

Prof. Dr. Annelie Keil (Bremen)  
 Pro Familia Landesverband Nds.e.V.  
 Fachtagung in Hannover am 16.9.2013

Annelie.Keil@ewetel.net

*Heimlich, still und leise?*

*Umgang mit Sexualität in der Altenpflege*

Vortrag

### **Die Lust auf Leben und Berührung hat viele Höhepunkte!**

#### **Einladung zu einer erotischen u. biografischen Begegnung mit dem Alter**

*In unserem Wald lebt ein weißes Tier. Sein Name fällt mir nicht ein. Mit  
 ‘‘Schnee‘‘ fängt er an. Nein, nicht mit ‘‘Schnee‘‘, aber doch mit etwas, das weiß  
 ist. Gestern habe ich den Namen noch gewusst. Ich sagte zu Lukas: „Schau mal,  
 Lukas, ein –“, eben ein Etwas-wie-Schnee.*

*Also, ein Tier ist es, ein weißes. Ganz weiß ganz pelzig.*

*Oder federig? Weiß ist es auf jeden Fall. Und so hoch, oder so.*

*Ja, so. Und so lang. Hinten hat es eine Art, wie soll ich sagen, und vorne  
 überhaupt nicht. Nur hinten.*

*Und dann hört man es auch schon von weit. Es schreit sehr laut. Etwa so. Nein,  
 so nicht. Man kann das nicht nachmachen. Es schreit also, und weiß ist es auch,  
 und scheu. Mit seinen weißen Augen aber schaut es einem mitten ins Gesicht.  
 So, oder eher so. Und wen es anschaut mit diesem Blick, der – dem geschieht  
 etwas. Und zwar für immer.*

( Jürg Schubiger )

Vielleicht war die Liebe gemeint. Vielleicht ist das weiße Tier die Sexualität. Heimlich, still und leise schleicht sie in unserem Leben herum. Von Anfang an auf der Lauer zum Lustsprung bereit. Wirklich von Anfang an, denn immerhin hat uns die Schöpfung zu einem Zeitpunkt mit „Sexualorganen“ ausgestattet, zu dem wir noch nicht wussten, was wir damit anfangen können und ob die Melodien lustvoll sind, die der Mensch auf diesem Instrument spielen zu lernen kann. Im Alter wird es mit dem Lustsprung schon schwieriger. Springen geht nicht mehr so einfach. Die Unfallgefahr ist zu groß und die Forschungs- und Gesundheitsprogramme für weit über 300 von der EU geförderten Vorschläge zur Sturzprophylaxe konzentrierten sich im „Jahr der Alten und des Älterwerdens“ eher auf Hüfte, Knie, Hals- und Beinbruch. In den Projekten „Gesund und fit bis ins hohe Alter“ ist das weiße Tier nicht vorgesehen. Vielleicht steht es unter Arten- oder Tierschutz. Auf jeden Fall wurde das weiße Tier des Waldes, in dem es unerkant und unsichtbar lebte, wegen Undurchschaubarkeit und wegen potentieller Störung der öffentlichen Ordnung hinter Gitter gebracht. Da sitzt das weiße Tier nun und teilt das Schicksal mit vielen anderen vitalen Lebensimpulsen, die den Menschen entzünden wollen,

wenn sie mit ihren weißen Augen in ein Gesicht schauen, damit dieser Blick auch Folgen hat. Ganz unterschiedliche natürlich, aber bis zum letzten Atemzug lebt das Leben von der Lust zu leben.

Was haben Sie, als Sie noch in die Schule gingen, über Liebe und Sexualität gedacht? Wie wurde zu Hause darüber gesprochen? Welche Worte haben Sie aufgegriffen? Kinder einer Grundschule in Hamburg konzentrieren sich zunächst auf den Augenblick, in dem das weiße Tier mit seinem unglaublichen Blick einen Treffer landet.

„*Sex wurde nach Vögeln benannt*“, schreibt eine kleine Schülerin im dritten Schuljahr zum Thema „Liebe, Lust und Leidenschaft“ Sie ahnt, dass Sexualität vielleicht etwas mit der Qualität des Fliegens zu tun hat.

„*Fußballer machen keinen Sex- sie freuen sich bloß ganz doll*“. Richtig. Man weiß eben nicht genau, wie das weiße Tier springt. Aber Freude soll es machen.

„*Kleine Busen sind aus Haut und große sind aus Plastik*“, eine interessante Beobachtung zur Qualität der Sexualorgane.

„*In der Hochzeitsnacht machen sie es*“. Der Tatendrang des weißen Tieres liegt auf der Hand.

Für manche Kinder bringt das weiße Tier Sexualität Farbe ins Spiel und trübt die Sinnesorgane.

„*Wenn man verliebt ist man wunderschön*“; „*Wenn man verliebt ist, dann hat man rote Backen!*“; „*Verliebte kriegen rote Ohren*“; „*Liebe geht durch den Magen*“; „*Blinde Liebe macht verschwommene Augen*“; „*Wenn man jemanden Tolles sieht, sieht man nix anderes mehr.*“

Und für was das weiße Tier zuständig ist, ist den Kindern auch klar.

„*Bei der Hochzeit kommt ein Baby raus*“

„*Das ist ganz einfach: viel Sex- viele Kinder*“

„*In der Hochzeitsnacht werden Tausende von Kindern gemacht.*“

„*Am Hochzeitstag ist die Frau weiß und der Mann schwarz*“ – nur eine Beobachtung dessen, was man sehen kann, wenn das weiße Tier sich bindet. Keine Schwarz-Weiß- Malerei für die Zukunft.

