



Praxis Hof zur Kirschblüte

Newsletter 3/2019: Das Inzesttabu

Juni 2019

Die verbotene Frucht ist die beste
Das weiss jedes Kind
Aber das macht es nicht aus –
Das Verbot ist lediglich der Schlüssel,
und der Schlüssel ist nicht das Tor
und schon gar nicht der Raum,
den dieses öffnet

Wer versteht, das Geheimnis zu lüften?

Der verbotene Apfel steht für das Paradies
Das weiss jedes Kind
Wörter beschreiben Dinge
Aber sie sind nicht das Ding
Deshalb können auch erschreckende Wörter
für besondere Schönheit stehen
- Blutschande nennen sie es -

Wer versteht, das Geheimnis zu lüften? ¹

¹ Aus: Samuel Widmer Nicolet: *Die Liebe äussert sich ganz einfach, Wundersame, hinterhältige, humorvolle und schauerlich schöne Geschichten, Geschichtenband, Heurinkel-Verlag, 2000*

*Wenn das Tao, die Liebe, verloren geht,
erscheint die Moral.
Wenn die Moral verloren geht,
erscheinen Religionen und Gesetze.
Dann krepeln alle die Ärmel hoch,
und kämpfen gegen das Böse.*

Lao Tse

Liebe Leser

Wie letztes Mal angekündigt handelt diese Newsletter vom Inzesttabu, angeregt durch den vierten Internationalen Kongress für Echte Psychotherapie², der zu diesem Thema vom 21.-23 Juni 2019 in Lüsslingen stattfinden wird.

Samuels Studie über das Inzesttabu ist sein Vermächtnis an die Welt, eine Welt die leider das Geschenk (noch) nicht schätzen kann. Ganz im Gegenteil, das hat ihm nur Probleme verursacht; es wurde ihm sogar unterstellt, er würde Inzest gutheissen. Sein Anliegen war aber ein tieferes Verständnis der Ursachen, welche zum Inzesttabu geführt haben. Ihm ist es immer ums Tabu und nicht um den Inzest gegangen.

Im 1992 erschienen im Buch *Im Irrgarten der Lust* seine ersten Forschungen über dieses Thema, was der Sturm, der ihm bis zu seinem Tod begleitete, auslöste. Vertieft hat er die Problematik des Inzesttabus in seinem ersten diesem Thema in seiner Vollständigkeit gewidmeten Buch *Von der unerlösten Liebe zwischen Vater und Tochter* (1995, 3. Auflage 2018), mit der vielzitierten und unverstandenen „Badewannenszene“ mit seiner vier Monate alten Tochter Rahel. Die dadurch ausgelösten Kontroversen, die Auseinandersetzungen mit Fachkollegen, mit Fachschaften und mit den Medien hat er in *Des Kaisers Nacktheit - des Kaisers Dummheit* (2003) zusammengetragen. In *Durchdrungen Sein vom Du* (2003) fasste er für seine Freunde der Kirschblütengemeinschaft nochmal alles zum Inzesttabu zusammen. Später, in *Das Inzesttabu - Die Art des Kriegers* (2010), berichtete er über die Fortsetzung der Mobbing-, Verrats- und Verfolgungsgeschichte zwischen 2003 und 2010. Auch im Buch *Echte Psychotherapie* (2013) und *...jedes Lidschlags dir gewahr/ Tantra* (2016) (hier hauptsächlich in Zusammenhang mit der Dreieckproblematik) befasste sich Samuel nochmals ausführlich mit dem Inzesttabu.

Mit so viel zur Verfügung stehendem Material war es diesmal schwierig eine Textauswahl zu treffen. Ich habe für diese Newsletter explizit auf Texte aus den Büchern *Von der unerlösten Liebe zwischen Vater und Tochter* und *Das Inzesttabu - Die Art des Kriegers* verzichtet. Diese sollten am Besten in Ihrer Vollständigkeit gelesen werden. Ganze Vorträge und Buchkapitel über das Inzesttabu habe ich auf einer speziell dem Inzesttabu gewidmeten Seite auf der Website der Praxis „Hof zur Kirschblüte“ (<https://www.samuel-widmer.ch/de/ueber-das-inzesttabu/>) geladen. Dort ist einiges an Material über das Inzesttabu zusammen getragen, Video, Interviews, Vorträge, für alle diejenigen, die sich ausführlich darüber informieren möchten.

Romina Mossi
mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

² <https://kongress-echte-psychotherapie.org/de/>

P.S. Das Datum für das 3. Symposium zur Gemeinschaftsbildung „Zusammen leben“ steht schon fest. Dieses wird vom 6.-9.8.2020 in Giessen stattfinden, organisiert diesmal von der Gemeinschaft „DOMINO - Gemeinschaftlich Wohnen und Leben“. Unter dem Link <https://www.symposium-zusammen-leben.de/> könnt ihr euch schon für den Newsletter registrieren.

Tabu

Tabu, das Verbot einer Handlung, das auf dem Glauben beruht, dass ein solches Verhalten entweder zu heilig und geweiht oder zu gefährlich und verflucht für gewöhnliche Menschen ist. Der Begriff Tabu ist polynesischen Ursprungs und wurde erstmals von James Cook bei seinem Besuch in Tonga 1771 erwähnt; er führte ihn in die englische Sprache ein.

[Definition aus der Encyclopedia Britannica]

Die Tabuverbote entbehren jeder Begründung, sie sind unbekannter Herkunft; für uns unverständlich, erscheinen sie jenen selbstverständlich, die unter ihrer Herrschaft leben.

[Sigmund Freud, in *Totem und Tabu*]

Inzest

Ehrbarer Inzest:

Die Abweisung des Kindes, bzw. der Klientin durch den entsprechenden Elternteil, bzw. durch den Therapeuten, weil dieser keinen adäquaten Umgang mit der sexuellen Anziehung, die zwischen ihm und dem Kind, bzw. der Klientin spürbar wird, findet.

Vollzogener Inzest:

Beim *vollzogenen Inzest* wird unterschieden zwischen dem *liebvollen Inzest*, dem Inzest als liebevolle Annäherung, und dem *gewalttätigen Inzest*, dem Inzest als Vergewaltigung und Nötigung.

Verantworteter 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 letztlich alle Grenzen niederzubrechen.

Inzesttabu

Allgemein wird damit das Verbot gemeint, mit seinen Eltern, seinen Kindern oder seinen Geschwistern Sex haben zu dürfen. Wir verstehen das Inzesttabu nicht eingeschränkt auf das Verbot, Sex mit Blutsverwandten zu haben, sondern sehen sein Grundmuster aktiviert in allen Verboten rund um die Sexualität, zum Beispiel dem Verbot, die Frau seines Freundes oder den Mann seiner Freundin lieben zu dürfen. Das Inzesttabu meint das Tabu, sexuelle Anziehung zwischen Menschen ausserhalb einer gesellschaftlich „legitimierten“ Beziehung, wie einer festen Partnerschaft oder Ehe, zuzulassen, wahrzunehmen, auszudrücken oder allenfalls gar zu leben.

