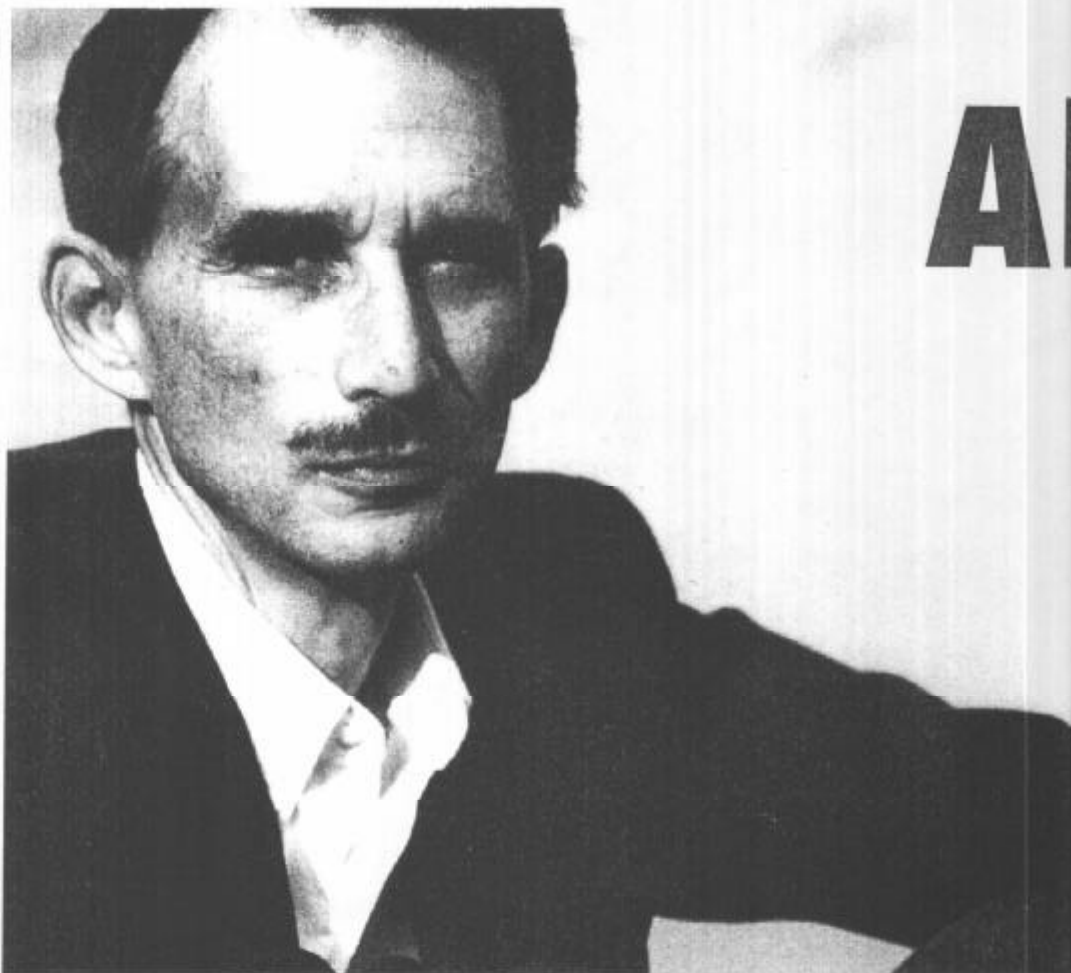


KURZINTERVIEW MIT JOHN BELLICCHI



M

onika Kaminski: In deinen Workshops werden Männer ermutigt, das, was ihnen Lust bereitet, zu finden und es sich zu holen ...

John Bellicchi: Ja. Dabei denke ich nicht so sehr an Lust oder auch Freude, ich denke mehr an Befriedigung. Jeder Mensch hat das Verlangen nach Befriedigung. Und es gibt bestimmte Dinge, die jedes Individuum, ob Mann oder Frau, tun und erfahren muß, um befriedigt zu werden. Einiges ist lustvoll, anderes nicht. Einiges ist ziemlich schmerzhaft. Manches ist simpel, und anderes wiederum ist unglaublich schwierig. Hunger steht auf der einen Seite und Befriedigung auf der anderen. Ich nenne diese beiden Begriffe die Seele eines Menschen. Die Seele hat natürlich sehr tiefe und profunde Bedürfnisse. Und nur, wenn ein Mensch versucht, diesen Hunger zu stillen, wird er oder sie fähig sein, irgendeine Befriedigung zu erfahren. Für Männer ist es zum Beispiel ziemlich klar – da ist der Hunger nach Verbindung mit dem Vater, da ist der Hunger, initiiert zu werden, da ist der Hunger nach Kameradschaft, der Hunger nach Prüfung und Herausforderung; danach, andere zu übertreffen, körperliche Grenzen zu überschreiten.

