches klarstellen, was wahrscheinlich vielen von euch selbstverständlich erscheint; trotzdem ist es wichtig und notwendig, wenn wir dieses empfindliche Thema an öffentlichen Plätzen wie unserem Kongress hier behandeln.

Wenn wir vom Inzesttabu sprechen, propagieren wir in keinsten Weise den Inzest! Wir verharmlosen diesen auch nicht. Inzest im Sinne von gewaltsam oder subtil erzwungener Nähe und Sexualität zwischen einem Elternteil und einem Kind ist unrecht, krank und bereits Folgesymptom des Inzesttabus, wie wir noch sehen werden. Wir beschäftigen uns eigentlich gar nicht mit dem Inzest. Wir beschäftigen uns mit dem Tabu, das unsere ursprünglich freie Wahrnehmung einschränkt, und mit einem tieferen Verständnis der Ursachen, die zum Tabu geführt haben. Zunächst möchte ich euch aber einladen zu einem gemeinsamen Prozess des Forschens und unvoreingenommenen Schauens. Wenn wir uns einlassen können auf so eine gemeinsame Untersuchung, ein «Think-together», zu dem Krishnamurti seine Zuhörer immer wieder eindringlich zu Beginn seiner Unterweisungen aufgefordert hat, auf ein gemeinsames Denken und Fühlen, dann können wir uns unserem Thema auf einer noch viel tieferen Ebene, als wir es üblicherweise kennen, jenseits von intellektuellen und nicht auf die sinnliche Wahrnehmung begründeten Gedanken annähern und dieses in der Tiefe ergründen.

Wie ihr wisst, eignet sich das Lauschen wunderbar dafür! Ein aufmerksames und gleichwertiges Wahrnehmen aller Geräusche und Regungen, mit denen sich das Leben gerade ausdrückt innen und aussen. Da sind meine Worte, mit denen ich versuchen werde, unserer gemeinsamen Untersuchung eine Ausrichtung zu geben. Da sind die Geräusche im Raum, die Strasse hinter unserem Zelt, die Musik der Vögel und des Dorfes. Und dann bin da ich, meine Gedanken und Gefühle, meine Reaktionen auf das Thema, das wir in den Raum bringen, die meinem Inneren entspringen.

All das in meiner sinnlich-wachen Wahrnehmung zu halten, ohne einem Teil darin den Vorzug zu geben, schafft diese Voraussetzung, tief zu gründen und ins Herz der Dinge zu lauschen. Dafür ist es gut, sich so einzurichten, dass unser Körper ruhig werden und sich entspannen und unsere sinnliche Wahrnehmung sich von aus ausbreiten kann.

Damit wären wir dann auch schon direkt bei unserem Thema, dem Inzesttabu. Dieses ist im Grunde nämlich dafür verantwortlich, dass wir das, wozu ich euch gerade eingeladen habe, nicht ganz natürlicherweise und

selbstverständlich tun: In jedem Moment alles ganz unmittelbar, unvoreingenommen und im Bewusstsein der Einheit in unserer Wahrnehmung zu halten, so wie dies z. B. ein Säugling noch völlig unbewusst tut. Mit Wirklichkeit in Kontakt zu sein, nennen wir das, die Welt als eine ungetrennte Energie, die sie eigentlich ist, erleben zu können.

Das Thema Inzesttabu in der Echten Psychotherapie ist, wie die meisten von euch wissen, untrennbar mit der Person Samuel Widmer verbunden. Um ihn einzuführen, möchte ich euch zum Einstieg in meinen Vortrag eine Passage aus der Pressemitteilung unserer Ärztesellschaft Avanti, die wir 2011 zusammen mit Samuel gegründet haben, vorlesen. Wir haben diese Mitteilung verfasst, um einen weiteren Versuch zu unternehmen, uns und unser Kongresssthema gegenüber Presse und Öffentlichkeit verständlicher zu machen und Missverständnissen und den daraus erwachsenden Anfeindungen vorzubeugen. Diese sind derzeit noch unvermeidlich. Sie sind einerseits belastend und schwierig für uns, weil sie immer wieder auch unsere Existenzen zu bedrohen scheinen. Andererseits sind sie aber auch dienlich, weil sie sowohl unserem persönlichen Wachstum als auch dem unserer Bewegung zuträglich sind, indem sie uns Gelegenheit bieten, die für eine ganz neue Geschichte, die aus der Aufhebung dieses mächtigen Tabus in uns kommen wird, notwendige Kraft aufzubauen, indem wir uns selbst der im Bereich der Inzest- oder Dreiecksproblematik angesiedelten und durch das Inzesttabu unter Kontrolle und Verschluss gehaltenen, ganz schwierigen Gefühle wie dem Verlassen- oder Abgewiesensein, dem Ausgeschlossenensein, der Einsamkeit und Isolation, den Scham und Schuldgefühlen innwerden, d.h. diese einschliessen in unser Sein. Die Auseinandersetzung mit dem Inzesttabu und schliesslich die Lösung der Inzestproblematik hat derzeit viel mit der Auseinandersetzung und Integration dieser in uns in aller Regel stark abgewehrten und mit grosser Angst besetzten Gefühle zu tun, wie wir noch sehen werden.

