

Protokoll der 4. Sitzung [von insgesamt 15] am 9.3.1970

[mit einer geschätzten mittelstarken Dosis LSD von vielleicht ~0,2mg, einzige LSD-Sitzung; in eckigen Klammern: heutige Einfügungen; Hervorhebungen von mir heute]

Keine Sitzung hat mir [bisher] beim Protokollieren, d.h. beim theoretischen Erkenntnisprozess solche Schwierigkeiten gemacht. Die Erlebnisse nisten sich gewissermaßen im „Vorbewussten“ ein. Lediglich im Halbschlaf, kurz vorm Einschlafen tauchen sie mir klar durchschaubar auf.

Zunächst mal berührte es mich ziemlich peinlich, dass die Sitzung [ausnahmsweise] in so relativ größerer Öffentlichkeit stattfand [X hatte noch Besuch von Freunden, die wohl bei ihm übernachtet hatten, die dann später, so nach 1-2 Stunden gingen], in einem großen [ausnahmsweise] ungeschützten hellen Raum, wo sich hinter der [dicken] Glastür auch noch andere Leute [besagte Freunde] aufhielten, durch die ich mich stark beobachtet fühlte. Diese Beobachtung war für mich peinlich.

[Anspruch-Entwertung]:

Beginn der Sitzung mit dem Problem der **Abwertung** der Personen, die mir besonders nahe stehen, die mir gewissermaßen zu nahe stehen. Zunächst tauchten im weiteren Verlauf die alten Empfindungen auf, von denen ich glaubte, sie einigermaßen schon erledigt zu haben [ein Irrtum!].

Zunächst die Passivität, das Erleiden, die masochistische Rolle, das Mutter-Kind-Verhältnis, wobei die Mutter immer abwesend ist, Selbstmitleid darüber; das Gefühl der Lächerlichkeit, des Preisgegebenseins, und entsprechend dazu die sadistische Rolle, das wilde, bössartige Tier, aggressiv und trotzig gegen die gesamte Umgebung und gegen das lächerliche Theater, das ich da abzog. In diesem sado-masochistischen Hin- und Herpendeln [eine Art Selbst-Clinch] lag fast immer eine relativ neutrale, gefühlsarme Phase des Grübelns und Theoretisierens dazwischen; vor allem wurde mir stark bewusst die Sinnlosigkeit dieses sado-masochistischen Hin und Her, denn ich dreh mich um mich selbst, bzw. um einen Gefühlszwang, den ich nicht in der Hand habe. Diese Art der Gefühle führt niemals aus dem Zirkel heraus zu anderen Situationen und Menschen und auch niemals zu einem freien Ich. Diese Sinnlosigkeit brachte mich dahin, auf jede Art von Gefühl völlig zu verzichten, denn sobald ich etwas fühlte, so gehörte es wieder diesem ineinandergreifenden Sado-Masochismus an.

Nur einmal, innerhalb dieser Verzahnung bemerkte ich, dass mein Herz relativ heftig klopfte, bis in die Brust, den Magen und in die Arme hinein. Dieses erregte Klopfen stand in einem ausgesprochenen Widerspruch zu dem kühlen, ruhigen und abgeklärten Zustand, in dem ich mich dabei befand; und irgendwie beunruhigte mich dieses Herzklopfen, ich glaubte an eine Vergiftung, oder an einen krankhaften Zustand. Aber es fiel mir auch auf, dass mein Herz eigentlich immer so klopft und mich beunruhigt, und dass meine Hände schwitzen, und dass ich einen verquälten gepressten Eindruck auf mich selbst mache. Mit dem merkwürdigen Gefühl im Magen verband sich die Vision eines Dolches, der sich in den Magen senkt.

Nachdem die Sitzung schon 3 Stunden gelaufen war, und ich glaubte, auf Grund einer falschen Zeitberechnung, den Höhepunkt schon knapp hinter mir, sodass meine Wachsamkeit nachließ, wurde ich doch noch überrumpelt:

Mir wurde zunächst klar, dass ich mich entsetzlich schäme, und zwar über alles und jedes, in mir, an mir, was von mir kommt und was ich brauche; ich schämte mich über meine Anwesenheit überhaupt und ich wäre am liebsten in den Boden