*“Das kindliche Prinzip:
Alles, was mir Lust bereitet,
ist gut; alles, was mir Schmerz bereitet,
schlecht.”*

Monika Kaminski: Glaubst du, daß es bei Männern und Frauen in der Suche nach Lust und Befriedigung einen Unterschied gibt?

John Bellicchi: Nun, es gibt bestimmte menschliche Bedürfnisse, die in jedem von uns stecken. Bestimmte Bedürfnisse sind meiner Ansicht nach in Frauen ausgeprägter als in Männern, und umgekehrt. Und gleich daneben gibt es all diese Angst ... Du mußt deine Angst überwinden, um deine Bedürfnisse befriedigen zu können.

Männer suchen als Quelle der Befriedigung nach Kompetenz, Frauen

nach Liebe und Beziehungen. Die primäre Angst im Mann ist, daß er nicht gut genug sein könnte, also wird er natürlich nach Kompetenz streben, um sich das Gefühl zu geben, daß er gut genug ist. Bei der Frau gibt es eine wirklich tiefe Angst davor, nicht liebenswert zu sein, also wird sie alles tun, was sie kann, um sich liebenswert zu geben, um so Wertschätzung und Würdigung zu erhalten.

Ich glaube, diese beiden Ängste sind die jeweils machtvollsten Faktoren im Verhalten von Männern und Frauen. Wenn du mehr in die Kindheit eines Menschen zurückgehst, kommst du zu solchem Zeug wie “ich brauche Schutz, ich brauche Nahrung und ich brauche Zuwendung, ich brauche Lust”, und diese Lust kann sehr vage und neblig sein. Alles, was mir Lust bereitet, ist gut; alles, was mir Schmerz bereitet, schlecht. Erwachsene Männer und Frauen lernen hingegen, daß

Schmerz und Leiden auch Quelle von etwas außergewöhnlich Wertvollem sind – wie beispielsweise Weisheit. Deshalb mache ich diese Unterscheidungen: Es gibt menschliche Bedürfnisse, es gibt kindliche Mädchen- und Jungenbedürfnisse, die einander sehr ähnlich sind; und dann gibt es den sogenannten männlichen und den weiblichen Erwachsenen.

Ich glaube nicht, daß du das Kind in dir verlierst, wenn du erwachsen wirst. Ich denke, du übernimmst Verantwortung für das Kind und seine Bedürfnisse. Das Kind ist die Quelle der Bedürftigkeit in einem Menschen. Wenn du Verantwortung für dieses Kind übernimmst, übernimmst du auch auf die eine oder andere Art nach bestem Vermögen die Verantwortung für die Bedürftigkeit in dir. Diese Bedürfnisse können niemals wirklich erfüllt werden. So ist ein Teil der Befriedigung, die für einen Erwachsenen erreichbar

Alptraum für das Ego

von Monika Kaminski



Foto: © Gunnar Leifeldt

ist, der Umgang mit dieser Bedürftigkeit.

Monika Kaminski: Glaubst du, daß Männer oder Frauen näher an der Lust sind oder sie leichter erreichen können, oder ist es nur anders?

John Bellicchi: Nein. Die Erfahrung wirklicher Befriedigung ist sehr selten und schwierig. Ich mache einen Unterschied zwischen etwa Dankbarkeit und Befriedigung. Wenn ich zum Beispiel viele sexuelle Wünsche habe und mit meiner Frau Liebe mache, werde ich von ihnen nicht mehr geplagt. Es nimmt den Druck der Lust von mir – aber das ist nicht unbedingt dasselbe wie Befriedigung. Befriedigung ist wie eine innere Feier der Tatsache, daß ich gerade Liebe mit meiner Frau gemacht habe und was ich alles dabei entdecken konnte; wie wundervoll es für mich als ein einzelnes Selbst ist, ein anderes Selbst zu lieben, das zufällig weiblich ist; wie wundervoll

