

FRANZ RUPPERT

LIEBE, LUST
UND TRAUMA

FRANZ RUPPERT

LIEBE, LUST UND TRAUMA

Auf dem Weg zur
gesunden sexuellen Identität

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Illustrationen im Innenteil (S. 113, 121, 188 unten, 190): Wolfgang Pfau, Baldham;

übrige: Kösel-Verlag, München

Redaktion: Mihrican Özdem, Landau

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34743-8

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Eine gesunde Psyche unterscheidet

- *Ich von Du und Wir,*
- *Gegenwart von Vergangenheit,*
- *Realität von Scheinwelten,*
- *Leben von Tod.*

INHALT

Vorwort	11
Sexualität – eine Naturkraft	15
Lebenshöhepunkte oder Abgründe? 15	
Warum gibt es Sexualität? 16	
Geschlechtsdimorphismus 18	
Gier nach Sex 20	
Gene weitergeben? 20	
Sexualität und Menschwerdung 22	
Sex und Sexualität 23	
Selbstbefriedigung 24	
Penetration und Lust 26	
Befruchtung und Mutter- und Vaterwerden 27	
Sexualität und Psyche	28
Typisch männlich – typisch weiblich?	28
Sexuelle Vorbilder	32
Ablösung von Mutter und Vater 32	
Peers und Internet 34	
Sexualität und Liebe	36
Ursprung der Liebe	36
Verliebtsein, Sexualität und Partnerschaft	40
Sexualität und Elternschaft	42
Familie und Beruf	45
Sexualität und Identität	48
Entwicklung gesunder sexueller Identität: Ich = Ich	48
Identifikationen: Ich = Du	50
Identität = Sprache?	51
Zuschreibungen: Du = Ich	52
Vergleiche, Abgrenzungen, Konkurrenz: Ich ≠ Du	54
Ich bin, was ich nicht bin?	54
Sexuelle Identität	55

Welche Sexualität ist »normal«?	57
Künstliche Befruchtung	59
Transgender	60
Sexualität und Gesellschaft	62
Sexualität und traditionelle Gesellschaften	62
Patriarchale Gesellschaften 63 Matrilineare Gesellschaften 66	
Sexualität und moderne Gesellschaften	68
Sexualität, Faschismus und Totalitarismus	72
Sexualität, Kultur und Migration	75
Sexualtheorien und Gesellschaft	78
Risiken für die sexuelle Entwicklung	81
Intersexualität 81 Psychische Unreife 82 Ideologien 82	
Sexsucht 84	
Sexualität und grundlegende Interessenskonflikte	85
Konflikt zwischen Selbsterhalt und Fortpflanzung 85	
Konflikte zwischen Frauen- und Männerinteressen 87	
Konflikte innerhalb der Geschlechter 88 Konflikte zwischen	
Eltern- und Kinderinteressen 88 Konflikte zwischen	
Geschwistern 89 Konflikte zwischen verschiedenen	
Populationen 89 Konkurrenz oder Kooperation? 90	
Sexuelles Psychotrauma	93
Die menschliche Psyche	93
Allgemeine Merkmale eines Psychotraumas	97
Schwierige Gefühle: Wut, Scham, Stolz und Ekel	102
Wut 103 Scham 104 Stolz 106 Ekel 107	
Die Psychotrauma-Biografie	109
Das Trauma der Identität 111 Das Trauma der	
Liebe 119 Trauma durch eigene Täterschaft 125	
Das Trauma der Sexualität	128
Was ist ein sexuelles Psychotrauma? 128 Folgesymptome	
sexueller Traumatisierungen 129 Selbstverletzendes Verhal-	
ten 131 Essstörungen 132 Psychische »Krankheiten«? 134	
Gewalt oder Verführung? 135 Sex als Psychotrauma-Über-	

lebensstrategie 136 Sexualtrauma-Partnerschaften 138
 Neuinszenierungen 139 Stalking 142 Trauma-Täter 143
 Mutterterror 146 Trauma-Täter-Haltungen 146 Trauma-
 Opfer-Haltungen 150 Täter-Strategien 151 Der Fall Staufen
 im Breisgau 153 Traumatisierte Gesellschaft 160 Sexuelles
 Trauma in der Kunst 163 Sexuelle Traumatisierung von
 Kindern in Familien 165 Unmittelbare Reaktionen in der
 Traumasituation 166 Trauma-Überlebensstrategien der
 Kinder 166 Trauma des gesamten Bindungssystems 168
 Teufelskreis der sexuellen Traumatisierung 170