In unserer Mitteilung heisst es: „Der im Rahmen unseres psychotherapeutischen Fachkongresses thematisierte Begriff Inzesttabu wurde von Sigmund Freud in die psychotherapeutische Lehre eingeführt. Im vergangenen zwanzigsten Jahrhundert kam es zu einer Weiterentwicklung der ursprünglichen, sogenannten ödipalen oder Dreiecksproblematik innerhalb verschiedener Therapieschulen (tiefenpsychologisch orientierter, systemischer, humanistischer und transpersonaler). Eine wirklich umfassende Definition des Begriffs Inzesttabu respektive eine ausführliche Beschreibung der damit zusammenhängenden tiefenpsychologischen Dynamik wurde Ende des 20., Anfang des 21. Jahrhunderts durch den Schweizer Psychiater Samuel Widmer geleistet. Er arbeitete erstmals differenziert heraus und zeigt dies in seinen Werken, die sich durchgehend mit dieser Thematik befassen, anschaulich auf, dass es sich bei dem in der Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern begründeten Inzesttabu in erster Linie um ein Tabu handelt, das unsere Wahrnehmung betrifft und diese grundlegend beeinflusst. Weil wir uns einen auf allen Ebenen, insbesondere aber auf der Ebene der Sexualität, bewussten, reifen und erwachsenen Umgang in der Beziehung zu dritt und zu unseren Kindern nicht zutrauen, belegen wir diese mit einem Tabu, dem sogenannten Inzesttabu. Damit verlieren wir weitestgehend die uns ursprünglich angeborene Fähigkeit, Beziehung als sinnlich und energetisch erfahrbaren Prozess unmittelbar wahrzunehmen und damit auch unser natürlicherweise vorhandenes Gefühl für Stimmigkeit in Beziehung. Das Tabu macht uns blind für stimmige Grenzen einerseits und verhindert andererseits ein verantwortungs- und liebevolles, sinnliches und unmittelbares Bezogensein.“ Wahrnehmung – nicht Handlung!

Rahel hat es in ihrer Einführung gestern gesagt: Die Erforschung des Inzesttabus beginnt mit der Entdeckung der psychotherapeutischen Methode durch Sigmund Freud. In der von ihm entwickelten psychoanalytischen Psychotherapie war die Beschäftigung mit dem Inzesttabu, die er mit dem sogenannten Ödipuskomplex beschrieb, von zentraler Bedeutung. Die Auseinandersetzung mit dem Inzesttabu ist der Stern, unter dem die psychotherapeutische Bewegung, der wir uns verbunden fühlen, geboren wurde oder das Kind, die Tochter, die der Psychotherapie in die Wiege gelegt wurde. Den wohl wesentlichsten Beitrag zu einem tieferen Verständnis der Thematik, bei der frühen Aufzucht und Erziehung dieses Kindes sozusagen, leistete dann in der ersten Hälfte

des 20. Jahrhunderts Freuds Schüler Wilhelm Reich, insbesondere indem er die herausragende Stellung der Sexualität für ein noch tieferes Verständnis der ödipalen Thematik aufzeigte.

Beider Leben, das von Freud und das von Reich, veranschaulicht eindrücklich, mit welchen Konsequenzen bei einer ernsthaften Auseinandersetzung mit dieser heiklen Thematik und dem damit verknüpften Tabu zu rechnen ist, das beide in ihrem ganzen Ausmass noch gar nicht gänzlich fassen konnten, bei Freud der Entscheid zur Anpassung an das gesellschaftliche Diktat, um Ächtung und Ausschluss zu verhindern, bei Reich, der den Mut, die Kraft hatte, weiterzugehen und die gesellschaftliche Dimension der Problematik ans Licht zu bringen, der Scheiterhaufen.

Samuel hat als erster die ganze Tragweite des Phänomens *Inzesttabu* erfasst und beschrieben, seine Bedeutung für die Psychotherapie und weit darüber hinaus für die menschliche Gemeinschaft dargestellt. Er hat aufgezeigt, dass unsere immensen persönlichen und kollektiven menschlichen Probleme in der Tiefe letztlich alle mit diesem Tabu verknüpft sind und es keine echte Lösung ohne die Aufhebung des Inzesttabus gibt oder geben wird. Damit hat er sich – wenn wir noch mal zurückkehren zum Bild des Kindes – der «Tochter» unserer Berufsgilde in der Zeit ihrer beginnenden Pubertät angenommen und sie bis an die Schwelle zum Erwachsenwerden begleitet. Er war ihr der liebevolle Vater und zusammen mit seiner Frau Danièle die liebevollen Eltern, die sie gebraucht hat, um behütet heranreifen und erwachsen werden zu können, indem er die Liebe zwischen ihm und ihr befreit hat vom Inzesttabu. Das ist sein Vermächtnis an die Psychotherapie und an die Welt.