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Celas Garten (unter Paul Nicolet), Roman, Basic Editions, 2006

Am Abend äusserte sich Celia nachdenklich gegenüber Tomaso: „Das Inzesttabu, auf dem sich in der Tiefe die fehlende Nähe zwischen den Menschen begründet, kann man auch so verstehen, dass die erwachsen werdenden Töchter auf Trennung bestehen müssen, weil ihre Väter sich nicht zurückhalten können in Bezug auf sie, übergriffig sind. Die Töchter schützen sich vor ihnen, indem sie das Tabu schaffen. In dem Sinne wäre der ehrbare Inzest, die Zurückweisung der zur Frau erwachenden Töchter durch die ehrbaren Väter, dann ein Ausdruck der Inzestneigung dieser Väter, die diese aber verleugnen und behaupten, das Inzesttabu sei notwendig, weil es eben schwarze Schafe gäbe. Die Auflösung bestünde darin, dass Männer lernen, Väter zu sein, das heisst zu lieben, statt nur auf ihrem Vergnügen zu bestehen. Die Auflösung erfolgt immer wieder in die Liebe hinein. Von welcher Seite her auch immer man es aufrollt, letztlich ist das Problem immer das Verbot der Nähe. Darin liegt der ursprüngliche Rauswurf aus dem Paradies, im Verlust der Unschuld, weil man sich bewusst wurde, dass Lust und Vergnügen als Eigenzweck verfolgt werden können und man sich deshalb schuldig fühlte und sich zu verstecken begann. Die Geschichte vom Feigenblatt. Von Adam und Eva. Und die Auflösung liegt immer wieder in der Verbindung des Wegs des Verzichts mit dem Weg der Erfüllung. Nicht nehmen, was nicht die Liebe schenken will, darin diszipliniert und unkorruptierbar sein, und gleichzeitig leben lassen, was in der Liebe blühen will, darin nicht Besitz ergreifend, nicht eifersüchtig, kontrollierend, darin gemeinschaftsfähig sein.“

Ebenso nachdenklich antwortete Tomaso, bevor dann bald der Schlaf kam: „Das Inzesttabu ist auch zwischen Vater und Sohn wirksam. Der ehrbare Inzest – das ist die Zurückweisung, um keinen Fehler zu begehen – drückt sich in diesem Zusammenhang dadurch aus, dass der Vater die Nähe zu einem heranwachsenden Sohn nicht mehr zulassen kann, weil er keine homosexuellen Impulse in sich dulden darf beziehungsweise Angst vor diesen hat.“

S. 190

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Im Irrgarten der Lust - Abschied von der Abhängigkeit/ Die Geburt der Freude: Eine Liebesgeschichte, Sachbuch Psychologie, Heurwinkel Verlag, 1992

Therapeutischer Inzest und Inzest überhaupt

In letzter Zeit wird viel von therapeutischem Inzest geredet, von der Verführung und vom sexuellen Missbrauch im Behandlungszimmer des Psychotherapeuten. Überhaupt ist Inzest und Missbrauch ein wichtiges Thema geworden, das zum Glück langsam enttabuisiert und näher betrachtet wird. Obwohl es gut ist, dass dies stattfindet, ist mir wieder einmal nicht ganz wohl dabei. Mir scheint, es passiert einmal mehr das, was immer geschieht: Das Tabu wird nicht wirklich aufgebrochen, nicht aufgehoben in denen, die sich damit befassen, es wird nicht innerlich gelöst, sondern nur äusserlich darüber geredet. Dadurch wird das ganze Thema aus der Sicht der Moral, aus der Sicht des Tabus heraus behandelt und es findet keine echte Befreiung statt, keine Auflösung; und wir enden einmal mehr nicht bei Lust, Liebe und Freude, sondern bei neuen Geboten, neuen Ängsten, neuen Tabus. Oder wollen wir das etwa?

Jeder Psychotherapeut, der sich mit Inzest eingehend beschäftigt hat, weiss, dass das Aufdecken und Durcharbeiten des stattgefundenen Missbrauchs, der schrecklichen Geschichte, der beängstigenden Erlebnisse eine unabdingbare Voraussetzung ist, damit sich die Sexualität in einer missbrauchten Frau befreien und entfalten kann. Er weiss aber auch, dass dies allein nicht genügt. Auch wenn alles aufgedeckt ist, jedes Detail der Übergriffe und Grenzüberschreitungen angeschaut ist, alle schlimmen Gefühle zugelassen und ausgedrückt sind, bleibt die Freude an der Sexualität noch unerlöst. Die von ihrem Vater missbrauchte Klientin ist zwar gereift, von vielen Ängsten und Zwängen frei geworden, fühlt sich menschlicher und sorgloser dem Leben gegenüber, aber im Bereich der Intimität, der Sexualität, der

Sinnlichkeit und Lebensfreude ist nach wie vor alles beim Alten. Die junge Frau hat keine intimen Beziehungen, ekelt sich vor Männern, hat Angst vor der Sexualität. Etwas fehlt noch! Etwas ist noch nicht erlöst in ihr. Und bevor dies nicht aufgedeckt, nicht angeschaut ist, wird die junge Frau nie glücklich werden. Aber um dies betrachten zu können, muss das Inzesttabu selbst zuerst hinterfragt und aufgehoben werden. Wie sollen Lust und Freude an der Sexualität neu geboren werden, wenn Lust und Freude an der Sexualität mit einem derartigen Bann belegt sind?

Auch wenn ich Gefahr laufe, missverstanden zu werden und in Verruf zu geraten, den Missbrauch von Kindern und Klienten rechtfertigen zu wollen, was ich nicht tue, im Gegenteil, muss ich doch ganz klar darauf hinweisen, dass bei jedem Inzestfall, mit dem ich zu tun hatte, die Auflösung des Problems erst stattfinden konnte, wenn die junge Frau die Lust und Freude an der Sinnlichkeit in sich wieder zulassen konnte. Dies ging immer zusammen mit grossen Schamgefühlen, Schamgefühlen, die vor allem damit verbunden sind, zu entdecken, dass sie ganz ursprünglich eigentlich Freude am körperlichen Austausch mit ihrem Vater hatte. Dass dieser diese Freude, diese unschuldige Lust ausgenutzt und missbraucht hat, ist ein leidiges Kapitel, aber es ändert nichts an der Tatsache, dass ursprünglich diese Lust und Freude da war. Wer mit Kindern zu tun hat, sich wirklich auf sie einlässt, sie als Vater oder Mutter wirklich an sich heranlässt, weiss auch dies: Zwischen Vater und Tochter, Mutter und Sohn aber auch zwischen Vater und Sohn oder Mutter und Tochter gibt es im gesunden Normalfall eine lustvolle, körperlich sinnliche Beziehung, ein freudiges, erotisches Geschehen, ein allmähliches Entdecken und Entfalten der Sexualität. Und da ist nichts Schlechtes dran; im Gegenteil, das ist eine wunderbare Sache, eine wunderbare Grundlage für die späteren intimen Begegnungen des Kindes. Und diese Grundlage darf in der Beziehung zu seinen Eltern nicht fehlen, wenn es sich gesund entwickeln soll. Das grösste Problem in der Aufarbeitung eines sexuellen Missbrauchs ist immer die Befreiung der Lust und Lebensfreude und der grösste Widerstand dagegen resultiert nicht aus den Ängsten und erfahrenen Schrecken, sondern aus der Scham, sich eingestehen zu müssen, dass diese Lust und Freude eigentlich da ist. Das grösste Problem ist immer das Verbot dieser Lust und Lebensfreude, das innerlich aufgehoben werden muss, das Inzesttabu, das aufgebrochen werden muss, die Tatsache, dass dem Kind die Freude an der Lust verdorben wurde. Das Gleiche erleben wir in etwas anderer Form ja in allen Psychotherapien: Eigenartigerweise bestehen die grössten Widerstände nicht gegen die schrecklichen Gefühle, die wir in uns tragen, sondern gegen das, was uns gut tut, gegen unsere besten Seiten, zartesten Gefühle und intimsten Regungen. Was in uns mit eingepflanzten Schamgefühlen kontrolliert ist, sitzt noch viel beständiger als das, was uns mittels Ängsten und Schuldgefühlen eingetrichtert wurde. Das Glück in uns zu befreien, ist immer noch viel schwieriger als das Leid. Wenn ich heute die Literatur zum Thema Inzest durchgehe, wird mir nicht recht wohl. Häufig fehlt dieses letzte Stück oder ist zu wenig betont. Immer bleiben die Lust und Freude zwischen Vater und Tochter, zwischen Mutter und Sohn verteufelt, tabuisiert. Das Gleiche geschieht nun mit dem therapeutischen Inzest. Es ist richtig, dass Klienten und Klientinnen geschützt werden müssen vor dem Missbrauch durch gefährdete Therapeuten. Es ist richtig, dass es eine Ausrede sein kann, wenn ein Therapeut hinterher sagt, es sei eben Liebe gewesen. Es ist richtig, dass im Namen der Liebe die grössten Gräueltaten geschehen und dass dies aufgedeckt und verhindert werden muss. Aber es ist nicht richtig, dass es Liebe, Freude und gesunde Sexualität deshalb nicht gibt, und dass es sie zwischen Therapeut und früheren Klient nicht geben kann. Eine gute Therapie wird immer letztlich ins Leben einmünden. Da wird etwas aufgelöst, etwas befreit fürs Leben. Das Leben ist die natürliche Fortsetzung der Psychotherapie, und es beginnt bereits innerhalb der Behandlung; die Tatsache, dass sich Therapeut und Klient überhaupt begegnen, ist nicht nur eine funktionale Angelegenheit, sondern immer auch und in erster Linie ein Akt des Lebens, ein Akt des Schicksals. Jede Begegnung hat einen Wert an sich, unabhängig von ihrem funktionalen Bezug. Dieses Schicksalhafte des Lebens im Klienten freizusetzen, ist gerade ein Hauptziel der Therapie. Davor haben die meisten Therapeuten Angst. Das ist immer wieder ein Tabu, immer wieder ein Verbot. Es darf nicht wirklich