Identitätsorientierte Psychotraumatherapie (IoPT) 173

Warum Psychotherapie? 173

Welchen Sinn haben Traumata? 175

IoPT als Psychotherapieform 176

Vorbemerkungen 176 Die Anliegenmethode 177 Das
 Anliegen 179 Reden, um den Schmerz nicht zu fühlen 181
 Praktisches Vorgehen bei der Anliegenmethode 184 Die
 therapeutische Haltung 185 Gruppentherapie 186 Einzel-
 therapie 187 Die Trauma-Biografie von ihren Wurzeln her
 auflösen 190 Anschluss ans gesunde Ich finden 192
 Schamgefühle aushalten 197 Wohin mit der Wut? 199
 Wie Vertrauen fassen? 199 Konkret werden 200 Zurück in
 den Körper 201 Ich-Sein und konstruktive Partnerschaft 203
 Wie mit den Tätern umgehen? 204 Therapeutische Arbeit
 mit Tätern 206

Mein persönliches Fazit 209

Anmerkungen 211

Literatur 213

Der Autor 221

VORWORT

Was ist Sexualität? Wofür ist sie gut und wofür nicht? Wann ist Sexualität lustvoll und für die Beteiligten befriedigend? Warum kann sie zum Stressthema Nummer 1 für viele von uns werden? Weshalb kann sie süchtig machen? Wodurch kann Sexualität zu einer Erfahrung werden, die das gesamte Leben eines Menschen zerstört? Warum fühlen sich manche Menschen im eigenen Körper falsch und wollen lieber das andere Geschlecht haben?

Sexualität hat vielfältige biologische, psychologische, soziologische und politische Dimensionen. Sexualität ist nicht nur für jeden Einzelnen von uns und für unsere intimen Beziehungen von erheblicher Bedeutung. Die Stellung der Geschlechter zueinander und die Formen der Reproduktion sind ein wesentlicher Kern gesellschaftlicher Verhältnisse. Sexualität bestimmt letztlich sogar die Weltpolitik.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil in meiner psychotherapeutischen Praxis sexuelle Psychotraumata sehr häufig aufscheinen. Viele Menschen suchen dringend nach Lösungen für dieses hochtabuisierte und schambesetzte Thema. Ich habe mittlerweile das theoretische Hintergrundwissen und eine praktikable Methode entwickelt, um hier unterstützend wirken zu können.

An die Öffentlichkeit gerichtet ist mein Appell, das Phänomen sexuelles Psychotrauma ernst zu nehmen. Es hilft meines Erachtens wenig, weiterhin mit verschwommenen Kategorien wie »Missbrauch« oder »sexualisierte Gewalt« zu operieren. Wir stochern sonst mit unserem Alltagsverstand blind im Nebel herum, moralisieren viel zu viel und arbeiten uns weiter an dem sich auftürmenden Berg von Symptomen ab, statt deren wahre Ursachen zu sehen. Wir werden so weder den Psychotrauma-Opfern gerecht noch begreifen wir die Psychotrauma-Täter und können sie von ihrem endlosen Tun abhalten.

Wir müssen die hochkomplexen Opfer-Täter-Dynamiken in unserer eigenen Psyche verstehen, sonst sind wir ihnen weiterhin hilflos ausgeliefert. Nur so können wir aus Gesellschaften, die ihre Mitglieder fortlaufend traumatisieren, aussteigen und konstruktive Formen des Zusammenlebens entwickeln (Ruppert 2018). Unsere Sexualität ist ein enormes kreatives Potenzial, mit dem wir uns gegenseitig viel Freude und Lust bereiten könn(t)en, wenn wir damit beginnen, sie in der Mehrheit frei von Psychotraumata zu leben.