In unserem Lehrbuch für Echte Psychotherapie haben wir die beiden Hauptthesen zur Inzest- und Beziehungsfrage in der Psychotherapie formuliert, die wir auf unserem Kongressplakat abgedruckt haben. Manfred hat euch die erste These gestern bereits vorgetragen. Eigentlich erscheinen sie einem fast banal und selbstverständlich: „Keine Beziehungsangelegenheit kann durch Verbote, Gebote und Tabus geregelt werden; jeder diesbezügliche Versuch wird lediglich zur Beendigung des Bezogenseins führen. Es braucht – und dies unter anderem auch um die Frage des Inzesttabus – eine lebendige und wahrhaftige Auseinandersetzung von Du zu Du. Ohne dass die Menschheit sich dieser Tatsache stellt und die Dreiecksproblematik, die sie beinhaltet, löst, wird es unter den Menschen und insbesondere zwischen Männern und Frauen keinen Frieden geben. Daraus folgt unmittelbar, dass auch im therapeutischen Prozess der therapeutische Auftrag erst geglückt sein kann, wenn es gelungen ist, die therapeutische Beziehung aus ihrem Muster und aus allen Mustern überhaupt herauszuführen in ein lebendiges, einmaliges, authentisches und erwachsenes Bezogensein von Du zu Du, das niemanden etwas angeht als die beiden selbstverantwortlichen Betroffenen und in das niemand einen Keil wird treiben können, sofern es wirklich und wahrhaftig in die Liebe – das Ziel jeder Therapie – hineinerlöst wurde.“²

Wenden wir uns zunächst der Dreiecksproblematik zu, deren Lösung wir in unserer ersten These als Aufgabe Echter Psychotherapie definieren. Worin besteht diese? Unter Dreiecksproblematik verstehen wir unsere allgemeine Unfähigkeit, uns auf mehrere Menschen auf allen Ebenen, den ganzen Lebensprozess betreffend, einzulassen; unser Unvermögen, ganz offen und ehrlich zu dritt und damit in Gruppen zu leben, ohne Solidarisierung, ohne Ausgrenzung, ohne Abspaltung und Projektion und ohne Verzicht auf die Freiheit, authentisch zu sein. Sie ist die fast allen persönlichen und kollektiven neurotischen Problemen zugrundeliegende Thematik, an der die zivilisierte Menschheit zunehmend krankt und die in beinahe jeder Psychotherapie von neuem sichtbar wird. Es gelingt uns normalerweise nicht, als Erwachsene zu dritt ganz nahe zu sein. Diese Fähigkeit ist in uns nicht entwickelt oder verkümmert, was mit unseren Erfahrungen in der Urtriade, dem Vater-Mutter-Kind-Urdreieck in der Kernfamilie zu tun hat. Jeder von uns versucht es nämlich zunächst, wenn er auf die Welt kommt: als Dritter dazu oder dazwischen zu kommen, wenn sich zwei Menschen am nächsten sind und die Dreiecksproblematik lösen zu können in der Hoffnung, in die Nähe der Diade eingeschlossen zu werden. Dies scheint uns leider nie so recht zu gelingen; im besten Fall – und auch dies selten genug – gelingt es, von zwei

Erwachsenen als Kind angenommen zu werden, aber was, wenn wir als Dritte danach gross und erwachsen werden wollen?

Den Kernpunkt in der Dreiecksproblematik bildet, trotz aller stattgehabten sexuellen Revolution und Aufklärung, die unerlöste Sexualität zwischen uns. Wenn wir nämlich auf der Ebene von Erwachsenen zu dritt sind von der Herzebene aus, sofern wir dazu in der Lage sind, braucht keiner ausgeschlossen zu sein. Sobald es aber darum geht, wer mit wem ins Bett geht beziehungsweise wer mit wem eine sexuelle Beziehung aufnimmt, ist einer ausgeschlossen. Wenn wir – und dies könnte unsere Erfahrung in einem vom Inzesttabu befreiten Vater-Mutter-Kind-Urdreieck sein – das Ausgeschlossene nicht abwehren müssten, wäre dies kein Problem, dann wären wir eben in diesem Moment allein. Wenn ich es aber ablehnen muss, werde ich mich damit entweder zum Kind machen, dass die beiden andern als ausschliessende Eltern erfährt oder ich werde mich als Elternteil, der mich ausschliessenden, miteinander spielenden Kinder erleben und sie bekämpfen müssen.

Weil wir nicht zu dritt und dadurch auch nicht wirklich in Gruppen sein können, drängen wir in solchen Situationen den anderen immer wieder in die Position des Ausgeschlossenen, um nicht selbst der Ausgeschlossene zu sein. Keiner will diese Position und versucht, sie deshalb immer dem Nächsten zu überlassen. Als Resultat leben wir ständig in Angst und sind alle ständig ausgeschlossen auf der einen Seite und kontrollieren uns ununterbrochen gegenseitig und fühlen uns eingengt auf der andern.

Der Umgang mit dieser heiklen Problematik, der Dreiecksproblematik, welche viel Feingefühl erfordert, wird deshalb als unlösbar betrachtet und mit einem Tabu belegt, dem Inzesttabu (oder ist unlösbar, solange er durch das Tabu verhindert wird). Dies führt zu Entfremdung, einem Verlust von Nähe und Beziehung zu sich selbst und zu den anderen. Und nicht nur bewirkt dieses Tabu, dass ich nicht mehr tun darf, was ich will, sondern vielmehr, dass ich nicht mehr hinschauen darf, wie es ist, nicht mehr wahrnehmen darf, was ursprünglich da ist.