lebendig werden zwischen diesen beiden Menschen, zwischen dem Therapeuten und dem Klienten. Und darum enden so viele Therapien nicht in der Befreiung sondern in der Depression. Natürlich wird in der Regel die Auflösung der therapeutischen Beziehung zu einem Auseinander gehen führen, weil der Therapeut anderweitig beziehungs-mässig gebunden ist, weil der Abschied das Richtige ist zwischen den beiden, genauso wie zwischen Vater und Tochter oder Mutter und Sohn.

Aber wie immer, bestätigt diese Regel nur die Ausnahme, die es auch gibt, die es auch geben muss. Es gibt auch schicksalhafte Begegnungen, es gibt auch therapeutische Prozesse, die in die Liebe münden oder anders gesagt, es gibt auch den unausweichlichen, stimmigen Inzest, wenn wir das Leben sich wirklich entfalten lassen, wie es will. Die Psychotherapie mündet ins Leben ein, und das drückt sich aus in einer lebendigen Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Und diese lebendige Beziehung findet immer wieder ihren ganz eigenen, ganz persönlichen Ausdruck, der nur Sache dieser beiden Menschen ist. Kein Gesetz, kein Gebot wird den natürlichen, selbstverantwortlichen Umgang mit dem Lebendigen regeln können, wenn er fehlt. Gebote sind klägliche Versuche, diese Selbstverantwortung zu ersetzen, die aus Angst davor immer zerstört worden ist.

S. 271

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Durchdrungen sein vom Du, Von der Praxis der Liebe, Protokolle einer Gemeinschaft, ein ganz persönliches und ein gemeinsames Buch, Basic Editions, 2004

Wie die spätere Entwicklung bezüglich der Auseinandersetzung mit den Medien und den Fachgesellschaften nicht nur auf lokaler, sondern auf nationaler Ebene zeigte, wurden die Angriffe von der «emotionalen Pest», wie *Wilhelm Reich* die Enge der gesellschaftlichen Konditionierung bezeichnet hat, auf zwei Ebenen geführt. Erstens wie immer schon gegen die Psycholytische Psychotherapie, die unerwünschte Psychotherapie und zweitens gegen das, was ich später in diesem Buch als die Auseinandersetzung mit dem Inzesttabu bezeichnen werde, gegen unser Bedürfnis, neue Wege in der Sexualität zu suchen und mit dieser Kraft in einem Feld von einander in Liebe verpflichteten Menschen zu experimentieren. In diesem Zusammenhang ist es, um böswilligen Unterstellungen vorzubeugen, wichtig, festzuhalten und nochmals zu betonen, dass wir, was unsere Tätigkeit anbelangt, in zwei Richtungen vorstossen und dass nicht in beiden Bereichen dieselben Regeln gelten. Die eine, die psychotherapeutische Beschäftigung, befasst sich mit der Heilung von Krankem. Darin ist das Betrachten der sexuellen Neigungen zwischen uns zwar kein Tabu, wie es von der Gesellschaft gefordert wird, aber in der Regel gilt auch bei uns, dass sexuelle Kontakte zum Beispiel zwischen Therapeut und Klientin der Heilung abträglich und nicht förderlich sind. Die Tatsache wird uns aber nicht durch ein Gebot oder Verbot, welches allem Forschen ein Ende setzen würde, aufgedrängt, sondern in einem lebendigen Beziehungsprozess immer wieder als Wahrheit erschlossen. Darin unterscheide ich mich ganz bewusst und gewollt von der gängigen Lehrmeinung und begründe darin eine neue Lehre und Schule, welche sich von der durch die «emotionale Pest» verseuchten offiziellen Lehrmeinung distanziert und sich ihr entgegenstellt. Wir verstehen uns darin als die Vertreter wirklicher Psychotherapie, welche die Erforschung des Menschlichen weiter vorantreibt und sich nicht durch die Sicherheitsbedürfnisse der emotionalen Pest in den Reihen der Fachgesellschaften knechten lassen.

Die andere, die spirituelle Bewegung, welche unser Leben erfasst hat, befasst sich mit den gesunden Kräften in uns Menschen, mit natürlichem Wachstum und mit dem Erforschen neuer Lebensformen, die sich daraus ergeben. Darin hat die Beschäftigung mit der Sexualität einen ganz anderen Stellenwert. Darin gibt es keine Abhängigen, die geschützt werden müssten, und keine Führer oder Verantwortlichen, sondern lauter erwachsene, gleichwertige und selbstverantwortliche Menschen, welche ihr Tun gemeinsam verantworten. Darin kann keiner Opfer werden. Alle sind gleich. Dadurch fällt jegliches

Tabu, Gebot oder Verbot bezüglich der sexuellen Bedürfnisse und Neigungen weg. Es gilt nur noch das Gesetz, welches sich aus dem Spiel des freien Willens der Einzelnen immer wieder neu gestaltet. Die Experimente oder allenfalls Lebensformen, die sich daraus ergeben, können daher durch niemanden und in keiner Weise verfolgt werden, auch wenn sie vielleicht nicht gefallen oder Angst machen. Es handelt sich dabei um unser privates Leben, unsere Intimität, in der auch wir ein Recht haben, geschützt zu sein. Dass man sich dazu versteigt, wir befürworteten den Inzest mit unseren Kindern, ist dabei traurig und zeugt ganz einfach vom Unverständnis, welches die emotionale Pest in ihrer eigenen Verfilzung allem Schönen, Reinen und Heiligen entgegenbringt. Auch bezüglich unserer Kinder vertreten wir die Ansicht, dass es viel schöner, beglückender und liebevoller ist, die Tatsache, dass der Vollzug der Sexualität zwischen uns kein Thema sein soll, in einem lebendigen Bezogensein immer wieder zu entdecken, als den Beziehungsprozess zwischen uns durch ein Tabu zu blockieren. Wir brauchen dazu keine Regelung. Wir sind reife, ausgewachsene und intelligente Menschen, die sich zutrauen, das Richtige, das Wahre, das Heilige in allem Bezogensein immer wieder selbst und in eigener Verantwortung zu finden.