In diesen Analysen der Kinder zum Thema Lust, Leidenschaft und sexuelle Sprungkraft wird offensichtlich, dass das weiße Tier in unterschiedlicher Gestalt auftritt, sozusagen eine „Aura“ hat, die mit ihm durch die Lande zieht. Und das ist die Liebe, die oft in Begleitung des „Eros“ erscheint, jenem kleinen

geflügelten Jüngling der griechischen Mythenlehre, der mit Pfeil und Bogen eine treffsichere Landung vorbereitet. Eine Schülerin dazu ihrerseits treffsicher und hoffend:

*„Bei der Liebe bekommt man einen Pfeil ins Herz. Danach soll es nicht mehr so wehtun!“*

Das weiße Tier Sexualität braucht Räume, um zu leben. Besonders dann, wenn es die üblichen Wege verlassen muss und auf Besonderheiten stößt. In der Kindheit, in der Pubertät, im heiratsfähigen Alter, jenseits der Ehe, bei Frauen und Männern, im Alter. Wann immer es auftritt und nach Gelegenheit sucht, hat es schon Erfahrungen gemacht, hat eine Geschichte im Fell, weiß wie gefährlich und beunruhigend es wirken kann, aber auch wo und wie es willkommen geheißen wird, welche Umgebung es braucht, durch was und wie es unterstützt werden kann. Weil es wie alle Triebe zum Leben und das Leben in seiner Gesamtheit immer wieder auf der Suche ist, das zu bekommen, was es eben zum überleben, zum atmen, essen, tanzen, denken, fühlen, zum lieben und auch zur Fortpflanzung braucht, müssen Raum und Zeit zur Verfügung stehen. Wenn die Lebensbedürfnisse wie z.B. die des weißen Tieres behindert, gefährdet, nicht befriedigt, nicht beachtet, sogar zerstört werden, dann steht das ganze Leben auf der Kippe, dann kann es nicht tun, was ihm aufgegeben ist. „Wir sind Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das leben will“, heißt es in einer Formulierung von Albert Schweitzer, in der das Dialogische und die Koexistenz, die Kooperation und Kommunikation allen Lebens zum Ausdruck kommt.

**Lebensräume sind Räume, die eröffnet werden müssen,**

**die „Ja“ zu denen sagen,** die sie betreten und nach sich selbst und der Welt suchen, die sie brauchen, materialisieren und gestalten wollen! Das gilt auch für die Lebensbedürfnisse der Menschen: ihren Hunger, ihr Schutzbedürfnis, ihren Wunsch nach Anerkennung, nach Lernen, nach Liebe und Sexualität- vom Mutterleib über die Geburtsstation, die Familien, Schulen, die Arbeitsstätten, die Altenpflege. Das, was wir heute Lebensräume nennen, ist in der Regel das Gegenteil. Dort wir vor allem „Nein“ gesagt. Dem Gebot zur Lebendigkeit steht das Verbot gegenüber, sich unerlaubt zu bewegen, mit Gefühl zu reagieren, eigene spontane Gedanken umzusetzen. Mit Mauern, Zäunen, Gattern und unsichtbaren Barrieren versucht man, Ordnung zu halten. **Statt zu rennen,** zu hüpfen, zu tanzen, Purzelbaum zu schlagen, sich um die eigene Achse zu drehen, den eigenen Kopf zu verlieren oder außerhalb des Yoga Kurses Kopfstand zu machen, Gedanken wie Pfeilspitzen durch die Gegend zu werfen, zu fliegen, sich zu wundern, **ist Sitzen angesagt,** die Anbindung an die **Stühle dieser Welt,** wo immer sie stehen. **Lebensräume sind zu Sitzräumen** verkümmert, in denen vor allem das Aussitzen des Lebens geübt wird und spontane Bewegungen aller Art zum Risikofaktor werden. Nicht zufällig heißen

die Zimmer, in denen viel beraten und oft wenig entschieden wird, Sitzungszimmer. Dazu Wilhelm Reich ( Christusmord, 1957, S 120):

*Der Impuls zu Bewegung, Veränderung des Bestehenden, zum Beenden des endlosen Sitzens, müsste in der Struktur des Menschen von Anfang an fest verankert werden und als Grundmerkmal seiner Existenz sorgfältig weiterentwickelt werden...Kein Reh oder Bär, kein Elefant oder Wal, kein Vogel und keine Schnecke könnten jemals so auf der Stelle sitzen wie der Mensch. Sie würden austrocknen und bald sterben. Im Zoo kann man sehen, was das Sitzen aus wilden Tieren macht.*

Die Pflanze am falschen Ort wird zum Unkraut und ahnt ihren Tod. Kinder jenseits des Spielplatzes sind Verkehrshindernisse und erzeugen gesundheitsschädliche Lärmpegel. Wer seinen Namen vergessen hat, sich nicht ordentlich anzieht und das Waschen vergisst, gehört in eine unserer öffentlich-rechtlichen Anstalten. Wer lernen will, ist schon in einer solchen Anstalt und fühlt sich leicht nur noch auf die Schule angewiesen, als würde das Denken und Fühlen nach dem Unterricht abgeschaltet. Demenzerkrankte müssen nach ihrer Einweisung in Pflegeeinrichtung auf der Flucht „nach Hause“ (wo immer das ist!) eingefangen werden. Ordnung muss sein, sagt das Volk, und das sind wir! Natürlich können Ordnungssysteme der inneren Lebensordnung des Menschen, die sich ins Offene sehnt, auch hilfreich sein. Ordnungen für Sauberkeit, Disziplin, gemeinschaftliches Miteinander aber sind allenfalls das halbe Leben. Die andere, die existenzielle Grundordnung des Menschen, aber lebt offensichtlich vom Chaos, vom Experiment und von den Fehlern in der Rechnung. „Ich bin der Fehler in der Rechnung. Ich bin das Leben“, dieser Satz von Saint Exupery scheint mir genauso wichtig wie der, dass wir nur mit dem Herzen richtig sehen.

Kommen wir auf unser weißes Tier zurück, dass im Leben unterwegs ist und auf ganz unterschiedliche Art und manchmal sogar ohne Begehren und ohne den Druck, einen orgasmischen Höhepunkt in unserem Leben zu erreichen, nach Zeit und Raum in unserem Leben sucht. Es wird immer unterschiedliche Räume finden, auf Barrieren unterschiedlicher Hartnäckigkeit stoßen, auf verschlossene Türen stoßen und solche, die ganz weit offen stehen und Erwartung signalisieren. Unabhängig vom Alter, aber in jedem Alter stößt das weiße Tier auf individuelle subjektive Schranken, auf gesellschaftliche, kulturelle, religiöse Schranken und auf solche, die eine fast undurchschaubare Mischung von allem sind. Kommt das weiße Tier selbst ins Alter und im Alter an, will es den Sprung noch einmal wagen, beim springen bleiben oder sich müde neben die Frauen und Männer mit ins Bett legen, dann stößt es auf eine Reihe von Erklärungen, die nicht für alle Beteiligten gelten, aber die Schwierigkeiten im Sexualleben älterer Frauen laut Forschung etwa so beschreiben:

- Verinnerlichte Vorurteile gegenüber der Sexualität älterer Frauen

- Befangenheit, Hemmung der Lust, Scham, Kränkungen, negative Erfahrungen aus früheren Zeiten; jede Biografie ist immer auch eine Sexualbiografie, enthält die Geschichte der eigenen Sexualität
- Fehlen eines Partners, Partnerprobleme, Differenzen, Nachwirkungen schwieriger Trennungen etc
- Libidoverlust im Zusammenhang mit Depressionen, somatischen Erkrankungen wie Brustkrebs, Ängste nach Operationen, Störanfälligkeit
- Fehlende Orte für eine ungestörte Begegnung
- Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit, Unterwerfung unter gesellschaftliche Zuschreibungen

Frauen und Männer, die zu Gästen in der Altenpflege werden, haben eine Geschichte ihres Körpers, ihrer Gefühle, ihres Denkens und Handelns im Umgang mit Sexualität, wenn sie zu Bewohnern werden.