Ich darf unter keinen Umständen die vereinbarten Strukturen unserer Beziehungen, die als Ersatz für ein lebendiges Bezogensein etabliert werden, vergessen. Das Tabu unterwirft mich dem gesellschaftlichen Diktat, Beziehung durch gesellschaftliches Schema zu ersetzen und dadurch zu zerstören. Und diese in der Vergangenheit gewobenen und nicht mit der energetischen Wirklichkeit übereinstimmenden Beziehungsmuster müssen um jeden Preis aufrechterhalten werden. Der Preis, den wir bezahlen, ist unsere ursprünglich freie Wahrnehmung, die verdrängt, tabuisiert werden muss und damit ein sinnlich und lebendiges Bezogensein – ein hoher Preis!

Ich darf dir nicht mehr unmittelbar begegnen, mich nicht mehr einfach vom Leben und seinen Kräften nehmen lassen, ich darf nicht mehr unschuldig und selbstvergessen sein. Ich muss mir in jedem Moment darüber klar bleiben, dass du meine Tochter bist, dass du meine Mutter bist, dass du meine Klientin bist. Aber nicht nur dies. Ich darf auch nicht vergessen, dass du die Frau meines Freundes bist und nicht die meine. Ich darf nicht aus den Augen verlieren, dass du meine Frau bist und nicht eine andere. All diese Muster in Beziehungen, die der Sicherheit dienen, vor allem der Sicherung von Besitz, dürfen auf keinen Fall in mir zusammenbrechen. Das Denken in Besitzkategorien darf nicht mehr zugunsten einer einfachen Betrachtung von Wirklichkeit in unseren Beziehungen verschwinden. Das ist das Inzesttabu. Es beendet wirkliches Bezogensein, ersetzt wahrhaftige, echte Beziehung durch sichere Beziehungsschubladen, in denen jeder von uns isoliert, enttäuscht und verletzt ist.

Was meint Echte Psychotherapie mit dieser einfachen Betrachtung von Wirklichkeit in unseren Beziehungen? Beziehung ist etwas Lebendiges! Beziehung entsteht in dem Moment, wo wir uns mit voller Wachheit, mit gleicher Intensität, mit Interesse und Zuneigung, ohne Bilder, ohne gedankliche Konzepte einander zuwenden und energetisch verbinden. Beziehung geschieht im Augenblick und für den Augenblick. Es gibt keine Garantie, dass sie je wieder stattfindet. Sie lässt nicht festmachen, nicht einfangen. Es gibt keine Sicherheit in ihr. Damit dies stattfinden kann, müssen wir aber unser Alleinsein annehmen können und damit auch die Möglichkeit des Ausgeschlossenseins in uns einschliessen können. Dies nimmt vorweg, um was es im Prozess der echten Psychotherapie, die ein authentisches und lebendiges Bezogensein von Du zu Du anstrebt, wie wir es in der ersten

These formulieren, gehen wird; der dafür reife Klient wird sein Alleinsein zu integrieren haben und damit seine Beziehungsfähigkeit wiedererlangen.

Kehren wir noch einmal zurück zur Misere im Urdreieck, der das Inzesttabu zugrundeliegt und die den Ursprung, die Keimzelle unserer kollektiven menschlichen und globalen Misere darstellt. Wie wir gesehen haben, stehen sich dort in Vater und Tochter (oder Sohn) und Mutter und Sohn (oder Tochter) jeweils zwei Menschen gegenüber, die auf der einen Seite stark in ihren gesellschaftlichen Rollen gefangen sind, auf der anderen Seite aber auch einen aufgrund ihrer besonderen und schicksalhaften Verbindung unbändigen natürlichen Drang haben, sich auf allen Ebenen lieben zu dürfen. Wie gehen diese damit um? Wir kennen die folgenden beiden Möglichkeiten als Folgesymptome des zugrundeliegenden Inzesttabus und der damit verbundenen unlösbar erscheinenden Problematik: den sogenannten *ehrbaren Inzest*, den Manfred in seinem Vortrag gestern beschrieben hat. Weil sie sich eine lebendige Auseinandersetzung in der Beziehung, wie wir sie vorhin beschrieben haben, nicht zutrauen, kommt es zu einer Zurückweisung des heranwachsenden, in seiner Sexualität erwachenden Kindes durch den entsprechenden Elternteil mit der Folge des Verlustes der im Kindesalter teilweise noch möglichen körperlichen und emotionalen Nähe und Bindung beziehungsweise als Wiederholung dieses ursprünglichen Dramas zur Zurückweisung des Klienten in der Psychotherapie und des vollzogenen Inzests, bei dem wir den *gewaltsam oder brutal vollzogenen* in Form von Vergewaltigung oder Nötigung vom *liebvoll vollzogenen Inzest* in Form einer liebevollen Annäherung unterscheiden. Am häufigsten findet sich der vollzogene Inzest als *familiärer Inzest* in Familien zwischen Eltern und Kindern. Daneben kennen wir den sogenannten *therapeutischen Inzest*, also den Missbrauch einer Klientin/eines Klienten durch ihren Therapeuten/seine Therapeutin. Für die Betroffenen ist Missbrauch ein grosses Problem, das mit viel Not und Leid verbunden ist, und trotzdem kann, muss oder darf Inzest auch als verzweifelter Versuch verstanden werden, aus dem Gefängnis der Ehrbarkeit auszubrechen und die verloren gegangene Nähe und Liebe in einem missratenen Akt wiederherzustellen. Und schliesslich kennen wir noch den sogenannten *verantworteten Inzest*, die Möglichkeit zwischen zwei oder mehreren erwachsenen und voll ausgereiften Menschen in voller Verantwortung das Inzesttabu in sich und zwischen einander wieder aufzuheben und damit letztlich alle Grenzen aufzulösen.

