

Einleitung

Die „Zeitenwende“ begann mit dem Morgen des 24. Februar 2022, dem Tag des überfallartigen Einmarsches von russischen Truppen in die Ukraine. Damit ist eine Epoche des (vermeintlich dauerhaften) Friedens in Europa, von Sicherheit und steigendem Wohlstand, schlagartig, unerwartet und brutal zu Ende gegangen. Man hatte die Vorbereitungen der Invasion (z.B. anhand von Satellitenbildern langer Kolonnen von Militärfahrzeugen) am Bildschirm verfolgen können, aber die beruhigende Lügenpropaganda von „bloß Manövern“ wurde lieber geglaubt, als der augenscheinliche Beginn einer kriegerischen Aggression.

In Westeuropa herrschte seit dem Ende des zweiten Weltkrieges rund achtzig Jahre lang mehr oder weniger Frieden, wenn auch mehrfach unterbrochen durch lokal begrenzte Kriege im Zusammenhang mit der Neugestaltung der europäischen Nachkriegsordnung. Diese Kriege spielten sich größtenteils in Ländern am Rande oder außerhalb der (heutigen) EU ab, also meistens nicht in Mitteleuropa. In den Ostblockländern gab es zwar keine demokratischen Freiheiten, aber zumindest keinen Krieg.

Die nach 1945 in den Ländern Mitteleuropas geborenen Generationen kennen Krieg nur noch vom Hörensagen, aus dem Fernsehen oder als virtuelle Spiele –

nun ist er unverhofft zur erschreckenden Wirklichkeit geworden. Die für unmöglich gehaltene Wiederkehr eines barbarischen Eroberungskrieges mitten in Europa, hat nicht nur für die Nachkriegs-Generationen einen Bruch der bisherigen Lebensweise bedeutet. Dieser Krieg, sozusagen vor der eigenen Haustüre, hat ein lange nicht mehr erlebtes Erschrecken, Hilflosigkeit und Ängste hervorgerufen bis hin zur Furcht vor der Apokalypse. Nicht zuletzt müssen bedrückende Gefühle von ohnmächtiger Wut ertragen werden, weil offenbar keine Macht der Erde imstande ist, diesem Angriff auf alle menschlichen Werte, Regeln und Gesetze Einhalt zu gebieten.

Inzwischen hat – gegen alle Pläne und Erwartungen der Aggressoren auf eine rasche Unterwerfung der Ukraine – das dritte Kriegsjahr begonnen: Gräueltaten und Kriegsverbrechen, die Leiden und das Heldentum von Armee und Bevölkerung, Terrorangriffe auf zivile Ziele, die Tragödien um Flucht, (Kinder-)Verschleppung, Folter, Vergewaltigung und die beständige Ungewissheit sind zu täglichen Begleitern geworden und zermürben die Menschen, nicht nur in der Ukraine. Die Zahl der Gefallenen, Gefangenen und Verwundeten ist für beide Seiten erschreckend hoch, aber die Aggressoren haben größere Reserven usw.

Zu alledem hat am 7. Oktober 2023 ein weiterer beispielloser Terrorüberfall stattgefunden, diesmal auf Israel durch die Hamas-Terrororganisation und hat im Nahen Osten den unmenschlich-erbarmungslosen sogenannten Gaza-Krieg ausgelöst. Bei diesem Krieg wird es keine Sieger geben, wohl aber eine Unzahl von Toten, unbeschreibliches menschliches Elend und

neuen Hass bei Generationen von Israelis und Palästinensern. Das blockiert derzeit die Erreichung des einzig sinnvollen Kriegs- besser: Friedenszieles, nämlich endlich Seite an Seite ein friedliches Neben- und Miteinander von Israelis und Palästinensern zu verwirklichen – aus heutiger Sicht die einzige Zukunftsperspektive für beide Seiten, ihre Existenz in gerechtem Frieden zu sichern. Kleine Gruppen praktizieren dies bereits auf beiden Seiten sehr erfolgreich.

All dies geschieht vor dem Hintergrund beziehungsweise in Wechselwirkung mit der nicht länger zu ignorierenden globalen Klimaveränderung, ferner im Gefolge einer überraschend ausgebrochenen Virus-epidemie bzw. Pandemie, von Flüchtlingselend und Energiekrisen, plötzlichen Teuerungswellen und wirtschaftlicher Stagnation, die wiederum mit dem Ukrainekrieg zusammenhängen. Alles zusammen wirkt sich direkt oder indirekt auf jeden Einzelnen und alle Lebensbereiche aus, insbesondere sind Kinder, Schüler, Familien und Partnerschaften einem Stresstest ausgesetzt.