S. 36

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Echte Psychotherapie, Eine Psychotherapie für eine neue Zeit, Ein Lehrbuch, Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess, Heuwinkel-Verlag, 2013

[...] Andererseits gibt es diese zentrale Entdeckung des Inzesttabus als Kitt aller Konditionierung, als Grundkonflikt in uns bezüglich unseres Gebundenseins an die Vergangenheit. Eigentlich ist es ja nicht einmal eine neue Entdeckung, sondern die Neuauflage von dem, was *Sigmund Freud* mit dem *Ödipuskomplex* und *Wilhelm Reich* in der *Befreiung des Orgasmus* schon längst beschrieben haben. Neu scheint es lediglich, weil die emotionale Pest, welche nicht nur die Welt, sondern auch die Psychotherapie beherrscht, immer wieder alles verdrängen will, was an Wirklichkeit aufgedeckt wurde. Wie in vielen anderen Bereichen, dem *Gemeinschaftsdenken* des *Urchristentums* zum Beispiel, dem *Kommunismus* von *Karl Marx*, der *Enttabuisierung von Geld und Besitz* durch *Silvio Gesell* und so weiter, ist es auch in der Psychotherapie so, dass längst und immer schon alles da wäre, dem Lichte des Bewusstseins zugänglich, wenn wir es nur wollten, wenn wir es nicht immer wegdrängen würden. *Die Entschlüsselung des Inzesttabus*, die Befreiung von der Ehrbarkeit in Bezug auf den Inzest, öffnet uns für eine allumfassende Liebe, die keine Grenze kennt. Genau diese Befreiung ist notwendig, um zu verstehen, was Liebe in der Tiefe ist, um diese nicht länger als Sex und Anziehung zu verkennen.

Eine grenzenlose Liebe will sich aber auch grenzenlos verströmen. Sie entwickelt eine ganz andere Vision von Gemeinschaft, von Zusammenleben, von füreinander Sorgen. Eine Vision von einer glücklichen, befriedeten Menschheit. Eine solche Liebe wird nach neuen Lebensformen suchen, nach besseren, uns angepassten. Sie wird auch nicht in einer neuen Form erstarren wollen, sondern will für immer weiterforschen und experimentieren. Was dabei herauskommt, will sie nicht festlegen. Sie will nicht wieder dem Irrtum des Dogmatismus verfallen und sich dabei selbst verlieren. Sie will leben. Und leben lassen. Sie will in tausend Möglichkeiten des Glücks hineinexplodieren dürfen. Und sie will lieben.

S. 484

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Essenz schauen, Vom Ruhem im Urgrund allen Seins, Die Spiritualität beginnt im Becken, Ein Buch über Esoterik und Freundschaft, Basic Editions, 1998

Keine Beziehung ohne Aufhebung des Inzesttabus! Diese Aussage mag eigenartig klingen, vor allem in unserer von der Inzestverwirrung geplagten Zeit. Auf jeden Fall ist sie missverständlich; und trotzdem ist sie wahr. Wenn wir unsere Beziehungen beobachten, werden wir sehen, dass wir durchwegs in Rollen miteinander verkehren. Bevorzugt sind die Rollen des Kindes, der Mutter oder des Vaters, des Opfers,

des Helfers und so weiter. In all diesen Begegnungen, so schön, so reich, so befriedigend sie sein mögen, findet nie ein ganzheitliches, vollständiges Treffen zweier oder mehrerer Menschen statt. Solche Begegnung bewegt sich auch immer in der Vergangenheit. Sie ist nie absolut aktuell, gegenwärtig; und es fehlt ihr deshalb ein gewisser Glanz, eine gewisse Lebendigkeit und Spontaneität.

Wir können auch sagen, dass wir in solchen Beziehungen nie ganz allein und nie ganz bezogen sind. Beides trauen wir uns nicht zu, deshalb haben wir eine Art der Verbindung geschaffen, die nicht unmittelbar, lebendig und direkt ist, sondern Mustern folgt, vorhersagbar ist, steuerbar ist mit dem Willen und den Gedanken. Innere Bilder treten mit den inneren Bildern eines anderen in Beziehung. Wirkliche Berührung findet nicht statt, ist mit einem Tabu belegt, zu gefährlich.

Das, was zwischen solchem Rollenverhalten und höchster Wachheit und Lebendigkeit in Beziehungen von Augenblick zu Augenblick liegt, ist die Inzestschranke, ein jahrtausendealtes, von vielen Generationen gebautes Tabu- und Gebotssystem, welches unser Bezogensein aufeinander auf die Norm massschneidert.

Warum ist das so? Warum haben wir uns das angetan? Und warum ist es so schwierig, diese Inzestschranke zu durchbrechen?

Es hat damit zu tun, dass wir überzeugt sind, dass wir dem Lebendigen nicht gewachsen sind, nicht fähig sind, damit adäquat umzugehen. Wir glauben, dass zum Beispiel ein Vater der erwachenden Frau in seiner Tochter nicht unmittelbar zu begegnen versteht, ohne einem Missbrauch zu verfallen. Ehrbare Väter weisen deshalb ihre Töchter, sobald sie Frauen werden, zurück, gehen auf eine gewisse Distanz zu ihnen, bringen ihnen damit auch bei, dass wir uns nur im Gefälle Eltern-Kind bewegen dürfen. Dies alles beginnt, wenn die Tochter fünf, sechs Jahre alt ist und zeigt sich später dann vor allem in der Pubertät. Natürlich läuft dieser Prozess unter grossen Schmerzen, in Einsamkeit und Verwirrung ab.

Diese Schranke, dieses Tabu finden wir aber nicht nur in der Beziehung zwischen Vätern und Töchtern, sondern in unseren Beziehungen überhaupt. Das Inzesttabu bildet die Grundlage, das Urmuster für alle Gewohnheiten, die wir in unseren Beziehungen etabliert haben. Deshalb findet nirgends wahrhaftige Beziehung statt. Deshalb trifft man, wo man hinsieht, nur konfektionierte Unwahrheit und Langeweile.

Ist es denn wahr, dass wir nicht fähig sind, ein wirkliches Bezogensein, bei dem wir uns aus unserer Ganzheit heraus begegnen, zu lernen? Brauchen wir Muster, denen wir folgen können, die aber unsere Lebendigkeit einschränken, damit wir kein Unheil anrichten? Brauchen wir die stumpfe Gewohnheit, um uns vor dem Leben zu schützen? Oder ist gerade sie es, die uns hindert, einen lebendigen Umgang mit einander zu erlernen?

Es gibt wirklich keine Garantie. Es gibt lediglich das Experiment, als welches das Leben eigentlich gedacht ist. Wir können auch scheitern daran. Und dies ist keine Sünde. Das Leben und die Liebe können sich jedes Versagen leisten. Wir dürfen lernen. Wir dürfen Versuche anstellen. Und in diesem Ringen werden wir auch lernen, was wir zu lernen haben. Wachheit ist die Antwort, wie in allen anderen Lebensbereichen auch; die Wachheit, die uns allenthalben fehlt.

Das Durchbrechen der Inzestschranke, welches mit massivsten Ängsten, Schuld- und Bedrohungsgefühlen, mit Einsamkeit zusammengeht, ist notwendig, um die Lebendigkeit in Beziehungen zurückzuerobern. Wer diesen Schritt nicht wagt, wird nie erwachsen werden. Dabei geht es nicht um eine hedonistische Erlaubnis, seine Töchter verführen zu dürfen. Es geht vielmehr um die Befreiung der Liebe zwischen uns; dieses Verbot aufzuheben, dass wir uns nicht vollumfänglich lieben dürfen, wo auch immer, wann auch immer, wie auch immer. [...]