Ich bin nicht Vater geworden. In meinen frühen Zwanzigern nicht, weil ich die Nase voll hatte vom Wickeln, Fläschchen geben, aufs Töpfchen setzen und Kinderwagen durch das Dorf schieben – das musste ich bei meinen vier Geschwistern ausgiebig tun. Als Ältester hatte ich meine überforderte Mutter zu unterstützen, die aus Geldnot auch noch zum Arbeiten gehen musste. Weg von zu Hause wollte ich meine mühsam errungene Unabhängigkeit nicht gleich wieder für »Familie und Kinder« preisgeben. Ich sah dieses Lebensprogramm, wie ich es bei meinen Eltern und Verwandten miterlebte, nicht als nachahmenswert an.

In meinen späten Zwanzigern wollte ich, ausgestattet mit einem wachsenden kritischen Bewusstsein, keine Kinder in eine Welt setzen, die ich als extrem bedrohlich für mich empfand. Nachdem ich mich persönlich stabilisiert und weiterentwickelt hatte, ich war jetzt in den Vierzigern, versuchte ich es mehrmals, inklusive mit künstlicher Befruchtung, doch noch Vater zu werden. Aber da war es schon zu spät. Es war ein schmerzhafter Prozess, das zu realisieren.

Heute weiß ich: Meine Angst vor eigenen Kindern hatte ihre tiefen Wurzeln darin, dass ich mein erstes Lebensjahr nur mit viel Glück überlebte. Ich war meinen Eltern nicht willkommen und hatte die Zeit im Bauch meiner Mutter nur überlebt, indem ich mich von mir selbst abspaltete. Ich bin bei einem traumatisierenden Geburtsprozess beinahe gestorben. Mein Schreien als Säugling wurde mit Gewalt unterdrückt. Ich wäre fast verhungert, weil ich zu früh abgestillt wurde. Isolation, Einsamkeit und die Unfähigkeit meiner traumatisierten Eltern zu liebevollen Gefühlen hätten mich als Kleinkind fast zum Aufgeben gebracht. So war es mir schließlich auch nicht möglich, meine Sexualität im Rahmen einer gesunden Identität zu entwickeln.

Weil ich ein Mann bin und damit nur ein Geschlecht in- und auswendig kenne, will ich in diesem Buch nicht beanspruchen, zum Thema Sexualität eine neutrale Haltung zu haben, die ich objektiv darstellen könnte. Wiewohl ich mich durchaus als Wissenschaftler verstehe, der ideologiekritisch ist und für den Fakten mehr als bloße Meinungen und Glaubenssätze zählen. Zumindest hoffe ich, von einer wissenschaftlichen Grundhaltung geprägt zu sein. Ich rücke von meinen Fehlannahmen gern ab, wenn ich neue Einsichten gewinne. Oder wenn andere mich von etwas überzeugen, das mir bislang unbekannt war und ich so noch nicht wissen und denken konnte.

Psychologie ist eine Subjektwissenschaft, die von Psychologen gemacht wird. Jedes Subjekt hat seine eigenen blinden Flecken. Als praktizierender Psychotherapeut kann ich zumindest auf eine nicht unerhebliche Anzahl von empirischen Fallstudien mit sexuell traumatisierten Menschen verweisen. Dennoch gilt klar auch für mich: Ich kann meine blinden Flecken beim Thema Sexualität nicht selbst erkennen. Ich brauche dazu die Spiegelung meiner Mitmenschen, den kritischen Diskurs und auch für mich selbst kompetente psychotherapeutische Begleitung. Einmal pro Monat mache ich daher für mich eine Anliegenarbeit, um meiner Identität weiter auf die Spur zu kommen. Um auch meine Sexualität in einer Weise leben zu können, die für mich und andere konstruktive Beziehungen ermöglicht.