Zu diesen Belastungen tragen auch die täglichen Zeitungsberichte über eine bisher in diesem Ausmaß nicht gekannte Aggressionsbereitschaft bei: Jugend-Banden machen die Straßen nicht nur in der Nacht unsicher. Passanten werden wahllos überfallen und beraubt. Es erinnert an die Straßenräuber des Mittelalters, nur mit dem Unterschied, dass es sich anstelle von Raubrittern, bei den heutigen Tätern um zum Teil noch strafunmündige Jugendliche von 10–12 Jahren aufwärts handelt und zwar nicht nur um Burschen,

sondern ebenso um Mädchen, die nicht weniger gewalttätig, gefühl- und rücksichtslos sind.

Noch mehr schockieren die zahlreichen Berichte über eine Welle von sexueller Gewalt: Innerhalb von Familien und außerhalb, direkt und via Internet, von Belästigung über (Gruppen-) Vergewaltigung durch „Freunde“, die sich 11–13-jährige Mädchen durch Alkohol oder Drogen gefügig gemacht hatten, bis zu beinahe wöchentlich berichteten Frauenmorden. Die Täter sind der (oder mehrere) „Ex“, verschmähte Liebhaber, auch Ehemänner vor Trennungen und Väter. Mehrfachmorde im Rotlichtmilieu geschehen aus Wut und Enttäuschung, Frauen werden im Rausch von Freiern erstochen usw., usw.

Die liberale „anything goes“ (alles ist möglich) - Gesellschaft ist bestürzt und erschüttert! In den Medien werden Ursachen erforscht und Verantwortliche gesucht. Die eigentlichen, tieferliegenden Gründe werden eher selten erörtert, jedenfalls gemessen an ihrer Dringlichkeit und Bedeutung viel zu selten, obwohl sie längst bekannt sind.

Die Gesellschaft müsste eigentlich über den Verlust fundamentaler Lebensnotwendigkeiten für das „Beziehungswesen Mensch“ betroffen sein: Zu diesen „Lebens-not-wendigen Fundamenten“ gehören von Anfang an (also vor allem in der Kleinkind-Zeit): Angenommen-Sein in einem bergenden Zuhause einschließlich fester Bezugspersonen, Zugehörigkeit, Würde und Respekt, Nähe, Wärme, Geborgenheit und Sicherheit usw. von Kindheit an. Wenn zu viele dieser Bedürfnisse unerfüllt bleiben und kein angemessen-entsprechender Ausgleich die Lücken füllen kann,

muss mit schwerwiegenden Folgen (s. oben) gerechnet werden.

Mit Blick auf die unabdingbar Notwendigen Lebenserfordernisse kann der Titel des Büchleins auf zweifache Weise verstanden werden: In seiner globalen und in seiner individuellen Bedeutung. Auch auf der Beziehungsebene kann es um Krieg und Frieden gehen, doch in den persönlichen Beziehungen ist (im Gegensatz zum aufgezwungenen Aggressionskrieg gegen die Ukraine) niemand zu hilflosem Zusehen und wehrlosem Ausgeliefertsein verdammt, sondern kann nach seinen Möglichkeiten gestaltend in seine Beziehungen eingreifen.

Das Ausmaß der Grundbedürfniserfüllung bestimmt jedenfalls und lebenslang die jeweilige Beziehungsqualität und damit deren Bedeutung für umfassende Gesundheit, Lebensfreude, und Sinnfindung, in Summe für Glück und Zufriedenheit oder auch für Unglück und Unzufriedenheit.