Wie geht es euch persönlich mit dieser Sicht auf unser Bezogensein, die wir ja dann vor allem auf uns selbst anwenden, aber auch auf alle Beziehungen, in denen wir leben, die zu unseren Partnern und Kindern, unseren Freunden, zu unseren Eltern natürlich und unseren Klienten. Darin, zwischen Leben und Therapie, machen Echte Psychotherapeuten übrigens keinen Unterschied. Es gibt uns nur einmal und wir kennen nur eine Art, mit der Welt und den Menschen, mit denen wir leben, in Beziehung zu treten.

Könnt ihr sie sehen, die Grenzen in euch, das Getrenntsein, die Unmöglichkeit, ganz innig, einig und nah und gleichzeitig offen und frei in alle Richtungen und für alles und jeden zu sein? Könnt ihr das wahrnehmen? Das hiesse, dem Inzesttabu in euch auf die Spur kommen, es aufzuspüren. Das ist häufig ein sehr schwieriges, erschreckendes und konfrontierendes Unterfangen, die Wahrnehmung davon in unser Bewusstsein eintreten zu lassen.

Das ganze Ausmass der Problematik beginnt sich darin zu zeigen, wenn wir z. B. zu sehen beginnen, dass nicht nur Missbrauch und offensichtliche Grenzüberschreitung ein Problem ist, das für viel Schmerz und Leid verantwortlich ist, dass Schmerz und Leid auf der anderen Seite, auf der Seite der Ehrbarkeit, die dieser Problematik mit Distanz und Abweisung begegnet, nicht minder gross sind und noch dazu viel häufiger vorkommen, wie Manfred es gestern erzählt hat. Dass da zunächst kein Ende in Sicht ist! Darin zeigt sich, dass beide, Missbrauch und Zurückweisung, Ausdruck eines tiefer liegenden Problems sind, Symptome des Inzesttabus, welches die Entfaltung einer freien, frohen und sinnlich-erotischen Beziehung zunächst zwischen Eltern und Kindern und in der Folge unter uns Erwachsenen und eben auch zwischen Therapeut und Klientin in den allermeisten Fällen verhindert. Die Einsicht in die ganze Problematik führt uns die Notwendigkeit vor Augen, dass das Inzesttabu aufgehoben und die Dreiecks- oder ödipale Problematik aufgelöst werden muss, oder nicht? Dies

geschieht durch Bewusstwerdung über die Zusammenhänge, was wir als vordringliche Aufgabe von Psychotherapie verstehen, welche sich ja mit Bewusstmachung beschäftigt. Auseinandersetzung statt Tabu!

Leider findet dies in den üblichen, angepassten Psychotherapien trotzdem nur selten statt, da sowohl im Therapeuten wie im Klienten die Ängste vor diesem heissen Eisen in der Regel ungeheuerlich gross sind. Dies führt dazu, dass in der angepassten Psychotherapie aus diesem unbewusst bleibenden Bereich heraus wieder Zurückweisungen oder Grenzüberschreitungen und damit Wiederholungen geschehen, dass man sich, wie sonst im Leben, in einem bestimmten Beziehungsmuster trifft und einfangen lässt und dieses nicht auflöst und sich der wirklichen und schicksalhaften Begegnung, wie sie zwischen zwei Menschen eigentlich immer stattfinden will, nicht stellt.

Was braucht es dafür, um diese Problematik in der Therapiestube ans Licht zu bringen? Dies gelingt natürlich nur innerhalb einer echten Beziehung – wie könnte es anders sein, einer Beziehung die zumindest so tief gründet, wie die Beziehungen, die dazu geführt haben, dass ich Therapie aufsuche. Oder eben noch tiefer, so tief, dass ich über das bisher Bekannte, über die Begrenzungen, die ja verantwortlich sind für meinen Schmerz, mein Leiden und meine Verwirrung, hinausgehen kann und ich sie in mir erlösen kann, indem ich mich ihrer bewusst werde und sie integriere. Alles muss drin liegen in dieser Beziehung auf der Ebene der Wahrnehmung, des Bewusstwerdens und eines offenen und ehrlichen Austausches darüber. Die Liebe muss drinliegen, das Schicksalhafte dieser auch immer ganz persönlichen Begegnung.

Im Kurzportrait unserer Ärztesgesellschaft Avanti heisst es zur Echten Psychotherapie: „Das wichtigste therapeutisch wirksame Instrument ist die Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Obwohl diese im therapeutischen Rahmen stattfindet, ist sie doch eine echte zwischenmenschliche Beziehung auf der Basis von Gleichheit und Ehrlichkeit, alles andere wäre Betrug. Diese Beziehung wird geregelt durch das gegenseitige Wollen der Beteiligten, nicht wie in der angepassten Psychotherapie durch Verbote, Richtlinien und Tabus, da dies völlig verschiedene Wege sind, die auch unterschiedliche Ergebnisse vorbringen. (...) In der Echten Psychotherapie werden Tabus angegangen, es wird ein bewusster Umgang mit Sexualität gefördert und ein Bewusstsein für Wirklichkeit und Wahrheit angestrebt. (Jetzt folgt ein Satz, mit dem wir uns in letzter Zeit viel Schwierigkeiten eingehandelt haben, weil er entweder missverstanden, wohl eher aber missbraucht wurde.) Obwohl in aller Regel eine sexuelle Beziehung zwischen Therapeut und Klient schadet und deshalb darauf verzichtet wird, darf man eine solche Möglichkeit nicht von vornherein ausschliessen, da sonst die Lebendigkeit der Beziehung verloren geht.“
Wir sprechen hier von der Ebene der Wahrnehmung, nicht der Handlung!