Die Frage nach richtig und falsch ist eine wichtige Frage, aber letztlich führt sie nicht sehr weit. Viel tiefer kommen wir mit der Frage, ob etwas die Lebensqualität, unsere, die der anderen, die von uns

allen mehr. Ein Beispiel: Die Inzestfrage in der Psychotherapie. Wenn ich als Therapeut in Beziehung stehe zu meinen Klientinnen, stellt sich häufig irgendeinmal die Frage, ob es richtig oder falsch sei, mit diesen Frauen eine Beziehung einzugehen, die eine gewisse Grenze überschreitet. Wenn ich diese Frage gewissenhaft prüfe, werde ich in der Regel zum Schluss kommen, dass es falsch ist. Damit wäre die Sache dann eigentlich erledigt, aber manchmal ist das Problem damit doch nicht gelöst. Etwas bleibt unerlöst in der Beziehung; die Freude kann sich nicht entfalten; es fehlt an Lebensqualität; die Beziehung ist blockiert, nicht frei, sie blüht nicht. Wenn ich nun die andere Frage anschau, was mehr meine Lebensqualität, unsere Lebensqualität, die der Klientin, die von mir, die von anderen Menschen, die davon betroffen sind, werde ich vielleicht wieder sehen, dass der Schritt in ein intimes Verhältnis keine Verbesserung der Lebensqualität bringen wird, sondern mehr Stress etc.. Dann ist der Weg klar. Aber manchmal werde ich mich vielleicht in Situationen finden, wo ich sehe, dass der Schritt nach vorne ins Falsche hinein eine neue Dimension eröffnet, mehr Lebensqualität bringt. Etwas Neues kann aufblühen, die alten Muster zerbrechen und werden hinfällig. Das Vater-Tochter-Muster löst sich auf, und etwas Neues kann geboren werden. Wir kommen zusammen gewissermassen in eine neue Umlaufbahn durch einen Quantensprung. So ist der Schritt ins Falsche zur Lösung des Problems geworden, die Frage nach richtig und falsch überschritten worden, weil sie nicht zu einer Lösung geführt hätte.

Der Inzest ist nur schuldlos, das heisst konfliktlos möglich zwischen erwachsenen Menschen. Der Inzest, das heisst die freie Vereinigung der Menschen, auf welcher Ebene auch immer, und damit Gemeinschaft, funktioniert nur ohne Problem, wenn jeder Beteiligte ganz in der Verantwortung steht für das, was ihn betrifft, vor allem für seine eigenen Gefühle, wenn jeder und jede ganz erwacht, ganz erwachsen, ganz allein ist. Vor allem erwacht im Herzen. Solange das nicht gegeben ist, bleibt nur Alleinsein, das, was sowieso ist: Grenzen, klare Strukturen. So wird tragischerweise der freiste Mensch zum Träger der Struktur, welche er in der Begrenzung des Unfreien fortwährend erkennt.

Wie moralisch die Menschen doch alle sind! Immer wollen sie frei sein, aber wenn es darauf ankommt, sind sie voller Moral, die tief in ihnen eingegraben ist und die sie nicht erkennen, sondern aus der heraus sie handeln.

S. 139

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Durchdrungen sein vom Du, Von der Praxis der Liebe, Protokolle einer Gemeinschaft, ein ganz persönliches und ein gemeinsames Buch, Basic Editions, 2004

[...] Vielleicht sollten wir uns diesem Kernproblem zuwenden. Vielleicht steht hinter allem Gerangel um die Machtfragen, hinter allem Suchen bezüglich einer wahrhaftigen sexuellen Identität ein Schlüsselkonflikt, der bewältigt werden muss, bevor an ein Entstehen der Herzgruppenqualität zwischen uns überhaupt zu denken ist. Frei zu sein von Machtkonflikten, von Konflikten überhaupt, und Freiheit, völlige Freiheit im Umgang mit der sexuellen Energie gehören bestimmt zum Ausdruck der Herzqualität, in der wir uns verbinden wollen. Aber vielleicht ist eine Lösung in diesen Fragen nicht direkt zu finden. Vielleicht zeigt diese sich ganz spontan und von selbst, wenn der Urgrund, aus dem sie auftauchen, befriedet ist.

Ich spreche natürlich vom Inzestproblem, vom *Inzesttabu*, von der Inzestthematik, die mich seit Jahren beschäftigt und die ich als Kernpunkt, gewissermassen als Kitt in der Konditionierung des menschlichen Geistes, der diese zusammenhält, verstanden habe. Es ist schwer, sich diesem Thema zu nähern. Mehr als mit sonst etwas produziert man damit Missverständnisse. Trotzdem will ich es einmal mehr versuchen. Ich werde einfach ein paar Gedanken zum Thema zusammenhanglos nebeneinander setzen. Man muss den Anspruch, verstanden zu werden, aufgeben, dann kann man sich frei äussern.

Wenn ich eine neue Therapieform begründen würde, würde ich sie *Inzesttherapie* nennen. Eine neue Therapieform zu schaffen ist nicht sinnvoll, darum werde ich es nicht tun. Denn, obwohl man Therapie lernt, kann man sie nicht lehren. Therapie ist immer individuell, höchstpersönlich, eine ganz intime, einmalige Beziehung. Trotzdem lehrt man. In Ausbildungsgruppen, in Supervisionen, durch Therapie selbst. Man lehrt Beziehung überhaupt. Aber in eine Form ist diese Tätigkeit nicht zu fassen.

Trotzdem, wenn ich aber eine neue Therapieform schaffen wollte, würde ich sie wohl Inzesttherapie nennen. Oder vielleicht auch *Tantrische Therapie*.

Therapie gibt es nämlich eigentlich gar nicht. Das ist die Erkenntnis meines Lebens. Meines beruflichen Lebens. Keiner kann einem anderen helfen. Keiner kann einem anderen ein Licht sein. Keiner kann einem Anderen Autorität sein in inneren Dingen. Trotzdem bin ich (nach entsprechenden heilsamen Krisen) immer noch Therapeut.

Warum? Weil etwas geblieben ist. Wir können gewissermassen mit anderen als Freunde zusammensitzen und etwas betrachten. Unser gemeinsames Leben betrachten. Unsere Schwierigkeiten betrachten. Keiner hilft darin dem anderen. Keiner ist Autorität, keiner ersetzt dem anderen das Licht, das er nur sich selbst sein kann. Man kann einander durchs Leben begleiten. Man kann Zeit haben füreinander. Man kann einander zuhören. Man kann einander ein Gegenüber sein. Wir können leben zusammen. Wir können Beziehung haben zusammen. Wir können Freunde sein. Und interessanterweise hilft das im Gegensatz zu aller Therapie tatsächlich.

Wenn ich so etwas wie die Inzesttherapie begründen würde, wäre diese zum einen eine Therapie für *Inzestopfer*. Sie wäre aber auch eine Therapie für den *Inzesttäter*. Aber überdies und vor allem würde sie *die Auseinandersetzung mit dem Inzest als Therapie einsetzen*, das heisst, die letzte Vereinigung auf allen Ebenen, wirkliche Beziehung zwischen dem Klienten und dem Therapeuten als Therapieziel formulieren. In dem Sinne wäre sie auch tantrische Therapie.

In der Inzesttherapie ist wie in jeder anderen guten Psychotherapie die Falle, die man dem Klienten stellt, das eigentliche Therapiemittel. Aus der Erkenntnis heraus, dass es Therapie nicht gibt, benutzt man aber das Leben selbst als Falle. Das Leben selbst ist die Therapie, das Leben miteinander. Deswegen war mir das Begründen von Gemeinschaft immer wichtig. *Zusammenleben als Therapieform*.