1 Alles hängt mit Allem zusammen

Das Erbe des antiken Dualismus

Der antike Dualismus (Zweiheit, Gegensätzlichkeit) wie er sich bezüglich des Menschen in der Aufspaltung in Leib und Seele oder in Körper und Geist im Sinne eines ENTWEDER–ODER-Gegensatzes gezeigt hat, wird der tatsächlich gegebenen Einheit des individuellen Menschen nicht gerecht. Dennoch ist es offenkundig nicht leicht, bisheriges „Entweder–Oder“-Denken durch „Und zugleich“ zu ersetzen. In der Medizin wirkt sich dieser Dualismus bis heute in Streitfragen um zum Beispiel organische oder psychische Krankheitsursachen oder Behandlungsmethoden aus und es ist noch ein langer Weg bis zur Ganzheitsmedizin, das heißt bis zum „und zugleich“ oder zur Zusammenführung oder Zusammenschau einzelner Bereiche zu größeren Einheiten.

Diese Bereiche haben scheinbar eigene Aufgaben, begründen eigene Fachgebiete mit speziellen Forschungsmethoden, Denkweisen, verstehen sich z. B. als „Apparate-Medizin“ versus „Sprechender Medizin“ usw. – und existieren doch nicht je für sich allein, sondern nur im Zusammenwirken innerhalb ei-

nes Organs, Organismus oder der Zusammenschau verschiedener Wissensgebiete. Da es den „Universal-Spezialisten“ nicht geben kann, bleibt nur die interdisziplinäre, fächerübergreifende Zusammenarbeit. Die Sexualmedizin ist ein Paradebeispiel für die Notwendigkeit dieser Zusammenarbeit, weil sie nicht nur alle Lebensbereiche des Menschen, sondern auch alle Wissenschaften vom Menschen berührt (Beier et al., 2021; Morris D. 1978).

Zur anekdotischen Illustration eines rund zweieinhalbtausend Jahre alten Streit-Themas soll der Dialog zwischen Sokrates und dem jungen Charmides dienen, wie ihn der griechische Philosoph Plato um 380 vor Chr. aufgeschrieben hat:

„Charmides bittet Sokrates um ein Mittel gegen Kopfschmerzen und Sokrates erklärt ihm das Konzept einer ganzheitlichen Medizin: Man könne den Kopf nicht für sich allein heilen, sondern müsse den Zusammenhang mit dem übrigen Körper beachten“.

„Denn das ist der größte Fehler bei der Behandlung der Krankheiten, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo beides doch nicht getrennt werden kann ... aber gerade das übersehen die griechischen Ärzte und nur darum entgehen ihnen so viele Krankheiten, sie sehen nämlich niemals das Ganze. Dem Ganzen sollten sie ihre Sorgen zuwenden, denn dort, wo das Ganze sich übel befindet, kann unmöglich der Teil gesund sein“.

Rund 2400 Jahre später ist das Problem noch immer aktuell und wird immer noch um die Ganzheit(smedizin) gerungen. Die Begriffe haben sich über „psychosomatisch“ zu „biopsychosozial“ weiterentwickelt und sind inzwischen geläufig (Loewit 1989).

Das Anliegen ist im Prinzip dasselbe: Sich die faktische Einheit und Gleichzeitigkeit aller Vorgänge im Organismus bewusst zu machen und sie im Einzelnen weiter zu erforschen, denn Alles hängt mit Allem zusammen (vgl. Rüegg. 2003)

Sexualität zwischen Dualismus und Ganzheit: Die doppelte Lust

Beim Thema Sexualität ist es nicht anders: Geht es um Lust, Erregung, Orgasmus „oder“ um Gemeinschaft, Zärtlichkeit, Liebe – und wie lässt sich „und zugleich“ verwirklichen? Wie kommt man zur umfassenden Kommunikation des „Alles hängt mit Allem zusammen“? Wie gelingt es die Ganzheit zu erleben, wenigstens in Sternstunden?

Das kann glücken, sobald die unterschiedlichen Dimensionen der Sexualität von Lust und Kommunikation nicht mehr „Entweder–Oder-Gegensätze“ sind, sondern sich in „und-zugleich-Einheiten“ verwandelt haben. Dann kann der z.B. der Augenblick sexueller Erregung von selbst ganzheitlich erlebt werden: Nämlich als erregende orgastische Geschlechtslust „und zugleich“ als Beziehungslust, das heißt, als wechselseitige Freude am erwählt und nicht mehr allein-sein in der neuen, heimatgebenden Geborgenheit einer verlässlichen Beziehung.

Das Anliegen ist im Prinzip dasselbe: Die faktische Einheit und Gleichzeitigkeit von Vorgängen im Organismus zu begreifen, noch wichtiger zu „erleben“, z.B. als doppelte Lust.