Dies stellt natürlich hohe Anforderungen an den Therapeuten; auch darauf weisen wir in unserem Kurzportrait hin. Dort heisst es weiter: „Im Unterschied zur üblichen angepassten Psychotherapie hat die Echte Psychotherapie die Befreiung von der menschlichen Konditionierung und damit die Befreiung zur Liebe zum Ziel und nicht die Anpassung an die gesellschaftlichen Normen. Diese Art Freiheit beinhaltet menschliche Reife, Intelligenz, Verantwortung, Mitgefühl, Liebesfähigkeit und eine Klarheit darüber, wer man ist und was man braucht und will, also ein Wissen von den eigenen und allgemein menschlichen Zusammenhängen.“³

Worum geht es also bei dieser korrektiven Beziehungserfahrung, die eine Auflösung dieses Tabus in uns bewirken soll? Wir haben es gestern Abend in unserem Filmbeitrag von Samuel gehört, worum es im Laufe eines oft jahrelangen therapeutischen Prozesses gehen wird. Um die «Entvölkerung des Raumes», wie Samuel es immer wieder genannt hat. Darum, das Dorf, das die Klientin anfangs mit in die Therapie bringt, weil sie noch nicht alleine sein kann und deshalb nicht wirklich in Beziehung, nach Hause zu schicken, indem alle Beziehungsmuster, in die sich die Patientin verstrickt hat, auf den Therapeuten übertragen und im Laufe der Zeit in der therapeutischen Beziehung durchgearbeitet werden, bis der Beziehungsraum zwischen den beiden leer geworden ist und sich die

echte Beziehung herausgeschält hat, die das Tor öffnet, durch das der zum erwachsenen Gegenüber herangereifte Klientin ins Leben tritt. Man kann es auch ganz einfach ausdrücken: Die Liebe, in die die Beziehung zwischen diesen beiden Menschen hineinerlöst wurde, wie wir es in unserer zweiten Hauptthese beschrieben haben, wird zum Tor ins Leben. Wirklichkeit geht zusammen mit der Liebe, ist das, was wir als Liebe bezeichnen und diese wird entdeckt, erlöst zunächst in der Aufarbeitung der persönlichen Geschichte der Klientin und dann aber auch, und das ist absolut notwendig, für die Auflösung des Inzesttabus, in der ganz persönlichen Beziehung, in der alle Projektionen und Illusionen sich auflösen dürfen in eine echte, ehrliche, gegenseitige, sinnliche und das ganze Potential enthaltende Verbundenheit und Freundschaft hinein – etwas eigentlich ganz Einfaches und Selbstverständliches.

Echte Psychotherapie ist nichts Grossartiges oder Ausserordentliches. Sie ist ein ganz simpler Beziehungsprozess, ganz gewöhnliche Beziehung. Das, was der Therapeut ist, wird darin unweigerlich prozessiert, genauso wie in einer Eltern-Kind-Beziehung, einer freundschaftlichen oder jeder anderen Begegnung wird es sich ganz von selbst in Beziehung setzen. Das wichtigste Instrument, das er hat, man kann es nicht oft genug wiederholen, ist seine eigene, gereifte Persönlichkeit, seine Liebe, sein Wirklichkeitsbezug, seine Fähigkeit zu Beziehung. Es ist ihm daher ein Anliegen, seine eigene Entwicklung fortwährend voranzutreiben, so dass er ein geläutertes Wesen, eine integrale Person, letztlich eine reine Liebe zur Verfügung stellen kann und dadurch ist Echte Psychotherapie andererseits etwas ganz Ausserordentliches. Sie ist echte Beziehung, die Möglichkeit – für viele Menschen das erste Mal in ihrem Leben – in Beziehung wachsen, sich spiegeln, sich erfahren und korrektive Erfahrungen machen zu können. Ausserordentlich ist diese Art von Beziehung, weil sie in unserem normalen Leben verlorengegangen, vollständig verdrängt und zerstört worden ist.

Dieser Prozess der Entvölkerung des Raumes durchläuft verschiedene Phasen. Manfred hat sie in seinem Vortrag gestern bereits erwähnt. Ich möchte das für die therapeutische Beziehung Wesentliche in der jeweiligen Phase noch zusammen mit euch betrachten, weil dabei gut sichtbar wird, dass wir mit liebevoller Beziehung nicht ein romantisches Ideal besingen, sondern einen sehr nüchternen und oft auch mühsamen Arbeitsprozess an Beziehung. (Ich wollte einmal Bildhauer werden. Die grossen Bildhauer beschreiben ihr Werk auch in der Art, dass sie etwas Wahres und Schönes freilegen, das unter der Struktur, an der sie arbeiten, verborgen liegt.)