Heimlich, still und leise, aber auch offensichtlich und laut, stehen wir im Umgang mit Sexualität in der Altenpflege deshalb vor einer Grundsatzfrage, die auch viele andere Lebensbereiche betrifft: wie gehen wir mit unserem und dem Leben der Anderen um, wie fördern wir die Lebendigkeit dessen, was in uns als Entwicklungspotential angelegt ist, wie begreifen wir im „Wahnsinn der Normalität“ die vehementen Versuche, das Lebendige zu verfolgen oder so klein zu halten, dass die subtile Lebensverweigerung, die darin liegt, nicht erkennbar wird? Wie gut haben wir uns selbst persönlich und als Professionelle in Formen der Lebensverweigerung und der Resignation eingeübt? Wer von uns lebt eine seinem Alter angemessene Sexualität und was wäre denn angemessen? Mit wem haben wir jemals über unsere sexuellen Bedürfnisse gesprochen und würden wir das tun, wenn wir in einem Altenheim leben? Wie gepflegt ist ihr weißes Tier, welche Laus ist ihm über die Leber gelaufen? Wo schläft es, was geben sie ihm zu essen, wann und wie berühren sie es, was in ihnen sträubt sich, wie oft sind sie auf irgendeinem Lustsprung in ihrem Leben und wie sehen die anderen Sprünge in ihrem Leben aus- mit weißem Tier, aber auch ohne dieses. Tiger, Panther und Co gehören nicht nur in den Tank ihres Autos.

*„Sex muss sein, aber nur manchmal“, „Wenn Dein Mund stinkt, küsst dich keiner“ ; „Die Ehe ist ein Gefängnis“; „ Ich will später nicht heiraten, ich will lieber Witwe werden“; „Heiraten sollte man erst, wenn man Rentner ist. Dann hat man mehr Zeit füreinander“; „ Verliebte strahlen um die Wette“* So noch einmal die Meldungen aus den Klassenzimmern der Hamburger Grundschule.

## **Orgastische Potenz**

### **Leben zwischen Hingabe, Verpanzerung und Enthoffnung**

„ Yes, we can!“ - ein „**Aufruf zur orgastischen Potenz**“ aus dem Munde des ersten schwarzen Präsidenten der USA und in der Wahnacht tatsächlich ein

lang ersehnter Höhepunkt. Was immer als Ernüchterung dem orgiastischen Jubel folgte, dieses „Yes, we can!“ ist kein Schlachtruf für Militär, Kapital, Banken, Pleiten und Co, sondern eine **subjektiv gemeinte Herausforderung**, eine **erotische Einladung** zum gemeinsamen Tanz und Kampf, eine **dringliche Aufforderung** an Jeden, der es hören und glauben will, aufzustehen und nicht sitzen zu bleiben, sich immer wieder neu **in sich selbst und das Leben zu verlieben**, sich seiner Potenz und der menschlichen Potentiale bewusst zu werden und sich so der vorhandenen und zu entwickelnden Ressourcen zu erinnern und zu versichern. Den Jubel eines Kindes in dem Satz „Das kann ich schon alleine“ hören wir im Hospiz manchmal aus dem Munde eines sterbenden alten Menschen: „Das kann ich **noch** alleine!“

Zur Zeit des großen politischen Marsches der amerikanischen Bürgerbewegung auf das Pentagon 1967 gab es einen „**Aufruf zur Feier**“, der auch damals ins Auge fasste, worum es immer wieder geht, **wenn Menschen sich auf den Weg der Hoffnung machen**, die ,wie Ernst Bloch sagt, keine Hundeleben mag und ins Gelingen verliebt ist: sich den Tatsachen stellen, statt Illusionen zu fördern, Veränderungen vorleben statt sich auf Technik, Bankversprechungen, Kapitalwahn und Verordnungen zu verlassen und inmitten der Schlachtfelder des „Geiz ist geil“ und Co die Fähigkeiten und Potenzen des Menschen feierlich zu zelebrieren, damit der Mensch sich selbst nicht vergisst und seinen wie den Potentialen der anderen vertraut. Iwan Illich, eine Leitfigur für die Gesundheitsbewegung und gegen die Enteignung der menschlichen Fähigkeiten, schreibt in jenem Manifest:

*Ich und viele andere, die mir bekannt sind oder auch nicht, rufen euch auf:*

- *Zur **Feier unsere gemeinsamen Kräfte**, damit alle Menschen die Nahrung, Kleidung und Behausung erhalten, derer sie bedürfen, um sich des Lebens zu erfreuen;*
- *Zu **gemeinsamer Entdeckung** dessen, was wir tun müssen, damit die unbegrenzte Macht der Menschheit dazu benutzt wird, jedem von uns Menschlichkeit, Würde und Freude zu verschaffen;*
- *Zu **verantwortlicher Bewusstheit** unserer persönlichen Fähigkeit, unsern wahren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und uns dabei zusammenzuschließen*
- *Wir können diese **Veränderungen nur leben**, wir können unseren Weg zur Menschlichkeit nicht denken. Jeder einzelne von uns und jede Gruppe, in der wir leben und arbeiten, muss zum Modell eines Zeitalters werden, das wir zu schaffen **b e g e h r e n!***
- *Wir sind herausgefordert, die **überholten Ordnungen aufzubrechen**, die unsere Welt... aufteilen. Wir haben es unterlassen herauszufinden, wie die notwendigen Veränderungen unserer Ideale und unserer*

*gesellschaftlichen Strukturen herbeigeführt werden können... und so sind wir mitverantwortlich für das Leiden ringsum in der Welt*