Die Inzesttherapie, die es zum Glück nicht gibt, geht davon aus, dass *jeder ein Inzestopfer* ist. Und *jeder ist ein Inzesttäter*. Sie unterscheidet den *ehrbaren Inzest*, die Abweisung des Kindes durch den entsprechenden Elternteil, weil dieser keinen adäquaten Umgang mit der sexuellen Anziehung, die zwischen ihm und dem Kind spürbar wird, findet, und den *vollzogenen Inzest*. Beim *vollzogenen Inzest* gibt es natürlich den *liebvollen Inzest*, den Inzest als liebevolle Annäherung, und den *brutalen Inzest*, den Inzest als Vergewaltigung und Nötigung.

Überdies kennt die Inzesttherapie auch den *verantworteten Inzest*, die Möglichkeit zwischen zwei oder mehreren erwachsenen und voll ausgebildeten Menschen in voller Verantwortung das Inzesttabu in sich und zwischen einander wieder aufzuheben und letztlich alle Grenzen niederzubrechen [...].

Die Inzesttherapie entlarvt das Inzesttabu als das grundlegende Übel, verantwortlich für viele unserer unlösbaren menschlichen Probleme und als die Kittstelle unserer Konditionierung aufs Besitzdenken. Dass jede Bewegung, welche sich darum kümmert, die Liebe zwischen Menschen wieder zu befreien, unweigerlich als Sekte diskriminiert wird, ist zum Beispiel eine Folge, eine der Auswirkungen des Inzesttabus: Die Grenzen dürfen nicht aufgehoben werden. Der verantwortete Inzest darf nicht stattfinden. Ohne die Beseitigung des Inzesttabus gibt es aber keine Liebe. Deshalb versucht man das Aufkommen der Liebe zu verhindern, indem man es als Sekte diffamiert.

Das Inzesttabu aufzuheben, was unumgänglich ist, wenn Liebe, Intimität und Innigkeit zwischen den Menschen blühen sollen, heisst *nicht*, den Inzest zu begehen. Der Inzest, sofern er nicht ein gegenseitig

verantwortetes Geschehen zwischen *erwachsenen* Menschen ist, ist tatsächlich ein Übergriff. Das Inzesttabu aufzuheben heisst, sich selbst und einander gegenseitig die Tatsachen zu erlauben, nämlich die sexuelle Anziehung zwischen uns – also auch zwischen Vater und Tochter, zwischen Mutter und Sohn, zwischen Bruder und Schwester etc... – überhaupt zu würdigen und ihre Bewegung in freier Wahrnehmung zu ergründen und ihr in Wahrheit zu folgen. [...]

Die Aufhebung des Inzesttabus beinhaltet, vergessen zu dürfen, welches Bild zwischen uns gilt, so dass Beziehung sein kann. Im Menschlichen ist Freiheit vor allem, die Freiheit zu lieben.

Darf ich frei sein zu lieben? Darfst du frei sein zu lieben?

Möglicherweise ist die Enderrungenschaft eines Inzesttherapeuten, bevor er Abschied nimmt vom Therapieren überhaupt, dass er da anlangt, wo er sagt: Ich bin frei zu lieben, und Sexualität will ich nur noch leben, wenn sie in der Liebe stattfindet. Für mich ist das *Keuschheit*, das wirkliche *Zölibat*, Sexualität nur zu leben, wenn sie in aller Unschuld, in der Liebe blühen kann.

Die entscheidende Frage, wenn es um die Auflösung des Inzesttabus geht, ist: Darf ich *experimentieren*? Dürfen wir *experimentieren*? Darf ich in jede Beziehung hineinschauen, ergründen, was die Wahrheit darin ist, und entsprechend handeln? Darf ich meine Konditionierung darüber, was man darf und was man nicht darf, wieder vergessen und damit das Reich der Dualität wieder verlassen? So dass ich nicht mehr weiss, wer Mutter oder Vater ist, so wie es Ödipus geschah, oder wer meine Tochter ist oder mein Sohn?

Die Inzesttherapie hat aufgedeckt, dass es sich insgeheim und unbewusst jede Tochter in den Kopf gesetzt hat, den Vater für sich zu gewinnen und nicht locker lassen wird, bevor sie ihn verführt hat. Und genau dasselbe gilt für den Vater: Auch er hat es darauf angelegt und wird diesen Wunsch, seine Tochter zu besitzen, in der Tiefe nie aufgeben, bis er erfüllt ist.

Worum geht es dabei? Sie wollen beide die verlorene Liebe wieder herstellen. Dies geht nur, wenn sie zuerst lernen, auf Sexualität zu verzichten. Dies führt zur Untröstlichkeit über das Fehlen der Vereinigung, und diese Untröstlichkeit ist genau der Eingang zum Blühen der Wesens- und Herzensbeziehung zwischen den beiden. Und siehe da, darin ist die Sexualität als Möglichkeit wieder völlig frei. Das ist die Überwindung des Inzesttabus. [...]

Die Überwindung des Inzesttabus führt zu einem neuen Zustand. Zum Herzenszustand, zum Eintreten in die unfassbare Qualität der Herzbeziehung der Herzgruppe. Sie manifestiert sich vor allem in einem völlig konfliktfreien Feld.

Konfliktfreiheit ist möglich zwischen Mensch und Mensch, weil das, was jeder in seiner Tiefe vom anderen möchte, genau dessen innerstem Wesen entspricht. Konfliktfreiheit zwischen Mann und Frau ist möglich, weil das, was ein Mann in seinem Innersten von einer Frau will, ihrem innersten Wesen entspricht, und das, was eine Frau im Innersten von einem Mann will, seinem innersten Wesen entspricht. Konfliktfreiheit zwischen Eltern und Kindern (auf allen Ebenen) und damit die Auflösung der Machtproblematik ist möglich, weil das, was Eltern, wenn sie aus ihrem Innersten heraus leben, von Kindern wollen, das ist, was das innerste Wesen des Kindes ist, und weil das, wie sich Kinder ihre Eltern wünschen, dem innersten Wesen der Eltern entspricht.

S. 180

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Echte Psychotherapie, Eine Psychotherapie für eine neue Zeit, Ein Lehrbuch, Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess, Heuwinkel-Verlag, 2013

Enttabuisierung des Inzesttabus

Echte Psychotherapie wendet neben den bekannten Hilfsmitteln der Psychotherapie (Gespräch, Deutung, Bearbeitung von Übertragung und Widerstand, verhaltenstherapeutische, körpertherapeutische, gruppentherapeutische und systemische Interventionen etc.) noch weitere Hilfsmittel an (Psycholyse, Tantra, Gemeinschaftsbildung, Kriegerschulung, spezielle Körperarbeit, Meditation). Daraus ergeben sich spezielle, für die Echte Psychotherapie spezifische Wirkfaktoren (spezielle korrektive Erfahrungen, Selbsterkenntnis, Dekonditionierung, Meditation, Negation, Verzicht, Freiheit). Und diese wiederum führen zu zusätzlichen Behandlungsschritten beziehungsweise Problemen, welche für die Echte Psychotherapie typisch sind (Enttabuisierung des Inzesttabus, Spezielles zum Wiederholungszwang, Spezielles zur Regression, Spezielles zur Nähe-Distanz-Problematik, Spezielles zur Beendigung der Therapie, „Sterbebegleitung“).

Schon mehrmals wurde darauf hingewiesen, dass die Echte Psychotherapie speziellen Wert auf die Enttabuisierung des Inzesttabus legt. Dies, weil sie erkannt hat, dass die ungelöste, unbewusste Problematik um das Inzesttabu ganz allgemein für schwerste Störungen in Beziehungen sorgt und daher für viel Leid verantwortlich ist.