Wenn ich in diesem Text die männliche grammatikalische Form verwende, sind immer Männer wie Frauen gemeint, wenn nicht ausdrücklich anders vermerkt. Ebenso sind Menschen gemeint, die sich weder dem einen noch dem anderen Geschlecht zugehörig fühlen.

München, im Mai 2019

Franz Ruppert

SEXUALITÄT – EINE NATURKRAFT

Lebenshöhepunkte oder Abgründe?

Sexualität ist höchste Lebenslust und Schaffenskraft. Sie kann ebenso zum größten Zerstörungspotenzial eines Menschen ausarten. Sexualität kann uns Menschen zu den emotionalen Höhepunkten unseres Lebens hinführen. Sie kann uns gleichwohl auch in den Abgrund unseres Daseins reißen. Sie kann das Begehrenswerteste und das Gefürchtetste im Leben eines Mannes oder einer Frau sein. Sie kann die Fantasie ins Unermessliche beflügeln und sie kann völlig sprachlos machen. Menschliche Sexualität kann zum Inbegriff des Guten wie des Bösen werden.

Woher kommt diese extreme Spannbreite an Empfindungen, Gefühlen, Vorstellungen, Gedanken und Handlungen, wenn es um unsere Sexualität geht? Ist hier eine Naturkraft am Werke, der auch wir Menschen auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind? Eine Urgewalt, die wir nie werden zähmen können, weder durch Religion und Moral, noch durch Verfassungen, Gesetze oder unseren Verstand? Sind wir für immer dem Rausch der Sinne, den orgiastischen Entladungen unseres Körpers, seinen unbewussten hormonellen, mikrobiologischen und makromolekularen Abläufen willenlos ausgeliefert? Müssen wir uns mit Vergewaltigungen, sexueller Traumatisierung von Kindern, Prostitution und Pornografie abfinden und das alles für »normal« erklären, um darüber nicht verrückt zu werden?

Wer kennt sich, wenn er die eigene Sexualität nicht versteht? Wenn er von Triebkräften gesteuert wird und Dinge tut, die ihm selbst und anderen Schaden zufügen? Ich habe in den 20 Jahren meiner psychotherapeutischen Tätigkeit mittlerweile verstanden, dass Sexualität den menschlichen Organismus von Anbeginn seines Daseins durchdringt und viele seiner Verhaltensweisen beeinflusst. Ich weiß nun, dass es einer Vielzahl günstiger Entwicklungsvoraussetzungen bedarf, damit

sich seine Sexualität in die Identitätsentwicklung eines Menschen integriert, sich nicht verselbstständigt, nicht ins Leere läuft und Tod statt Leben hervorbringt. Ich wurde und werde mit zahllosen Beispielen sexueller Traumatisierungen konfrontiert. Ich habe manches mitgeteilt bekommen, was ich mir zuvor lieber nicht hätte vorstellen mögen. Ich habe gelernt, warum jemand zum Sexualtrauma-Täter wird. Ich verstehe auch, weshalb es Sexualtrauma-Opfern oft nicht gelingt, sich von ihren Tätern zu lösen, sie die Täter sogar lieben und ihnen nachtrauern, wenn sie nicht mehr da sind.

Warum gibt es Sexualität?

Was lebt, entsteht, wächst, vermehrt sich – versucht es zumindest – und vergeht. Leben bringt fortlaufend neues Leben hervor. In der einfachsten Form teilt sich ein Lebewesen (z. B. eine Alge, ein Bakterium, ein Schimmelpilz). Daraus entstehen neue eigenständige Abkömmlinge. Pflanzen vermehren sich durch Sprossungen und Keimlinge. Indem jedes einzelne Lebewesen diesen Daseinszweck verfolgt, wächst die Population solange, bis ihr durch äußere Bedingungen Grenzen gesetzt werden (Verknappung der Energie- und Nahrungsmenge, Änderung des Klimas, Fressfeinde). Ungeschlechtliche Vermehrung ist einfach und unkompliziert. Es bedarf dazu keines zweiten Lebewesens. Es entstehen so »Kinder«, die ihren »Eltern« genetisch gleichen (Klone).