- *Unserem Weg steht viel entgegen, aber wir können etwas verändern. Wir fordern euch auf, **teilzunehmen am Wettlauf der Menschen um Reife und mit uns zusammenzuarbeiten an der Erfindung der Zukunft**. Wir glauben, dass ein großes Abenteuer der Menschheit eben anhebt: dass die Menschheit bisher daran gehindert wurde, ihre erneuernden u. schöpferischen Kräfte zu entwickeln, weil sie von Mühsal überwältigt war. Jetzt steht es uns frei, so menschlich zu sein, wie wir wollen. ( vgl. Illich, Klarstellungen, 1996,153/ 154)*

Diese Klarstellungen könnten uns Punkt für Punkt auch zum Nachdenken über die Möglichkeiten eines Umgangs mit Lebensbedürfnissen wie der Sexualität in der Altenpflege anregen. Wie erfinden wir eine andere Zukunft als die Gegenwart, die uns nur überleben lässt und die Phantasie zu leben in jedem Moment nur als „Geld und Personal“ bindet. Natürlich sind Strukturen von materiellen und personellen Ressourcen abhängig, aber die Haltung zum Leben, zur Arbeit, zur Würde eines Menschen ist davon unabhängig. Veränderungen müssen wir leben, schreibt Illich, nicht nur denken. Und die Evolutionsgeschichte hat uns gezeigt, wie umfassend bei aller Zerstörungskapazität, auch die schöpferische Kraft der Menschen ist und wie viele Höhepunkte die menschliche Geschichte aufzeigt.

**Kerngedanken** dessen, was Wilhelm Reich unter „**Orgastischer Potenz**“ verstand und was er exemplarisch u.a. an der „Funktion des Orgasmus“ zu beschreiben versuchte, **sind in diesem Aufruf enthalten**: es geht um die „**Feier des Wir**“, der die Feier zwischen Ich und Du vorausgeht, um die **gemeinsame Befriedigung der Grundbedürfnisse** des Menschen; um die **Neugier und Entdeckerfreude**, jene Kinder der Freiheit, die wir unseren Kindern im organisierten Lernen in Schulen und Hochschulen als die ungezügelte Gier nach Neuem und die Lust am Entdecken systematisch austreiben; es geht um **Würde und Respekt, die Anerkennung des Fremden**, um **das Leben von Veränderungen** und nicht nur um das Reden; **ein Geist ohne Begehren**, eine **Politik ohne ein wirkliches Wollen** ist so leer wie eine Sexualität ohne Begehren und Lust auf Erfüllung; „**Orgastische Potenz**“ ist kein **Gen**, das uns **wie auf einem Schleudersitz in irgendeinen Orgasmus hineinkatapultiert** oder ohne unser Zutun sein Werk vollbringt, sondern **hofft auf den Mut**, der sich **gegen die überholten Ordnungen** und Vorstellungen auflehnt, die der Verpanzerung und Zerstörung des Lebendigen dienen, statt es als Produktivkraft zu fördern. Der **Wettlauf um die menschliche Reife**, wie Illich das Ziel nennt, ist kein Hundertmeterlauf unter 10 Sekunden und auch länger als ein Marathonlauf durch New York. Leben ist eher **ein Dauerlauf, setzt auf Nachhaltigkeit und Durchhaltevermögen**, setzt auf die **Attraktion der Lebenslandschaften und speist sich aus dem Bewegungsgesetz des Lebens**

und den Werkzeugen, die uns die Schöpfung zum „Laufen“ zur Verfügung gestellt hat und die das Bremsen, Anhalten und Stillwerden in sich tragen.

„**Yes, we can!**“ - aber wir müssen es auch wollen und können es nur dann, wenn wir mit der **Kraft der Lebensenergie** und der **erotischen Lust auf Leben** aufstehen, uns aufmachen, **die notwendigen Veränderungen in uns und der Welt um uns herum in die Hand nehmen**, wenn wir zu nie endender Transformation bereit sind. Leben ist das Abenteuer, das nie endet, aber jeden Morgen neu beginnt, das voller Überraschungen, unsicher und letztlich unplanbar ist. **Jeder Schritt wagt den Fall**. Allein diese Vorstellung bringt die meisten Menschen um die Höhepunkte, die im Wagnis des Lebens stecken könnten, weil sie die Krisen, das Fallen und das Scheitern fürchten, das notwendigerweise dazugehört. **Zunehmend bleiben viele Menschen aus guten und schlechten Gründen sitzen, viele sitzen das Leben aus, wenn sie sich in einer bestimmten Art der Befriedigung eingerichtet haben**. Wer Angst vor den bisher unbekanntem oder unbemannten Höhepunkten der Lebenslust hat, kommt auch nicht hin und **„Orgastische Potenz“ ist mehr als ein Kick und etwas anderes als der Wettlauf, wer als erster über die Ziellinie rennt**. So schreibt Wilhelm Reich in seinem ungewöhnlichen Buch „Christusmord“ (Freiburg 1957), in dem es um die Frage der Lebensenergie, Verfolgung des Lebendigen, die Verpanzerung des Lebens und die Trägheit gegenüber Veränderungen und die Angst vor allem Neuen geht.

Die **Immobilisierung mittels der körperlichen und gefühlsmäßigen Panzerung** macht den Menschen nicht nur zum Aussitzen seines Lebens fähig, sondern lässt ihn sogar gerne sitzen. Obwohl der **Impuls zu Bewegung**, Veränderung und Wandel ein **Grundmerkmal menschlicher Existenz** ist, weil nur so Entwicklung und Entfaltung bis zum letzten Atemzug, wenngleich im anderen Rhythmus, möglich sind, wird das Sitzen auf der Stelle zu einer der am meisten geschätzten Eigenheiten der Menschheit und führt Schritt für Schritt zur **Unfähigkeit des Menschen, über sich selbst zu bestimmen und auch zur Unlust, mitzubestimmen. ( Wahlbeteiligung etc)** Ist erst eine bestimmte Starrheit von Körper, Geist und Seele erreicht, wird jede Bewegung, jeder neue Gedanke, jede neue Lust auf Zärtlichkeit und Liebe schmerzvoll.