Zur Entschlüsselung des Rätsels um das Inzesttabu dient in der Echten Psychotherapie vor allem die Beziehung des Patienten zum Therapeuten, aber auch das genaue Betrachten der Beziehungsmuster in allen andern Beziehungen des Patienten, welche während der Therapie dem Therapeuten zugänglich sind (Partnerschaften/ Beziehungen aus Gruppentätigkeiten/ Beziehungen, die sich im Feld, das der Therapeut zur Verfügung stellt, ergeben etc.).

Aufzudecken sind jeweils die internalisierten, meist unbewussten Gebote und Verbote, welche Beziehungen steuern. Mit wem darf man und mit wem nicht?, ist die Frage. Mit wem darf man Sex haben? Wen darf man lieben? Und wo ist was verboten? Und warum? Und wer hat es verboten? Es geht zuerst überhaupt nicht darum, diese Verbote aufzugeben oder zu übertreten. Der Punkt ist, sie zu sehen und zu verstehen. Sie zu hinterfragen. Sie bewusst zu machen. Und sie damit einer freien Willensentscheidung zugänglich zu machen. Will ich sie übernehmen oder verwerfen? Will ich leben, wie meine Eltern es mir eingetrichtert haben oder die Gesellschaft? Will ich leben wie jedermann? Entspricht dies meiner inneren Wirklichkeit, meiner Wahrheit, meinen Bedürfnissen? Welche Konflikte wird es mir einbringen, da etwas ändern zu wollen? Welche Vorteile würde ich davon haben? Würde ich mit dem Anderssein fertig werden? Würde mein Partner damit fertig? Würde das, was ich gerne tun würde, die Liebe mehren?

Ein intensiver Selbsterfahrungsprozess im Innern und ein intensiver Abklärungsprozess mit sich selbst, mit dem Partner, den Freunden, den Bekannten, der Familie, der Vergangenheit, der Tradition, welcher der Patient entstammt, der Gesellschaft, in der er lebt, findet statt.

Getraut er sich, sich selbst zu sein, sich zu sehen, wie er ist, und sich damit in Beziehung zu setzen?

Im Erkenntnisprozess findet in aller Regel eine intensive Rekapitulation der Konditionierung bezüglich dieses Bereichs statt. Missbräuche in der Kindheit tauchen wieder auf und müssen durchgearbeitet werden. Häufig muss über *die Folgen des „ehrbaren Inzests“*, dem man ausgeliefert war, der nicht verstandenen Zurückweisung durch den anders geschlechtlichen Elternteil in der Pubertät, intensiv getrauert werden.

Am Ende steht immer die Abklärung in der Beziehung zum Therapeuten und allen anderen wirklichen Beziehungen: Was ist die Wahrheit zwischen uns? Was ist unser gemeinsames Schicksal? Wer sind wir wirklich füreinander?

Daraus kommt eine Offenheit, die man nun ins Leben tragen kann, eine Fähigkeit, Beziehung unmittelbar, echt, unbelastet durch Vergangenheit angehen zu können, die Fähigkeit, das Leben neu und selbst entdecken zu können, zu erforschen, wie man wirklich leben will, herauszufinden, was einem gut tut und was nicht. Das Wichtigste dabei ist, dass die Verlogenheit, die Verwirrung, die Standardisierung,

die Angst aus den Beziehungen gewichen ist, dass eine Fähigkeit da ist, mit allem umzugehen, in allem Bezogensein seinen eigenen Weg finden zu können, die Fähigkeit zu wirklicher, lebendiger Beziehung.

Zwischen dem Therapeuten und dem Patienten wird diese Enttabuisierung des Inzesttabus weder zu einem Missbrauch, noch zu einer Wiederholung des „ehrbaren Inzests“ durch „vornehme therapeutische Distanz“ führen. Allenfalls werden sie aber ein gemeinsames Schicksal entdecken, das sie nun leben wollen, und auf jeden Fall werden sie in eine äusserst authentische und lebendige eins zu eins Beziehung zueinander gefunden haben, die für den Patienten zur Grundlage für zukünftige, wahrhaftige Beziehung überhaupt wird. Eine korrektive Erfahrung, die enorm wichtig ist für ihn.

Die Auseinandersetzung um das Inzesttabu wird die beiden auf ihrer gesamten gemeinsamen Reise beschäftigen, aber vor allem dann am Schluss zum Ende der Therapie hin sehr intensiv werden.

S. 124

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Des Kaisers Nacktheit – des Kaisers Dummheit, Von Freundschaften und Feindschaften - Über Berufskollegen, die Medien, Fachschaften, Freunde und Mitbürger - Ein Protokoll über das Anderssein, Basic Editions, 2003

Ganz generell kann man sagen, dass Gebote, Verbote, Tabus die Beziehungen zwischen Menschen nie ideal werden regeln können. Sie sind immer nur ein notdürftiger Ersatz für Intelligenz, Achtsamkeit und Liebe im Umgang miteinander, die allein Frieden und Harmonie in unserem Bezogensein garantieren können. Diese Einsicht, die sich aus meinem Leben, aus meinem Forschen und Experimentieren ergeben hat und die ich öffentlich durch meine Bücher, insbesondere auch angewendet auf das Inzesttabu, formuliert habe, hat mir viel Schwierigkeiten eingebracht. Etablierte Institutionen genauso wie berufliche Fachschaften oder die sanktionierten Sekten (die offiziellen Religionen) lieben die Wahrheit einer solchen Aussage nicht. Sie brauchen Gebote, Verbote und Tabus, um ihre Macht aufrechtzuerhalten, um ihre Sicherheit zu garantieren.

Gebote und Tabus erzeugen Unintelligenz. Es ist tatsächlich unglaublich, wie unintelligent sich der Mensch verhält. Dabei wusste schon Lao Tse vor einigen tausend Jahren, dass Gesetze, Moral und das Betonen der Familienbande erst aufkommen, wenn die Liebe und die Einheit unter den Menschen verloren gegangen sind, dass diese aber nur notdürftig das Fehlende ersetzen können, lediglich das Kriegsrecht regeln im Krieg, der daraus kommt, dass Freundschaft und Frieden aus den Beziehungen verschwunden sind. Für mich sind Unintelligenz und Beschränktheit, von der man allenthalben umgeben ist, das Schwierigste, was es im Menschsein zu ertragen gibt. Dass einer Professor wird, wird häufig als Tatsache für seine Intelligenz genommen. Aber in Wirklichkeit ist es keine Garantie dafür. Oft ist es haarsträubend zu sehen, wie es gerade auch solchen Menschen an Intelligenz mangelt, wie beschränkt sie sind. Intellekt allein macht nicht Intelligenz aus. Buchwissen und Berechnung reichen nicht aus zum Erkennen des Ganzen. Unsere Dummheit besteht gerade darin, dass wir – zwar technisch hochbegabt, intellektuell hochgezüchtet – immer noch hartnäckig zu verleugnen versuchen, dass wir in der Welt in einer völligen Katastrophe verkommen, die wir in unserer Dummheit angerichtet haben. Noch immer versuchen wir vorzugeben, es sei eigentlich alles, abgesehen von ein paar Pannen, in bester Ordnung, wir, das heisst die Mächtigen, hätten alles im Griff, die Mehrheit der Menschen sei gesund und nett und nur ein paar Terroristen und Verbrecher, die wir nächstens ohnehin unter Kontrolle kriegen werden, würden aus dem Rahmen fallen. Aber es ist nicht wahr. Der Kaiser ist nackt. Die Welt, wie sie ist, ist ein Abbild unseres unreflektierten Innern, das eines jeden Einzelnen von uns. Wir sind so. Wir sind die Katastrophe. Unsere Dummheit besteht darin, dies immer noch nicht einzugestehen und uns noch immer nicht darum zu kümmern.