Wir kennen die folgenden Phasen, die eine gelungene und zu Ende gebrachte Therapie durchläuft, bevor sich dieses erwachsene Bezogensein einstellen kann:

In **Phase I**, wir haben es von Manfred gehört, geht es darum, den Patienten, die Patientin verliebt zu machen. Schon hier, ganz am Anfang, stossen wir natürlich bereits auf das Inzesttabu. Deshalb darf diese eigentlich ganz einfache Tatsache nicht offen ausgesprochen werden und deshalb klingt die Theorie der angepassten Psychotherapie häufig so kompliziert und schwer verständlich. Aber die wirklichen Therapeuten unter uns wissen: Ohne dieses Verlieben beim Einstieg, ohne dass die Patientin sich geliebt fühlt, was ganz von selbst geschieht, sofern der Therapeut Liebe ausstrahlt, wird es keine Therapie geben. Nur weil die Patientin sich Illusionen macht in ihrer erwachenden Verliebtheit, macht sie sich abhängig und wird bereit, mitzugehen und sich in ihr Elend führen zu lassen.

In **Phase II** der Echten Psychotherapie, kommt es zur Konfrontation. Ein erstes Mal riskiert der Therapeut, der Patientin den Spiegel hinzuhalten, ihr aufzuzeigen, wie sie wirklich ist, nämlich kein Opfer, wie sie es sich und allen immer weissmachen wollte, sondern eine Täterin. Die Beziehung zwischen Therapeut und Patientin rückt ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die Monsterseite, das Ego der Patientin, das sich in der nicht gelösten Inzestproblematik und dem zugrundeliegenden Inzesttabu begründet, tritt in die angesprochene Übertragungsbeziehung zum Therapeuten, die notgedrungen bearbeitet werden muss. Es ist dies der Beginn wirklicher Psychotherapie. Das Zweite, was ein guter Therapeut können muss wird hier von ihm gefordert. Er muss die Patientin nicht nur als Verliebte an sich binden können. Er muss sie jetzt auch mit ihren Schattenseiten

konfrontieren, ihren Widerstand und ihre Abwehr herausfordern und gelassen den Zorn der Patientin nehmen können, den dies hervorbringt. Er muss Zweifel und Misstrauen vom und Abwertung durch die Patientin ertragen können, ohne mit Gegenübertragung darauf reagieren zu müssen. Das Verliebtsein geht zu Ende, wird als Illusion entlarvt. Es ist aber bereits so viel Vertrauen entstanden, dass die Patientin höchstwahrscheinlich am Prozess dranbleiben wird. Bevor sie die wirkliche, reife Liebe finden kann, muss sie sich durch die Hölle ihrer Egoeefühle durcharbeiten; dies ist das Kernstück der Arbeit am Inzesttabu! Die Abneigung gegen die Wirklichkeit zeigt sich an diesem Punkt in der Patientin als Abwehr, als Widerstand, der bearbeitet werden muss, im Therapeuten allenfalls als Gegenübertragung auf diese Widerstände. Phase II ist abgeschlossen, wenn alle Gefühle, alle negativen Übertragungen, alle eventuellen Gegenübertragungen, alle Widerstände im Wesentlichen durchgearbeitet sind. Die Patientin, die sich am Anfang schnell entwickelte und grosse Schritte machen konnte, stösst immer mehr auf eine Schwierigkeit, die sie zunächst nicht überwinden kann. Sie ist mit ihrem Lebensthema in Berührung gekommen, über das sie wahrscheinlich bis zu ihrem Lebensende zu lernen haben wird. Der Therapeut hat sie zu diesem Punkt geführt. Es ist gleichzeitig oft das Thema, mit dem die Menschheit kollektiv ringt, denn die Patientin ist auch ein Kind ihrer Zeit. Meist liegt es im Bereich der abgewehrten Gefühle. Immer wieder stösst die Patientin auf Gefühle des Ausgeschlossenenseins, der Hilflosigkeit, der Ohnmacht, ihres noch immer abgewehrten Alleinseins, denen sie einfach noch nicht stillhalten kann, bei denen sie ins Agieren gerät.

Ganz zwanglos und unmerklich geht Phase II in **Phase III** der Echten Psychotherapie über, ins eigentliche Lernen. Die Patientin lernt, in Beziehung zum Therapeuten zu sein mit dem, was ist. Sie lernt, Gefühle, insbesondere die abgewehrten, mehr und mehr auszuhalten, ihr Reagieren so weit zurückzunehmen, bis sie alles mit ihrer stillen Wahrnehmung begleiten kann, was innen und aussen geschieht. Sie findet und etabliert zunehmend in sich den Zustand, den wir Meditation nennen: die Auflösung des Inzesttabus! Nicht reagieren! Aushalten, was ist! Still sein mit dem, was ist! Wieder exakt hinschauen und wahrnehmen dürfen! Hinter die schnelle Reaktion schauen, auf das eigentliche Gefühl! Still werden! Lernen, innerlich still zu sein! Der Zustand des Säuglings, von dem wir bei unserem Einstieg gesprochen haben, im vollen Bewusstsein. Ein stilles Gehirn zu haben, ein Gehirn, das ein lebendiges Organ der Wahrnehmung und der sensitiven Empfindung geworden ist. Die Auflösung des Inzesttabus ist die Auflösung des Selbst und die Transformation der vollständig integrierten Einsamkeit ins Alleinsein hinein, energetisch auf der Kopfebene, nachdem in den beiden ersten Phasen der Therapie Ordnung entstanden ist in den unteren Zentren des Energiesystems. Das heisst, dass die befreite Sexualität frei und unkompliziert gelebt werden und sich ausdrücken kann, der Wille frei geworden ist und seinen beschränkten Platz eingenommen hat, hingegeben ans Ganze, und dass Mitgefühl und Liebe im Herzen erwacht sind und ganz im Dienst von Gemeinschaft stehen. Die Auflösung des Inzesttabus materialisiert sich, genauso wie spirituelles Erwachen, das an diesem Übergang stattfindet, in der Beziehung zu dritt und damit in gelebter echter Gemeinschaft.