Nicht ein **„Organ“ ist ohne Lust, sondern der ganze Mensch verliert seine Lust**. Das Sitzen hält den Energiestoffwechsel auf niedrigster Stufe und erlaubt keine hochschlagende Begeisterung. (Christusmord, 120 ff) Mit einer Art unsichtbarem **„Gesamtkörperkondom“** halten **sich die Menschen in Schach** und auf ihren T-Shirts steht: „Bitte nicht berühren! Nicht aufrütteln! Ich sitze“. **So sitzen die Menschen:** auf ihren Beziehungen, ihren Kindern, ihren Konten, ihren Häusern, ihren Meinungen, ihren Vorurteilen, ihren Neurosen, ihren Zertifikaten, Erfolgen, auf ihrer Sexualität und auf ihrem Älterwerden. **Ganze Gesellschaften und Kulturen erstarren**, sitzen die Weltlage aus oder schlagen

wild um sich! **Der Kampf zwischen lebendiger Bewegung und erstarrten Strukturen** tobt mehr oder weniger still vor sich hin und versucht in der täglichen Routine zu überleben. **Nur manchmal**, wenn die meisten nicht mehr damit rechnen, **bricht sich plötzlich die Lust auf Veränderung eine Bahn und das Unberechenbare passiert**: Eine Mauer fällt, eine farbige Familie wird dem Weißen Haus zum farbigen Glanz verhelfen, ein Patient, der lange im Koma lag, sagt plötzlich laut und deutlich „Guten Morgen“ und versetzt die Pflegenden in einen Erfolgsrausch. Ein an Demenz erkrankter Mann verliebt sich in seine Pflegerin aus Polen und vererbt ihr noch vor seiner Entmündigung sein Haus, eine ältere Dame im Pflegeheim verliebt sich in den jungen Pfleger und verwöhnt ihn mit roten Backen fast täglich mit einer Tafel Schokolade, weil ihr verstorbener Ehemann doch auch immer so gern Schokolade aß., „Yes we can“!

### **„Orgastische Potenz“- mehr als ein Kick- ein biografischer Auftrag**

Lust und Angst sind die beiden Pole, zwischen denen sich Leben als Spannungsbeziehung entfaltet. In einem seiner frühesten Aufsätze spricht Wilhelm Reich vom **„psycho-vegetativen Urgegensatz“ des Lebendigen, der sich auf allen Ebenen der menschlichen Existenz und in unterschiedlicher Weise als Anspannung und Entspannung, als Hingebung an die Welt und Rückzug von dieser manifestiert**. Was die Lust uns verspricht, kann die Angst oft nicht halten; was die Angst blockiert, kann die Liebe manchmal aufbrechen. Eine umfassende, **„orgastische Potenz“** ist erforderlich, um **das Leben** in jedem Augenblick **zu erfinden**, durch die Höhen- und Tiefpunkte hindurch **zu gestalten und zu erleben** und vielleicht **mit einem befriedigten Zwinkern im Auge auch zu beenden!**

**Was Ihnen hier im Saal der Titel meines Vortrags über Lust und Berührung suggeriert oder versprochen hat**, weiß ich nicht. Mit welchen Phantasien und Vorstellungen, Erfahrungen und Erlebnissen Sie ganz persönlich den Reichschen Begriff der „Orgastischen Potenz“ füllen, weiß ich auch nicht. Vielleicht geraten Sie mit mir in intellektuelle und andere Spannungsfelder, vielleicht können sie andere auflösen. Ob es zu **irgendwelchen Höhepunkten kommt, ist ungewiss**- sie sind auf jeden Fall unberechenbar wie das weiße Tier. Wenn es mir gelingt, Tiefpunkte zu vermeiden, die die Lust zu fühlen, zu denken und ihre Arbeit in der Altenpflege fortzusetzen und nicht aufzugeben, wäre ich glücklich. **„Liebe, Arbeit und Wissen sind die Quellen unseres Lebens. Sie sollten es auch beherrschen.“ (Reich)** Aus diesen Quellen entstehen die Höhe- und Tiefpunkte des Lebens, sie sind die Instrumente, die Bodenschätze, die Transformationsriemen, mit deren Hilfe wir das zu entwickeln versuchen, was in uns steckt: ein Mensch im aufrechten Gang zu werden, der auch Lust hat zu leben, mit, ohne oder halber Sexualität.

**Sie merken schon: nicht sprechen werde ich** über „**technische Maßnahmen**“ zur Steigerung der sexuellen Höhepunktkontingente im Alter. Auch nicht über die imaginären **ABC und G- Punkte der Befriedigung oder die Hypothese**, ob der Nichtgebrauch einer sehnsüchtigen Vagina oder eines tatendurstigen Penis zur Hysterie, zur Essstörung, zum Brustkrebs, vermehrten Harndrang oder zum ehelichen Burn-out- Syndrom führt, wie Mediziner, moderne Hirnforscher oder Sexualtherapeuten vor und nach Freud immer wieder vermuten. **Auch nicht über die Frage, ob und welche Art von Triebverzicht der Preis sei**, den die Menschheit für kulturelle und zivilisatorische Leistungen zu zahlen habe oder den wir den alten Menschen abverlangen, damit die Altenpflege nicht auch noch dieses Problem hat. Wer manches sieht, was wir eine kulturelle, zivilisatorische und vor allem politische Leistung nennen, muss einsehen, dass sich Triebverzicht nicht gelohnt hat. **Ob häufiger Sexualverkehr die eigene Intelligenz erhöht** oder vermindert hat, ist als Nebenwirkung selbst bei der Verordnung von Viagra nicht bekannt. Ob der Mangel an gelebter Sexualität direkt in die Demenz führt, ist offen. Welche Art von **Sexualität beziehungsfähig oder beziehungsresistent** macht oder was dazu geführt hat, dass vielen auch jungen Menschen die Lust auf sexuelle Höhepunkte ohnehin vergangen ist, mögen sie selbst überprüfen. Dass weibliche Geschlechtsorgane mindestens so sensibel sind wie männliche, davon gehe ich aus, und dass auf dem Höhepunkt der sexuellen Erregung Pulsschlag und Blutdruck steigen, sich Muskeln zusammenziehen, es in Gehirnregionen flackert und sich das manchmal schon vor dem Höhepunkt trübe Bewusstsein noch mehr trübt, haut mich als Erkenntnis der Wissenschaft auch nicht vom Hocker.

**Die Wissenschaften** haben bisher mehr die Dogmen der geistlichen und staatlichen **Lustverhüter** mit ihren jeweiligen Theorien unterfüttert, **als dass sie zu einem tieferen Verstehen des Verhältnisses von Erotik und Sexualität, Lust und Angst, Eros und Wissen, Eros und Arbeit oder Eros und Religion beigetragen hätten.** Eine Zigarette nach dem Orgasmus, ein fettes Essen vor der Kraftanstrengung zumal in der Nacht gefährdet die Gesundheit. Und die Begegnung auf einer Bank im Regen gefährdet immungeschwächte ältere Menschen mehr als ihnen das Küssen gut tut.