S. 21

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Liebe - Bilder, Gedichte und kleine Meditationen, Basic Editions, 2014

Mehrere Menschen zu lieben, berührt ein Tabu in uns, das tiefste, am stärksten in uns verankerte Tabu, das den Kitt in all unserer Konditionierung bildet und unseren Geist niederhält in der Enge der Nicht-Liebe: das Inzesttabu. Schwer zu verstehen, schwer zu erklären, durchdringt es unser ganzes Leben, bis wir uns von ihm befreit haben. Blutschande. Die Liebe hat nicht Platz in uns, solange ihr Platz von dieser Schande besetzt bleibt.

Wenn du willst, dass unter Männern und Frauen mehr liebevolles Bezogensein erblühen kann, dann kannst du dazu beitragen, indem du zum Beispiel zulässt, dass zwischen deiner Frau und anderen Männern beziehungsweise zwischen deinem Mann und anderen Frauen Liebesgeschichten stattfinden dürfen.

"Wenn drei Personen eines Herzens sind, verwandelt sich selbst Lehm zu Gold", drückt diese Tatsache ein chinesisches Sprichwort schön und bündig aus.

S. 117

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Durchdrungen sein vom Du, Von der Praxis der Liebe, Protokolle einer Gemeinschaft, ein ganz persönliches und ein gemeinsames Buch, Basic Editions, 2004

Und ja, was ist eigentlich das Inzesttabu?

Drückt es sich nicht darin aus, dass zwei, die in einer festen Beziehung stehen [...], wenn sie sich auf eine Liebesgeschichte miteinander einlassen würden, darin verhalten bleiben würden, damit sie nachher zu Hause den Partnern [...] versichern könnten, dass dies alles nicht so bedeutend wäre und dass sie ohnehin enttäuscht davon seien? Und warum würden sie es so einrichten, dass die Liebesnacht gar kein wirklich freudiges Fest der Liebe werden und hinterher eine Spur von Leid und Konflikt, beruhend auf den Gefühlen des Verraten- und Betrogenenseins, hinterlassen würde? Ist es nicht, weil sie ehrbar bleiben wollen wie die ehrbaren Väter, weil sie genau wissen, dass sie mit der Energie der Sexualität nicht umgehen können, dass sie diese nicht im Gleichgewicht halten könnten, dass es sie sonst womöglich wegnehmen würde in eine andere Beziehung hinein, so wie die grenzüberschreitenden Väter, die ihre Frauen eigentlich für ihre Töchter verlassen? Weil sie nicht fähig sind zu lieben, einen wie den andern, eine wie die andere ganz zu lieben, sich vollkommen hinzugeben und trotzdem das Gleichgewicht der Treue aufrechtzuerhalten?

Und ist es nicht, weil sie feige sind und sich dem Konflikt mit dem Partner und dem Unbekannten des neuen Mythos nicht stellen wollen und dass sie es darum nie lernen werden, weil sie dem Lernprozess nicht engagiert gegenüberstehen?

Sag, ist nicht dies das Inzesttabu? Und sag, wer wird es je verstehen?

S. 243

Aus: Samuel Widmer Nicolet: ... jedes Lidschlags dir gewahr/ Tantra - Ein Lehrbuch - von der Liebe Lebenskunst, Basic Editions, 2016

weder³ die Schönheit in der Sexualität und in Beziehungen zu verpassen, sondern diese im Gegenteil zu würdigen und damit leben zu können, noch in Missbrauch und Abspaltung zu verfallen, ist die Absicht des Tantrikers und die Überwindung der Problematik ums Inzesttabu – wir wollen alles derart genießen können, dass wir uns nicht darin verstricken, dass wir konfliktfrei zusammenleben lernen, dass wir nicht

³ Das Buch „... jedes Lidschlags dir gewahr/ Tantra“ ist absichtlich ohne Punkte geschrieben, sozusagen in einem Fluss, das Fließen, die Harmonie des tantrischen Geistes symbolisierend.

in einer Weise anhaften, die uns auf die Ebene der unteren Zentren herunterbindet – im Gegenteil wollen wir, dass die Sexualität, dass die Möglichkeit der Ekstase, dass Beziehung ein Quell dafür wird, uns die Energie dafür gibt, uns in den oberen Zentren entfalten zu können

wir wissen alle, wie schwierig dies ist, dass es nicht einfach ist, und dass wir tatsächlich, wenn wir es versuchen, Gefahr laufen, in Verstrickungen zu verkommen – der Tantriker, der Krieger oder wir, die echten Psychotherapeuten, ihnen allen ist es lieber zu scheitern, als es nicht zu versuchen – sich von der Schönheit der Schöpfung abzuschotten, erscheint ihnen zu trocken, zu öde – und letztlich führt es auch nicht zum gewünschten Ziel, da Energie, wenn man sie von etwas abspaltet, verloren geht und nicht genutzt werden kann

Tantra kann man daher auch als Versuch verstehen, die Problematik, die das Inzesttabu in unser Leben gebracht hat, zu überwinden, als Versuch, mit Sexualität, Anhaftung, Bindung, Beziehung, mit all dem so umzugehen, dass Schönheit daraus kommt und nicht das, was wir als Kollusionsbeziehung, als konflikthafte Beziehung kennen – der Tantriker sucht die Sangha, die Gemeinschaft der spirituell Verbrüdereten, ein konfliktfreies Dasein darin, die Group of all Leaders, oder wie immer man das nennen will, ein vollkommenes Eingelassensein, ein totales sich einander Verpflichten, ohne sich darin zu verlieren – deshalb ist Tantra ein ganzer Lebensweg, ein ganzes Leben, eine ganze Lebensphilosophie – Tantra ist der Weg

S. 38

Menschen, die nicht frei sind, sind gefährlich – unberechenbar und gefährlich – sie stehen immer unter einem Einfluss, dem sie folgen – kommen sie unter einen anderen Einfluss, können sie die Dinge plötzlich völlig anders sehen und entsprechend ausagieren – das macht sie gefährlich – für einen freien Menschen sind sie immer ein Risikofaktor, den er einberechnet oder besser häufig meidet

und wiederum, auch in diesen Dingen, ist es die Einsamkeit, immer ist es sie, diese ganz besondere Freundin, die zu begrüßen, zu würdigen, zu lieben ist, wenn sie das Tor zur Freiheit, das sie bewacht, für einen aufstossen soll – so erschreckend sie uns zuerst auch erscheinen mag, sobald wir sie genommen haben und befreit durch das freigegebene Tor gestolpert sind: wenn wir zurück blicken, ist es, als hätte es sie nie gegeben

die besonderen Geschenke, welche die Freiheit bringt, auch im Sexuellen, haben viel damit zu tun, dass Angst und Einsamkeit aus uns verschwunden sind – sie erscheinen uns besonders, weil wir sie nicht länger durch diese Brille verkennen – sie haben natürlich zu tun mit der Aufhebung des Inzesttabus in uns und unseren Beziehungen – sie hängen damit zusammen, dass in uns und in all unserem Tun der Tod, das mögliche Ende von etwas oder von allem, Platz gefunden hat – das ermöglicht anderen, oft sogar, ohne dass sie selbst Freiheit gefunden haben, sich uns immer wieder zu schenken, als wäre es das letzte oder das einzige Mal

in Beziehungen, die auf Gewohnheit, Sicherheit und Kontrolle beruhen, sucht man ständig, versucht man dies allenfalls zu kopieren und wird es trotzdem niemals finden

S. 236