Und schliesslich stellt sich die Frage nach dem Abschluss der Therapie. Abschied, Trennung ist angesagt. Oder dann ein schicksalhafter Erkennen eines gemeinsamen Weges, wie wir es in unserem Filmbeitrag gestern Abend schon gehört haben. Nicht nur die Lehrer-Schüler-Ebene zeigt sich da als Möglichkeit, sondern auch ein gemeinsames Schicksal im Sinne von Zusammenarbeiten und Zusammenleben, von Leben in Gemeinschaft, was dann natürlich, jetzt aber vielmehr im Aussen, wieder eine intensive Auseinandersetzung mit dem Inzesttabu mit sich bringt. Ob das Schicksal Abschied und Trennung bringt oder die Türe zu einem weiteren Weg zusammen aufstösst, bestimmt weder die Patientin noch der Therapeut. Es ist das, was sie zusammen entdecken, wenn sie sich in **Phase IV** zum Abschluss der Psychotherapie der Wirklichkeit ihrer geläuterten Beziehung zuwenden. Es sind die grösseren Kräfte, die universelle Intelligenz, die an diesem Punkt definitiv zu leiten beginnt, denen sie sich nun bewusst hingeben können. Das illusionäre Verliebtsein hat sich zwischen Therapeut und Patientin in eine reife, tiefe Liebe verwandelt, die auch Abschied nehmen wird, wenn dieser angesagt ist. Dem Traurigsein wird darin Platz gegeben.

Zur Unterstützung dieses tiefen Prozesses der therapeutischen Arbeit am Inzesttabu kennt Echte Psychotherapie heute die folgenden Hilfsmittel, die sie, je nach Indikation und Wunsch ihrer Klienten, zur Unterstützung des therapeutischen Prozesses, vorwiegend auch im Gruppensetting, in Anspruch nimmt: Psycholyse (und die dazu gehörige Energiearbeit), Tantra und Gemeinschaftsbildung.

Psycholyse ist dafür bekannt, dass sie dabei unterstützt, Vergangenheit, die unbewältigt im Unterbewussten schlummert, ins Licht des Bewusstseins zu heben und über die damit verbundenen Gefühle, die im therapeutischen Prozess bearbeitet und schliesslich integriert werden können, der Auflösung zuzuführen. Sie bringt in Kontakt mit Wirklichkeit, indem wir uns unserer persönlichen und kollektiven Vergangenheit bewusst werden und uns damit aus der Bindung an sie lösen können.

Der tantrische Prozess, in Kombination mit der Psycholyse das wohl machtvollste Instrument, das der Echte Psychotherapeut zur Verfügung hat, befasst sich ganz explizit mit dem Inzesttabu als Tabu um das Besitzen und die Besitzrechte in Beziehungen. Es unterstützt einen intensiven Beziehungs- und Abklärungsprozess zunächst zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität und erweitert diesen Prozess schrittweise hinein in die partnerschaftliche oder Zweierbeziehung, um schliesslich die tiefsitzenden Konditionierungen in der Beziehung zu dritt oder viert sichtbar und zugänglich zu machen. Er hilft, Besitzstrukturen zu hinterfragen, aufzubrechen, zu lernen, mit jemandem zu sein, das heisst, ihn zu lieben, statt an ihn gebunden zu sein, einander zu lassen, im Gegensatz zu einander besitzen und zu kontrollieren. Daneben hilft er insbesondere auch, um Heilungsprozesse auf kollektiver Ebene zu unterstützen, in Gang zu setzen und zur Entfaltung zu bringen, deshalb kann man ihn als wohl tauglichstes Instrument für Gemeinschaftsbildung sehen. Diesen Weg und Prozess, den wir uns da zusammen angeschaut haben, zu beschreiten, ist, wir haben es gehört, ein Lebensthema, eine Lebensaufgabe. Es braucht eine grosse Leidenschaft und Energie dafür, um immer wieder durchzubrechen in diese Tiefendimensionen.

Dabei beschäftigt uns dann natürlich immer wieder und zunehmend die Frage, wie unsere Beziehungen, unsere Gesellschaft wohl aussehen würden, wenn wir auf kollektiver Ebene die Dreiecksproblematik und damit das Inzesttabu gelöst hätten. Niemand weiss das und es ist auch nicht wichtig, es zu wissen. Wichtig ist allein, uns darauf einzulassen. Darin wird sich zeigen, was daraus kommen wird. Es ist ja die dafür nötige Freiheit gefunden zum Experimentieren und zur Hingabe aller Kräfte ans gemeinsame Experiment. Wir werden es ausprobieren, allein, zu zweit, zu dritt, mit vielen, in Gemeinschaft, und es herausfinden, was uns guttut und wie es stimmt.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!