Die **Literatur**, die Musik, die Malerei, die Bildhauerei, die Poesie sind **wichtige Quellen**, um die Lebenslust, die sinnlichen Lüste und die Liebesverhältnisse von Menschen zu studieren und zu verstehen, welche Leidenschaften zur Liebe, Arbeit und zum Wissen entstehen können und in welche Leidens-, Gewalt- und Unterdrückungsverhältnisse uns die Lust auf die Fülle und die Möglichkeiten des Lebens bringt.

**Noch bist du da**

**Wirf Deine Angst  
In die Luft**

**Bald  
Ist deine Zeit um  
Bald  
Wächst der Himmel  
Unter dem Gras  
Fallen deine Träume  
Ins Nirgends**

**Noch  
Duftet die Nelke  
Singt die Drossel  
noch darfst du lieben  
Worte verschenken  
Noch bist du da  
Sei was du bist  
Gib was du hast**

**(Rose Ausländer,1977)**

Der Mann, der mich zu diesem und vielen anderen Vorträgen angestiftet hat, **Wilhelm Reich**, war ein besessen fragender Wissenschaftler, ein leidenschaftlicher Arzt, ein durch und durch neugieriger, sozial engagierter und freiheitsliebender, aber auch wütender, ungeduldiger und gegen Ende seines Lebens verzweifelter Mensch. Wer so leidenschaftlich nach dem Leben, auch nach der Bedeutung der Sexualität und vor allem nach den Gründen für die Verfolgung des Lebendigen sucht, setzt sich selbst der Diskriminierung und Verfolgung aus. Wer den gegenwärtig in deutschen Kinos laufenden Film über Wilhelm Reich sieht, bekommt eine Ahnung davon. Seit über 50 Jahren und in unterschiedlicher Weise beschäftigt mich sein Werk und er hat mir eine **Kernfrage** vorgelegt, die mein Herz und meinen Verstand noch immer bewegt: **wie lebt das Leben und was passiert im Menschen und mit einer Gesellschaft, die von der Unterdrückung lebendiger Impulse mehr zu profitieren scheint als von der Förderung der Fähigkeit des Lebendigen zu Selbstregulation und Selbstbestimmung?** Wie sieht die Vernetzung von Körper, Geist und Seele mit dem Sozialen aus und was geschieht im Organismus samt Gehirn, wenn nicht ausgedrückte Gefühle sich im Körper materialisieren und blockierte Lebensenergie Körper, Geist und Seele und die Beziehungs- und Bezugfelder des Menschen lahm legen? Was geschieht mit

Gedanken und Gefühlen, die den Körper, in dem sie wohnen, als Bühne für ihre Darstellung nicht mehr nutzen können, weil er „erstarrt“ ist und die „Schotten“ dicht gemacht hat?

### **Die Zeit der Lust entzieht sich der Verfügungsgewalt- über Leistungszwang und Mühelosigkeit**

**Schneller als die Zeit sein zu wollen, ist unbekömmlich und sich selbst ständig zu überholen auch. Das gilt vor allem für die Höhepunkte im Leben.** Mit dem Ticken der Uhr, dem ICE Fahrplan im Nacken und der Not des schnellen Erfolgs in den Augen, kann der Friede der Befriedigung nicht eintreten. Ohne offene Zeit für den anderen Menschen an unserer Seite und für die Erotik des angebahnten Augenblicks geht auch die Sexualität am Stock der Gedanken, die uns umtreiben und **jeder „Orgasmus“ endet in der Bewährungsangst.** Die Lust auf den Höhepunkt des erfüllenden Augenblicks setzt einen Prozess voraus, in dem ein Höhepunkt als Umbruch überhaupt erfahrbar ist. Das gilt auch für viele andere erhoffte „Höhepunkte“ wie dem endgültigen Abschluss eines geistigen Werkes, wenn das Manuskript an den Verlag abgeschickt wird oder dem Erleben der Stunde des Sterbens eines geliebten Menschen, die man nicht verkürzen oder verlängern kann. Es gibt eine Zeit, die letztlich unverfügbar ist, das ist die Lebenszeit, die Zeit des erotischen Augenblicks, die Zeit einer Trauer, die Zeit der stillen Freude! **Die Lust auf den Höhepunkt enthält die schwierige Aufforderung, nicht ständig etwas zu tun, sondern das geschehen zu lassen, was ohnehin geschieht.** Die Lust braucht Zeit, um das zu werden, was in ihr steckt und wird gebrochen, wenn die Versäumnisangst das Ruder übernimmt und suggeriert, sie allein kenne den Rhythmus der Lust.

Die Lust auf die Höhepunkte des Lebens ist eine Art oder ein Ableger des „bisher“ und an ein Geschehen in uns gebunden, dessen Zeit wir nicht kennen. **Die Stunde der Liebe oder der Hingabe berührt uns auf dem Hintergrund der schon einverlebten Erfahrungen, der Erlebnisse, die Spuren hinterlassen haben,** wird geboren oder stirbt aus der leidvollen Erinnerung, schon einmal nicht geliebt worden zu sein, zu spät gekommen zu sein, sich verschlossen zu haben, überwältigt oder im geglaubten Höhepunkt einer Illusion aufgesessen zu sein! **Im Drängen, Schieben und Ziehen der momentanen Machtverhältnisse versucht der Mensch, seine Lust auf Leben und Höhepunkte zu retten und die Angst vor dem Absturz zu verbergen,** auch wenn er schon erfolgt ist. Die Lust hat ihre Schwester Angst immer an der Hand, der Sieg die Niederlage, das Glück das Unglück, die Stärke kann ohne die Schwäche gar nicht leben.

Der **Zeitbegriff, an dem unsere Lust hängt und sich oft erhängt, entstammt der Physik,** und niemand hinterfragt wirklich, warum wir alle so durchs Leben hetzen, nur weil jemand die Uhr erfunden ist. Kommt Zeit kommt Rat gilt nicht

für unsere besten Uhren, wenn sie die Zeit anzeigen und wen wundert, dass die Menschen als die besten Luststrategen gelten, die schnell kaufen, kein Schnäppchen auslassen, immer zeit- und termingerecht an Ort und Stelle sind. **„Quicky“ ist die nette Bezeichnung für den schnellen Höhepunkt, Langsamkeit gilt schon als Versagen und wer gar nicht „kommt“ ist eine Niete!** Das gilt für die Liebe ebenso wie für die Schnelligkeit von Arbeits- und Denkergebnissen und wenn man selbst nicht mehr zum Denken kommt, dann geht es ums „Herunterladen“, ums downloaden!

