

**Tribüne** Grenzüberschreitungen wie in «Fifty Shades of Grey» geben Hinweise auf psychische Störungen, die therapiert gehören. *Winfried Prost*

# Weg vom Wiederholungszwang

Wir müssen atmen, essen und schlafen, und die Evolution drängt uns, Sex zu haben. All das ist natürlich. Was und wie wir allerdings essen, wann, wo, wie oder mit wem wir schlafen, ist kulturell und individuell geprägt und teilweise gestaltbar. Und aus der Art von Sex, den wir haben, sind Rückschlüsse auf unsere Prägungen möglich.

Einerseits haben wir in den letzten Jahrzehnten gelernt, alte Grenzen infrage zu stellen, zu dehnen oder sogar zu überschreiten. Das ist gut so, denn viele alte Grenzsetzungen waren unmenschliche Relikte moralischer oder politischer Diktaturen.

«Fifty Shades of Grey» zeigt solche Grenzüberschreitungen. Die millionenfache Neugier darauf offenbart einen erheblichen Bedarf an Anregung und sozialer Legitimation für neue Experimente.

Das Buch und der Film zeigen allerdings nicht nur eine Spielart der Sexualität, sondern eine zwanghafte Fixierung auf diese spezielle Art. Wenn eine Person dasselbe Spiel in ständigen Steigerungen immer wieder durchspielen muss, um ihre Befriedigung zu finden, nennt man das Wiederholungszwang. Das gilt als Hinweis auf eine dahinterliegende psychische Störung. Früher hat man solche Besessenheit durch moralische und soziale Ächtung einzufangen versucht. Mit begrenztem Erfolg. Die moderne Psychologie erkennt heute, dass hinter begrenzenden Fixierungen unbewältigte traumatische Komplexe liegen. Oft konnte eine persönliche Entwicklungsstufe nicht vollzogen werden und ein unerfüllter psychi-

scher Impuls klingt ständig wieder an. Über die durch Missbrauch und Gewalt traumatisierte Kindheit des Christian Grey berichten immerhin auch Buch und Film.

## Selbstbestrafungszwang

In meiner Coaching-Praxis hatte ich einige sadomasochistisch veranlagte Menschen. Bei allen gab es schwerwiegende Hintergründe: Ein Mann litt unter einem Selbstbestrafungszwang, nachdem er mit fünf Jahren den tödlichen Unfall seines dreijährigen Bruders miterlebt hatte und sich die Schuld daran gab. In einem anderen Fall versuchte jemand in unbewusster Solidarität mit seinem Grossvater dessen Folterungen während der Kriegsgefangenschaft zwanghaft nachzuerleben. Eine Frau gab sich dominanten Gewaltspielen hin und führte darin das Rollenmuster ihrer Mutter und Grossmutter fort, die mit gewalttä-

tigen Alkoholikern verheiratet gewesen und lebenslänglich in der Opferrolle geblieben waren. Ein vermeintlich Homosexueller berichtete, er habe mit etwa 1000 Männern Sex gehabt, aber mit jedem nur ein Mal. Keiner sei der Richtige gewesen. Die Frage nach seinem Verhältnis zu seinem Vater ergab, dass er den gar nicht kannte. Es wurde deutlich, dass seine Sehnsucht nach männlicher Liebe eigentlich der Vaterliebe galt.

## Ritual finden

Zwanghaftigkeiten erlöschen oft, wenn das dahinterliegende Trauma aufgelöst wird. Das gelingt oft ohne lange Therapie, wenn man durch eine angemessene, starke, manchmal symbolische Handlung etwas traumatisch Unabgeschlossenes voll und ganz zum Abschluss bringt. Das könnte das ausdrückliche Heraustreten aus der familiären weiblichen Opferrolle sein, das könnte die Kontaktaufnahme mit dem unbekanntem Vater sein, notfalls an dessen Grab, das könnte die Niederlegung von Blumen am Ort der Folter des Grossvaters sein. Jeder muss für sich selbst sein Ritual finden.

Wer an Selbsterkenntnis interessiert ist, tut gut daran, auf persönliche Fixierungen zu achten und sie mithilfe eines Therapeuten zu hinterfragen.

*Winfried Prost ist seit 30 Jahren als Führungs- und Persönlichkeitscoach in Zürich und Köln tätig. Er ist Gründer und Leiter der Akademie für ganzheitliche Führung und Buchautor.  
www.winfried-prost.ch*

**Zwanghaftigkeiten erlöschen, wenn das dahinterliegende Trauma aufgelöst wird.**