Gehen Männer anders mit ihrer Lust um als Frauen? Ist ihre Lust die gleiche? Wir fragten John Bellicchi, Gruppenleiter und Experte in Sachen Mann-Frau-Beziehungen.

es für mich ist, eine Frau zu lieben, die auch mich liebt. Es gibt dieses Bedürfnis der Seele, zu lieben und geliebt zu werden, und das ist eine Quelle der Befriedigung. Auch wenn ich meine Arbeit gut mache, empfinde ich Befriedigung. Ich kann dabei Spaß oder eine harte Zeit haben,

aber ich kann eine unglaubliche Befriedigung empfinden, weil ich jemandem etwas gegeben habe.

„Wir brauchen ein Gleichgewicht zwischen Ego und Seele.“

Monika Kaminski: Was braucht die Menschheit deiner Meinung nach, um ihre Lust – und Befriedigung – zurückzugewinnen?

John Bellicchi: Sie müssen erkennen, daß sie eine Seele haben, und verstehen, was sie braucht. Die Seele ist natürlich etwas anderes als das, was wir Ego nennen. Was braucht diese Seele? Die Seele ist ein essentieller Teil unserer Menschlichkeit, und sie hat tiefe, tiefe Bedürfnisse. Ich glaube, die Leute erkennen dieses Ding namens Seele, aber sie wollen ihr nicht wirklich näherkommen, weil die Wünsche der Seele so stark sind – und das bedroht das Ego. Denn das Ego will überleben, es will sein Selbstbild über Zeit und Raum erhalten. Die Seele hingegen ist vom religiösen Standpunkt aus betrachtet unsterblich; sie kümmert sich nicht ums Überleben, sie interessiert sich vielmehr dafür, zu erfahren, was immer sie *bier* braucht, um befriedigt zu werden. Wenn sie befriedigt ist, ist sie frei und kann dorthin zurückkehren, wo immer sie herkam – so was in der Art.

Ich glaube, einer der Gründe, warum Lust für Menschen so schwierig ist, ist der, daß sie tatsächlich unser Überleben bedrohen kann, besonders in einer Kultur, in der wenig Lust erlaubt ist, aus welchem Grund auch immer. Also hast du mehr mit dem Ego zu tun als mit dem Lustprinzip, und danach mußt du dann schauen, was die Seele

braucht. Diese zwei Seiten leben in jedem Menschen, und sie sind im Konflikt – wie schaffen wir eine Art von Gleichgewicht zwischen den beiden? Seit meinem 42. Lebensjahr begreife ich mich selbst als Seele, und seitdem bin ich total ausgerichtet auf das, was meine Seele braucht. Davor empfand ich mich eher als geistiges Wesen und hatte viele spirituelle Ambitionen.

Die Seele hat nicht viel Macht, sondern viel Gefühl, und sie ist in großem Maße am Leben beteiligt, aber nicht auf eine Art, die notwendigerweise lustbetont ist. Du bist mitten *im* Geschehen, und manchmal bist du sogar gefangen darin.

Monika Kaminski: Du glaubst nicht, daß es notwendig ist, nachträglich die Bedürfnisse des Kindes in uns zu erfüllen?

John Bellicchi: Für mich spielt es keine Rolle. Für mich bist du als Mensch mit einem Ego geboren, und genau da geht der Scheiß los. Da ist dieses Ego in Männern und Frauen, diese primären Ängste, nicht liebenswert oder unfähig zu sein. Deine Eltern können mit diesen Ängsten umgehen, auf positive oder negative Weise, aber du bist nun mal mit dieser Angst geboren. Es gibt keine „richtige“ Kindheit, wo diese Ängste verschwinden. Als Erwachsener konfrontierst du dich vielleicht damit, vielleicht gehst du einige Risiken ein, vielleicht hörst du sogar auf, dich von diesen Ängsten leiten zu lassen.

Lust ist ein Alptraum für das Ego, denn wenn du etwas Lustvolles erlebst, willst du es nicht mehr verlieren, oder? Also hältst du daran fest oder willst es fortsetzen. Und je mehr du daran festhältst, je mehr du damit weitmachst, umso weniger lustvoll ist es. Eine merkwürdige Sache. ♦

Aus dem Englischen von

Monika Kaminski