**Zeit zu haben, heißt mehr zu haben als nur Zeit. Das Mehr ist eine andere Art und Weise des Umgangs mit sich und anderen Menschen.** Nur die leere Zeit, die noch nicht auf den Erfolg und die Jagd nach ihm abgerichtet ist, die mehr als den Kitzel will, ist die Zeit von Achtsamkeit und Gewahrwerden. **Der Gebrauch der Zeit zu mehr „orgastischer Potenz“ braucht die Geduld, setzt auf einen Umgang mit der Zeit, der die Anstrengung so gut kennt wie die Entspannung und den Genuss, der Aktivität und Passivität als komplementäre, sich ergänzende Prinzipien zu schätzen weiß und Bewegung ohne Ruhe oder Ruhe ohne Bewegung als Weg in die Stagnation und Krankheit erkennt.** Im weisen Umgang mit der Zeit kommen Körper, Geist und Seele zu ihren unterschiedlichen Rechten und zu ihren Anteilen an der Lust. Die Angst, dass die Zeit nutzlos verstreichen und nicht effektiv genug genutzt werden könnte, umstellt die Lust wie eine Seuche.

**Leben braucht Zeit, Lebenszeit und die Stunden, Tage und Jahre, die die Lebenslust eines Menschen braucht, um geboren oder wiedergeboren zu werden, kann man auf keinem Kalender ablesen.** Zeit aber wird eingeteilt, zugeteilt, eingekeilt, für Ziele präpariert, den Sachnotwendigkeiten in den jeweiligen Arrangements von Arbeit, Bildung, Konsum oder Therapie unterworfen. Auch Höhepunkte, die Nomaden des Glücks, müssen angemeldet, geplant und in den üblichen Rhythmus eingebracht werden. **Verplanbarkeit wird zum Wesen der Zeit, Nützlichkeit zu ihrem Charakter.** Erfüllt ist die Zeit, wenn das Geplante eingetreten ist. Die Streichung frei verfügbarer Zeit schon im Babyalter hat Leben und Lust in Gefahr gebracht. Aus Entfaltung und Erfindung des Lebens wird Überleben und Durchhalten- was „mutt dat mutt“, heißt es im Norden.

Verzicht fällt schwer, selbst für den Ausfall bleibt keine Zeit und man ist froh, wenn der hart erarbeitete Höhepunkt hinter einem liegt und man endlich müde zur Seite fallen kann.

*Aus heiterem Himmel, kurz nach dem Zubettgehen, erleidet ein 50 jähriger Mann einen schweren Herzanfall. Was war passiert? Es war Samstagabend und er hatte sich mit seiner Frau noch einen Film im Fernsehen angeschaut, in dem es um „Liebe, Lust und Leidenschaft“ ging. Sie hatten sich bald darauf schlafen gelegt, ihre Sexualkontakte waren in den letzten Jahren sehr spärlich geworden,*

*und auch an diesem Abend ereignete sich nichts. Beim Löschen der Nachttischlampe wurde der Mann von einem „Hexenschuss“ überfallen. Offenbar protestierte seine angestaute Energie. Die „betrogene Lust“ sucht sich gern im Hexenschuss ihren körperlichen Ausdruck. Als ihm seine Frau daraufhin seinen Rücken mit einer nach Menthol riechenden Salbe einrieb, begann der Herzanfall. ( Sroka)*

Schon manche Lust auf einen Höhepunkt ist bei den „Hexen“ als „Hexenschuss“ gelandet oder in eine Migräne gestürzt. Die Lust braucht Menschen, die sich wenigstens ab und zu vom **Leistungszwang befreien und zur Mühelosigkeit vordringen**, die jene Leistungen begleitet, die oft dann geschehen, wenn man nicht mehr damit rechnet.

**Himmlische Freuden und höllische Qualen begleiten die Existenz des Menschen-** und die Lust auf den Himmel ist umstellt von der Angst vor der Hölle. Der süße Schmerz der Verzückung weiß um den Schmerz, der nicht mit dem Werden neuen Lebens verbunden ist, sondern Tod, Abschied oder Zerstörung ankündigt. Auch die geschlechtliche Liebe hat ihre dämonische, überwältigende und Angst machende Seite. **Die Lust auf den Höhepunkt ist wie bei dem kleinen befruchteten Ei aus frühen Tagen unserer Existenz umstellt von der Angst, ihn auch zu erreichen oder der Angst vor der Hingabe und ihren Folgen.** Auch hier gibt es so etwas wie den Urschauder- die Mischung, die sich aus der Erfahrung des Übergreifenden und uns Ergreifenden, der übersinnlichen Macht mit dem Gefühl des Verfallenseins, der Verstrickung an eine Macht von Außen, die andere Person ergibt. Süße Schwermut kann uns überkommen, wenn wir wirklich ergriffen werden und Trieb, Liebessehnsucht, Eroberungslust und Erwartungsangst, Vertrauen und Misstrauen, ihr Spiel mit uns beginnen. „Was der Mensch am Morgen der Menschheit erlebte, erlebt er noch heute am Morgen seines persönlichen Lebens“, heißt es bei Schubert. Wer Höhepunkte, die sexuellen wie die vielen anderen in unserem Leben, mathematisch berechnet und entsprechend eingesetzter Energie im Voraus kalkulieren will, entzieht sich der unberechenbaren Erfahrung eines Lustempfindens, das eher einer Offenbarung als dem Kalkül entspringt. Im schnellen Vollzug des „sexuellen Verkehrs“ unter Beachtung der Verkehrsordnung und der Vorfahrten, der Einbahnstraßen und Sackgassen ist die Kreativität der Liebesleidenschaft unerwünscht und die aufgewühlte Seele unzweckmäßig.