Unter Sexualität verstehen wir die Fortpflanzung durch zwei Geschlechter. Durch den Austausch von Genmaterial zwischen den Eltern entstehen Kinder, die diesen zwar ähnlich, nicht aber mit ihnen identisch sind. So entsteht Individualität, die sich in zweierlei Hinsicht bewährt:

- Parasiten, die den Organismus angreifen und zerstören, wird es schwerer gemacht, eine gesamte Population zu vernichten.
- Eine kontinuierliche Variation von Eigenschaften ermöglicht es, sich verändernden Umweltbedingungen besser anzupassen. Das erhöht die Überlebenschancen einer Art.

Lebewesen, deren Umwelt sich nur wenig ändert (z. B. die Umwelt der unterirdisch lebenden Nacktmullen) können sich die Vermehrung

durch Klonung leisten. Alle höher entwickelten Formen von Lebewesen, die sich in unterschiedlichen Ökosystemen behaupten können, vermehren sich trotz allen Aufwands und nicht unerheblicher Risiken, die damit verbunden sind, geschlechtlich.

Das Ziel, durch sexuelle Vermehrung eine Neukombination von Genen und Chromosomen als den Grundbausteinen des lebendigen Organismus hervorzubringen, führt auch dazu, Sex zwischen nahen Verwandten möglichst auszuschließen. Im Tierreich (z.B. bei den sich wahllos paarenden Bonobos) scheinen immunologische Parameter am Werk, um eine erfolgreiche Befruchtung durch den eigenen Vater oder Bruder zu verhindern. Bei uns Menschen gibt es zusätzlich das Inzesttabu, das den Geschlechtsverkehr zwischen Familienmitgliedern moralisch ächtet. Zudem ist aufgrund der Kenntnisse der Genforschung bekannt, dass Verwandtenehen zu mehr körperlichen wie geistigen Defekten und Behinderungen bei den Kindern führen, weil dann ein defektes Gen des einen Partners nicht durch das gesunde Gen des anderen Partners kompensiert werden kann.

Der Blick auf die Evolution des Lebens zeigt, dass sich das Prinzip Sexualität allmählich herausgebildet hat. Es äußert sich in unterschiedlichen Spielarten und Zwischenformen, z. B. im Zwittertum oder in der Selbstbefruchtung (Wickler und Seibt 1990). Manche Fischarten können ihr Geschlecht abhängig von ihrem Lebensalter und den ökologischen Bedingungen, unter denen sie leben, sogar mehrfach wechseln.

Bei manchen Tierarten, z. B. bei Schildkröten, wird das Geschlecht durch die Wärme festgelegt, mit der die Eier ausgebrütet werden. Bei uns Menschen hingegen wird die Frage »Männchen« oder »Weibchen« durch spezielle Chromosomen in den Keimzellen vorbestimmt. Paaren sich eine Eizelle und ein Spermium mit jeweils einem X-Chromosom, wird daraus eine Frau. Trifft ein Ei mit einem X-Chromosom auf ein Spermium mit einem Y-Chromosom, wird daraus ein Mann. Bis zur sechsten Woche nach der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle tragen alle neu gezeugten Kinder Anlagen für beide Geschlechter in sich. Erst danach machen die Gene einen männlichen oder weiblichen Organismus aus ihnen. Ein XY-Chromosomenpaar lässt Hoden, später den Penis wachsen, XX führt zu Eierstöcken und Klitoris. Das SRY-Gen, das

sich auf dem Y-Chromosom befindet, bestimmt die Richtung dieser Differenzierung. Das Fehlen von ihm erlaubt es den Keimdrüsen, sich zu Eierstöcken weiterzuentwickeln.¹

Einen großen Unterschied macht es, ob sich die befruchteten Eier außerhalb oder innerhalb des Elternkörpers entwickeln. Fischweibchen geben ihre Eier ins Wasser, Fischmännchen sprühen ihre Spermien darauf, und der Laich wird dann in der Regel seinem Schicksal überlassen. Schildkröten vergraben ihre befruchteten Eier im Sand und der Rest wird von der Sonne und den Gezeiten erledigt. Daher kommt es für den Fortpflanzungserfolg vor allem auf die Masse der befruchteten Eier an. Sich selbst überlassen, ist der Nachwuchs leicht eine Beute für andere Lebewesen. Das Prinzip lautet daher hier: viele erzeugen, damit einige wenige überleben.