versunken und hätte mich in Nichts aufgelöst. Dann fiel mir ein, dass ich Hunger habe, ich holte meine [mitgebrachten] Eßsachen und aß, zum ersten mal in meinem Leben aß ich einfach so; ich habe noch nie mit einer so wohltuenden Gier gegessen und zwar zum ersten mal ohne Schuld- und Schamgefühl. Ich erinnerte mich, dass man mir das Essen nie gegönnt hat, da alle hungerten; nur ich als Kleinkind habe einigermaßen genug bekommen; außerdem hatte meine Umgebung Schuldgefühle, dass sie mir das Essen neideten und gaben mir deswegen noch mehr, wodurch sie noch saurer wurden, denn sie hatten selber Hunger. Außerdem fielen mir alle die vielen Kleinigkeiten ein, die ich als Kind so gern getan hätte, und wo ich mich da schon schämte, sie auszuführen, Ballspielen, rumlaufen, Schifahren, laut rumschreien, schmatzen. Gleichzeitig sind das die Dinge, die ich dann später abscheulich fand. Ballspielen, rumlaufen, Schifahren usw. verabscheute ich, sie machten mir Angst. Vor allem schönes Wetter machte mich krank, weil man sich als Kind eben am besten bei schönem Wetter draußen bewegt. Auch heute habe ich oft das Gefühl: du musst dich möglichst nicht bewegen, dann kann dir auch keiner was wollen. In stark depressiven Zuständen sitze ich zuhause im Stuhl und wage auch nicht einen cm mich zu bewegen. Trotzdem ist mir nicht klar, woher diese Bewegungsangst kommt. Als Kind, als ich eben laufen lernte, hatte ich nämlich einen ausgeprägten Bewegungsdrang; wenn ich nicht raus konnte, lief ich in der Wohnung stundenlang hin und her, von einer Wand zur anderen, und meine Eltern ließen mich auch [so die Erzählung meiner Eltern; später war das allerdings nach ihrer Aussage plötzlich beendet].

Während längerer Zeit brach dann ein erleichterndes Leiden und Weinen aus mir heraus, verbunden mit der Trauer über meinen hypertrophierten Wasserkopf, vollgestopft mit banalen [aber hochgestochenen] **Ansprüchen** an mich selbst und an andere; verbunden mit der Freude über die Süße des normalen, anspruchslosen menschlichen Lebens. Aus diesem Wasserkopf ließ ich endlich das Wasser ab, aus Augen, Nase und Mund; eine Unmenge von Tränen, Schleim und Speichel. Ich hatte dabei das Gefühl, als löse sich endlich ein schon organisch-körperlich gewordener Krampfzustand. Diese entsetzlich unmenschlichen Ansprüche erstrecken sich bei mir auf den ganzen Körper; es ist der Anspruch der Ästhetik, des Bewusstseins, der Güte, der Ruhe, des Über-den-Dingen-stehens, des Gerafft-seins, der Gelöstheit, der Unkompliziertheit, usw., ständig Herr der Lage zu sein. Sie äußern sich bei jedem cm der Bewegung, den ich mache. Diese Ansprüche habe ich von meinem Vater [gelernt], und ich erkenne sie jetzt deutlich bei ihm und bei mir. Dieses Bewusstsein des Eingezwängt-seins bei jeder kleinsten Lebensäußerung die ich machen will, ist gleichzeitig das Bewusstsein meiner Ohnmacht. Nur in ganz seltenen glücklichen Augenblicken stehe ich wie ertappt vor der Tatsache, ein oder zwei Sekunden spontan gehandelt zu haben. Das nimmt mir jeden Genuss überhaupt [und beschert mir eine depressive Erkenntnis, dass ich die Welt, den Zugang zur Welt, verloren habe. Noch nie war ich so deprimiert]. Nicht nur, dass diese körperlich sich auswirkenden Ansprüche so hoch geschraubt sind, dass ich sie nie erfüllen kann und dadurch immer ein Gefühl der Minderwertigkeit habe, sie hemmen mich außerdem am spontanen Handeln. Die gleichen Ansprüche stelle ich an meine Umwelt [Mitmenschen]; sie zerfällt für mich in zwei Teile [Lager]:

1.) Der erste Teil der Menschen scheinen diese Ansprüche zu erfüllen, es sind dies die Vaterfiguren aller Schattierungen [die ich für mich zu Vaterfiguren machen bzw. verfälschen kann, dies können auch Frauen sein]. Zu diesen Menschen habe ich die Haltung der Scham und der Unterwürfigkeit: die masochistische Haltung.

2.) Der zweite Teil erfüllt sie [meine Ansprüche] anscheinend nicht; diese Menschen verachte ich und hacke innerlich auf ihnen herum [entwerte sie für mich]. Es sind dies hauptsächlich die Mutterfiguren [die ich für mich zu Mutterfiguren machen bzw. verfälschen kann, dies können auch Männer sein], die ich ja eigentlich lieben möchte. [Als Nebeneffekt dieser Abwertung anderer erfahre ich selbst dabei eine – relative – Aufwertung und kann so mein Minderwertigkeitsgefühl ein wenig – allerdings nur scheinbar – kurzfristig verringern. In Wirklichkeit verändert es sich jedoch nicht!]

[Dieses Anspruchsdenken und –fühlen macht jeden Kontakt zu anderen Menschen, der ihrer Realität nahe kommt, nahezu unmöglich. Aber auch der innerliche Umgang mit mir selbst wird meiner „natürlichen Existenz“ kaum gerecht.]