Vogelarten, die ihre Eier außerhalb des weiblichen Körpers ablegen, müssen hingegen selbst brüten und auch nach dem Schlüpfen der Jungen gemeinsam Brutpflege betreiben, so lange, bis der Nachwuchs flügge ist und das Nest verlässt. Dieser Aufwand reduziert die Anzahl der Jungen, deren Aufzucht ein Elternpaar übernehmen kann. Qualität geht in diesem Fall daher vor Quantität. Auch bei uns Menschen ist es meist der Einling, den eine Mutter austrägt, gebiert und großzieht. Lebend geborene Zwillinge sind die Ausnahme, von zwei befruchteten Eizellen wird oft schon innerhalb der ersten Schwangerschaftstage und -wochen ein Kind vom mütterlichen Organismus unbewusst eliminiert. Die Richtung ist klar: Klasse statt Masse. Zu diesem Trend tragen auch die Maßnahmen zur Reduktion der Säuglingssterblichkeit in einer Gemeinschaft bei. Wenn nahezu jedes Kind überlebt, schränkt das die Anzahl der Geburten pro Frau ein.

Geschlechtsdimorphismus

Biologisch betrachtet, gibt es nur zwei Geschlechter. Das eine Geschlecht, das zum Zwecke der Fortpflanzung auf die Herstellung von »Eiern« spezialisiert ist, wird als »weiblich« bezeichnet. Das andere Geschlecht, das auf die Spermienproduktion festgelegt ist, wird »männlich« genannt. Etwa 400 bis 500 Eizellen können von einer Frau aus ihren beiden Eierstöcken im Laufe ihres Lebens für die Fortpflanzung

zur Verfügung gestellt werden, im Durchschnitt je eines pro Monat. Männer hingegen können Millionen von Spermien täglich neu in ihren Hoden produzieren.

Da bei uns Menschen die Eizellen innerhalb der Frau befruchtet werden und der Nachwuchs zwischen 37 und 42 Wochen in deren Bauch heranreift, führt diese äußerst ungleiche Arbeitsteilung in Bezug auf die Vermehrung zu unterschiedlichen weiblichen und männlichen Phänotypen:

- Der Körperbau von Frauen muss den Notwendigkeiten von Schwangerschaft (u. a. sehr dehnbare Bauchdecke, ausladende Beckenform) und »Kinderpflege« nach der Geburt (u. a. milchgebende Brust) Rechnung tragen.
- Der männliche Körperbau kann viel starrer sein, Männer können ihre Energien mehr in das eigene Körper- und Muskelwachstum investieren. Sie sind im Durchschnitt größer und kräftiger als Frauen.
- Männer sind in ihrer Geschlechtsreife im Vergleich zu Frauen verzögert, was sich u. a. im späteren Eintritt ihrer Zeugungsfähigkeit manifestiert. Frauen werden ca. 1,5 Jahre früher fortpflanzungsfähig als Männer. Hier spielt auch die Ernährungslage eine entscheidende Rolle. Je besser die Ernährung, umso früher werden Mädchen wie Jungen geschlechtsreif.

Die unterschiedlichen Funktionen von Frauen für die »Kinderpflege« erfordern auch erhebliche psychologische Unterschiede. Frauen müssen sich auf das Kind emotional einstellen können. Sie brauchen Einfühlungsvermögen (Empathie) und viel Liebe für das Kind, damit sich dieses so empfindliche, verletzbare und von seiner Mutter äußerst abhängige Wesen gut entwickeln kann. Denn jeder Mensch ist eine Frühgeburt, die noch mindestens ein Jahr nach der Geburt intensiven Körperkontakt braucht. Männer haben im Prinzip nach dem Zeugungsakt ihre biologische Schuldigkeit getan. Sie sind, zumindest auf der körperlichen Ebene, gleich wieder in der Lage, sich nach einer neuen Geschlechtspartnerin umzusehen. Nur wenn sie sich bewusst dazu entschließen, ihre Funktion als verlässlicher Partner und Vater ernst zu nehmen, erhalten sie durch

den Kontakt mit ihrer Partnerin und dem Kind die Chance, auch emotional zu reifen und persönlich zu wachsen (Garstick 2013).