Mein Vater hat hohe Ansprüche an meine Mutter gestellt, die sie nicht erfüllen konnte. Daran ist die Ehe auseinandergegangen. Er hat sie nicht als eigenständigen Menschen genommen, sondern als Vergleichsobjekt für seine Über-Ich-Forderungen. Daher auch das Gefühl bei ihm, sie hätte ihn in seinem beruflichen Fortkommen [Weiterkommen] behindert. In diesem Erlebnis war ich zum ersten Mal so drin, dass ich nicht auftauchen konnte. Diese Fähigkeit zum Auftauchen aus Erlebnissen habe ich nur, wenn ich nicht ganz vorbehaltlos erlebe. Die Scham kehrte ziemlich schnell nach dem Abklingen des Erlebten zurück; d.h.: sie kehrte nicht eigentlich zurück, sondern ich hatte nur jetzt das Bewusstsein von meiner allgemeinen Schamhaftigkeit. Früher habe ich diese vor mir selbst überspielt und nicht wahrgenommen.

[**Psychosomatisches**, das erst nach der eigentlichen Sitzung zu hause lief:] Abends zu hause im Bett [mit noch **einigem** „afterglow“] habe ich mich selbst befriedigt [es war sehr intensiv] und, einem plötzlichen Verlangen zufolge, zum ersten Mal den Samen in den Mund genommen und runtergeschluckt [das war für mich etwas ganz wichtiges, habe ich doch so zum ersten mal mich imaginativ bis in den letzten intimen Teil meiner selbst angenommen]. Innerhalb weniger Sekunden danach verspürte ich ein scharfes Kratzen im Hals, als hätte ich ein Rasiermesser verschluckt, und es entwickelte sich über Nacht eine schmerzhaft Halsgeschichte, die sich auf Mund und Nasenrachen später ausdehnte... Gleichzeitig mit dieser Angina, oder was das war, entstand das typische Gefühl des Krankseins und ein neuralgischer Schmerz, der sich auf Oberkiefer, Schläfen und Augen ausbreitete [dieser Zustand dauerte, mit nur geringen Veränderungen, ein paar Tage]. Dieselbe Art von Schmerz entsteht bei mir immer dann an denselben Stellen, wenn ich aus übergroßer Gefühlsentwicklung weinen möchte, es mir aber aus bekannten Gründen versage. Zum ersten Mal konnte ich [in den darauf folgenden Tagen] bei Ch. [meine damalige Freundin] ihr gegenüber ungebrochen zärtlich **und** sexuell erregt empfinden; aber offensichtlich brauchte ich dazu den krankhaften Down-Zustand.

Im Halbschlaf ist mir plötzlich eine, mir jetzt spekulativ erscheinende, Erkenntnis für einen Teil des Gesamtkomplexes eingefallen. Unter Hinzunahme der letzten Träume mit dem Penis und den Dolchen und der Dolchvision im Magen, nehme ich folgendes [folgende un-/ vorbewusste, mich auch körperlich bestimmende, Phantasien] an:

Mein Penis ist ein Dolch. Ich verletze damit meine Mutter in der Scheide, sowie auch mit den Zähnen an der Brust [ich wusste aus Erzählungen, dass ich ausgesprochen

lustvoll-aggressiv an der Mutterbrust getrunken haben soll, sodass meine Mutter mit wunden entzündeten Brustwarzen relativ schnell das Stillen einstellen musste. Worauf ich äußerst böse reagiert haben soll]; mich selbst verletze ich damit im Magen und in den Magen zuführungsorganen als erste Lustbefriedigungsorgane. Gleichzeitig sind die Atmungsorgane betroffen [Hunger, Weinen, Schreien...sind für den Säugling wohl ein einheitliches Grundgefühl]; als Organe, die durch die zwei Erstickungserlebnisse ebenfalls in ihrer normalen Lebensfunktion geschockt wurden. Wenn ich krampfhaft huste, scheint der Husten aus dem Magen zu kommen. Besonders stark verletzen will ich mich beim „Laufen“, das heißt, wenn die Samenflüssigkeit läuft, bzw. ich mich körperlich bewege; was ich endlich verwirklicht habe. Die Verbindung von Magen mit Lunge, dem beengten Herzen und dem Mundraum ist ebenfalls organisch vorhanden durch nervöse Magenschmerzen, die über die Speiseröhre einerseits bis in den Mund strahlen, andererseits über die linke Lungenseite übers Herz, über die Brustknochen bis in die Kiefer- und Schädelknochen strahlen.

Die Gründe hierfür sind teilweise klar: der Neid der Eltern wenn ich esse, der Neid des Vaters, wenn ich meinen Penis aktiv gegen die Mutter betätigen will, schafft die Grundvoraussetzung für die Selbstzerstörung durch die betreffenden Befriedigungsorgane Magen, Penis; die Lunge gesellt sich zwanglos dazu: man gönnte mir keine Luft. Das Herzschiagen hängt mit der körperlichen Betätigung überhaupt zusammen und mit der daraus resultierenden Befriedigung. Aber wieso die körperliche Betätigung pervertierte, ist mir unklar. Vielleicht aus der Tatsache, dass sie überhaupt eine Befriedigung darstellt.