Gier nach Sex

Dort, wo die Vermehrung außerkörperlich stattfindet und keine Brutpflege für den Nachwuchs erforderlich ist, erscheint das Dasein der Männchen und Weibchen wie ein manisches Streben nach Sex, nach möglichst häufigem Geschlechtsverkehr in heftigen Konkurrenzkämpfen mit den Artgenossen. Für den erfolgreichen Sexualakt wird zuweilen das eigene Leben geopfert, wie das Beispiel der Gottesanbeterin, einer Heuschrecke, zeigt, die das Männchen als Proteinzugabe nach der Befruchtung anschließend verspeist (Miersch 2002, S. 114).

Der Sexualakt kann im Tierreich auch ein Gewaltakt sein. So jagen z. B. mehrere Delphinmännchen ein Delphinweibchen und fügen ihm körperliche Wunden zu, um zu ihrem Begattungsziel zu gelangen. Hochrangige Pavianmännchen reiten auch auf rangniederen Männchen auf und penetrieren sie anal. Männchen und Weibchen verhalten sich oft wie Jäger und Gejagte. Weibchen werden von den Männchen wie Siegestrophäen in ihrem Harem gesammelt und überwacht. Diese Form von Sex ist für beide Geschlechter mehr mit Stress als mit Lust verknüpft. Sex und Aggression sind oft gar nicht voneinander zu unterscheiden.

Gene weitergeben?

Die Vorstellung, dass Lebewesen, die sich sexuell vermehren, den Zweck verfolgen, ihre Gene weiterzugeben, halte ich für wenig überzeugend. Denn weder haben die Pflanzen und Tiere nur den Hauch einer Vorstellung davon, was Gene sind. Noch würde das Verlangen nach Paarung so übermächtig sein, wenn nicht unwiderstehliche Lockstoffe (Pheromone), belohnende Hormone (Dopamin, Oxytocin), sexuelle Schlüsselreize und die lustvolle Erregtheit der Geschlechtsorgane den gesamten Organismus in einen rauschhaft-geilen Zustand brächten, der nur im Sexualakt wieder zur Ruhe kommen kann. Für die Tierwelt haben wir dafür Begriffe wie »Brunft«, »Läufigkeit«, »Rausche«. Diese ekstatischen Sinnesempfindungen und der Orgasmus als Anreiz genügen, um nach

sexueller Vereinigung zu gieren, koste sie, was sie wolle. Sexueller Kontakt mit einem anderen Lebewesen wird aufgrund dessen zum Wert an sich. Er trägt seine Belohnung in sich selbst. Nachwuchs entsteht daraus zwangsläufig. Wer das nicht will, muss Vorsorge dafür tragen und eine geeignete Form von Empfängnisverhütung erfinden. Auf der unbewussten molekularbiologischen Ebene gibt es diese; bewusst dazu in der Lage sind aber erst höher entwickelte Lebewesen wie wir Menschen.

Lust auf Sex haben und Fortpflanzung sind also schon im Tierreich und nicht erst bei uns Menschen zwei getrennte Realitäten. Die von Evolutionsbiologen aufgestellte Vermutung, es gehe bei der Sexualität vor allem darum, sich möglichst oft zu vermehren, trifft für uns Menschen nicht zu. Zwar gibt es auch bei menschlichen Weibchen wie Männchen den instinktiven Wunsch, sich zu vermehren. Dieser »Kinderwunsch« kann in bestimmten Lebensphasen auch ganz dringlich werden. Doch kämpfen in der Praxis ihres Alltags Frauen vielfach damit, noch nicht oder nicht schon wieder schwanger zu werden. Auch Männer mögen die Vorstellungen haben, Vater möglichst vieler Kinder zu sein. Doch haben sie in der Realität oft Angst davor, Vater zu werden, weil das psychische, moralische und finanzielle Verpflichtungen mit sich bringt, die ihre Kräfte übersteigen. Auch Männer wollen daher nur ausnahmsweise und unter besonderen Umständen Vater werden, wenn sie Sex haben und sie anschließend die Verantwortung für ein daraus entstehendes Kind übernehmen sollen. Viele Männer haben auch Angst davor, dass ihnen eine Frau ein Kind »unterjubelt«.

Kinderreichtum korreliert bekanntlich hoch mit einem niedrigen Bildungsniveau von Frauen und Männern, dem alternativlosen Eingebundensein in kulturelle und religiöse Traditionen, dem Unwissen über Verhütungsmöglichkeiten und dem nicht vorhandenen Zugang zu wirksamen Kontrazeptiva. Völlig irrwitzige Vorstellungen wie »Sex mit einer Jungfrau heilt AIDS« tun ein Übriges, um Kinder in die Welt zu setzen, um die sich dann niemand kümmert. Hinzu kommt, dass auch in den reicheren Ländern vor allem schwer traumatisierte Frauen eher ungewollt schwanger werden, was sich z. B. in Teenager-Schwangerschaften und wiederholten ungeplanten Schwangerschaften von Frauen mit der Diagnose einer psychischen Erkrankung manifestiert. Ebenso ist fest-

zustellen, dass hoch traumatisierte Männer eher ungewollt Vater werden, weil sie sich der Tragweite ihre Verantwortung für ein Kind nicht bewusst sind. So berichtete z. B. eine Studentin in einem Seminar über einen sexuell traumatisierten Mann, der bereits drei Kinder hatte, für die er mehr recht als schlecht Vater sein konnte. Kaum getrennt von seiner Frau, war er sofort mit einer neuen Partnerin zusammen, die auch gleich von ihm schwanger wurde.

Sexualität und Menschwerdung

Wesentlich für den Übergang von der Biologie der Pflanzen und Tiere hin zum Menschsein erscheint mir, dass Eltern ihre Kinder nicht nur als Objekte betrachten, die austauschbar und wie Gegenstände behandelt werden (z. B. indem man ein neues Kind zeugt, wenn ein anderes stirbt, und ihm den Namen des verstorbenen Kindes gibt). Sobald Kinder als Subjekte gesehen werden, mit ihren individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten, bildet das eine Bewusstseinschranke dafür, sie in beliebiger Zahl »zu haben« und »großzuziehen«. Daher vollzieht sich die Menschwerdung meines Erachtens als ein fortschreitender Prozess der Bewusstwerdung der eigenen Subjektivität, die mit Ich- und der Willensbildung einhergeht. Wer sich als Mensch seiner selbst bewusst wird, kann auch andere als Subjekte wahrnehmen und wertschätzen. Wer sich hingegen seiner Bewusstwerdung verweigert und diese Chance nicht nutzt, sofern sie ihm geboten wird, muss sich nicht wundern, wenn er von anderen Menschen auch nur als Objekt behandelt wird. Wer sich selbst als Objekt und von inneren Impulsen getrieben erlebt, wird auch andere wie Objekte behandeln. Wenn sich Männer und Frauen als Subjekte erleben, werden sie sich gegenseitig nicht zu Sexobjekten herabwürdigen. Wenn sich Eltern als Subjekte erleben, auf deren Individualität und Bewusstsein es ankommt, können sie auch bei ihren Kindern deren Einzigartigkeit würdigen, wertschätzen und ihre Identitätsentwicklung fördern (Hüther 2018). So könnten wir Menschen allmählich den Übergang schaffen vom Kampf ums reine Überleben hin zur gemeinsamen Gestaltung eines guten Lebens für Frauen, Männer und Kinder. Das wäre zugleich ein Segen für unsere pflanzliche und tierische Mitwelt.