Hingabe ist Preisgabe, Selbstdarbietung, begeistertes Aufgehen in fremder Wesenheit, Selbstvergessenheit. Liebende und Heilige gehören in die Kategorie des Menschen, der sich aus überströmendem Herzen verschwendet. Geschlechtsliebe und Menschenliebe, Erotik und Ethik, Sinnliches und Übersinnliches. Geist und Materie, Körper, Geist und Seele sind ineinander verschlungen. Die Erotik ist auf Erlösung und Aufhebung angelegt, die

Hoffnung ins Gelingen verliebt. Wo Eros und Religion sich trennen, wird er gemein und sie erkaltet. Warum sollte es nicht in vielen kleinen Abweichungen und Formen dieser Erotik ein Milieu in Altenpflegeeinrichtungen, aber auch an anderen Begegnungsplätzen von Menschen geben, die so gestaltet sind, dass biografische und erotische Begegnungen möglich sind, dass Zeit und Raum sich öffnen für das, was nicht erledigt werden muss, sondern geschehen darf, wo die Sinne wach werden und die Zärtlichkeit eines Gartens, eines Essens, einer Musik auch die alten Menschen in Schwingung versetzt wie einst die Kinder

### *Orgastische Potenz als Lebenskompetenz- Gesundheit als konkrete Utopie*

Die Krise, in der wir uns befinden, schreibt Reich vor mehr als 50 Jahren ist im Grunde eine Folge der Unfähigkeit des Menschen, über ihr eigenes Leben zu bestimmen und die Potentiale zu entwickeln, die ein Leben im aufrechten Gang benötigt. Iwan Illich hat dies als Prozess **systematischer Enteignung** der Gesundheit, der Schule und menschlicher Lernbereitschaft und als **Medikalisierung des Lebens** analysiert. Die Katastrophe ist nicht nur draußen, die Katastrophe sind wir selbst. Die Unfähigkeit, auf die Verfolgung des Lebendigen vor unseren Türen auch lebendig zu reagieren, ist Ausdruck einer Störung, die massiv und mörderisch ist, weil sie die Quellen des Lebens- die Liebe, die Arbeit, das Wissen- trifft. Die Wesensmerkmale des Lebendigen, Selbstregulation, Selbsttransformation und Selbstbestimmung sind aus den Angeln gehoben. Neugierde und Kreativität, Autonomie und Solidarität igeln sich jenseits der Verpanzerung ein und murmeln im Alter wehklagend vor sich hin: was wir alles einst konnten. Sie jammern, dass sie älter geworden sind, aber sie machen dem Leben auch keinen Vorschlag, was es denn sonst mit ihnen machen soll.

Die Tendenz, den Problemen wie Möglichkeiten des lebendigen Lebens auszuweichen, vereist die Emotionen, pervertiert die Beziehungen zu Arenen für Machtkämpfe, fördert die Unterwerfung und blockiert letztlich jede vitale Energie- privat wie öffentlich. Die Möglichkeit, wirklich zu leben, mit sich im Kontakt und damit gesund zu sein, war für Reich eine konkrete Utopie ( Bloch) , eine Potenz zu vollständiger Hingabe an das eigene wie das kollektive Sein. Dieser Möglichkeit zur „orgastischen Potenz“, einer umfassenden sozialen, psychosomatischen Gesundheit, die Gefühle, Denken und Handeln miteinander verbindet, waren Reichs analytische Arbeiten bis zum Lebensende gewidmet,

Im Begriff der „Orgastischen Potenz“ hat Reich **Ausdrucksbewegungen des Lebendigen** beschrieben. Bewegung ist für ihn die Eigenschaft des Lebendigen, **Rhythmus und Pulsation**, nicht Takt ist das Wesen des Lebens- eine Lebenskompetenz, mit der wir zur Welt kommen und die dann lebenslang differenziert werden muss. Das Lebendige sagt mit jeder **Bewegung** die **Wahrheit** und als Ausdruck des Lebens ist **Lebenskompetenz von natürlicher**

**Sozialität** (Koexistenz, Co-Evolution). Wo immer Lebendiges sich ohne fremde Eingriffe bewegt, tut es dies nach dem Prinzip der Pulsation, der rhythmischen Abfolge von Expansion und Kontraktion, Aufladung und Entladung.

**Orgastische Potenz ist die Fähigkeit**, aus der Spannung zwischen den Polen, zwischen Lust und Angst, Hingabe und Abgrenzung, Schwäche und Stärke, Tag und Nacht ein befriedigendes Leben zu gestalten. Sie ist nicht nur an die sexuelle Hingabe gebunden, sondern meint auch die Hingabe an eine Arbeit, die Reaktion auf ein Musikstück, ein Bild, ein Essen, die tiefe Hingabe in einer Freundschaft oder irgendeine andere fundamentale Lebenserfahrung. Bezogen auf die Sexualität: Orgasmus und sexuelle Erfüllung voll erleben zu können, hat mit der Fähigkeit zu tun, ein ganz und gar lebendiges Wesen zu sein.

Diese zentrale Fähigkeit alles Lebendigen zur Bewegung, Bewegtheit und Rhythmisierung zu akzeptieren, fällt umso schwerer, je mehr die gesellschaftlichen Prinzipien der Stilllegung, Ausschaltung, Effektivierung, Ausgrenzung und Beherrschung nicht nur bewusst, sondern am eigenen Leib erfahrbar werden. **Nur indem wir gehen, hören, sehen, sprechen, schmecken, riechen, uns bewegen, denken, fühlen entfalten wir unsere Sinne, unseren Körper, unser Gehirn, unsere Gefühle, uns selbst als Lebende.** Wir kommen nicht als liebende, mitdenkende und mitfühlende Wesen zur Welt, wir müssen es werden, heißt es bei Dorothee Sölle. Die Wahrheit ist in uns genauso wie unser Herz schlägt und unsere Augen sehen, nämlich gut oder schlecht, je nach dem Zustand unseres Organismus. **Lebenskompetenz im Sinne orgastischer Potenz ist die Fähigkeit, Leben immer wieder zu erzeugen** und setzt die tätige Auseinandersetzung des Menschen mit sich, den Anderen und der Gesellschaft voraus. Wir sind ja nicht einfach alt, sondern wir werden es – und darauf haben wir Einfluss. Wir sind nicht einfach krank, sondern wir werden es. Wir sind nicht einfach gesund, sondern wir werden es. Wir sind nicht einfach wütend, liebend, erotisch, sexuell oder was auch immer, wir müssen es werden mitten durch die Hindernisse, die sich uns entgegenstellen.

Die „Vernunft“, um die es in der „Orgastischen Potenz“ geht, ist nicht die öffentliche Vernunft, sondern die, die dem Menschen als lebendigem Wesen innewohnt. Der kleine Mensch, das Überraschungsei, lebt zu Anfang seines Lebens ausschließlich und radikal in dieser „Vernunft“, nämlich der unverbrüchlichen Erfüllung einer universalen Ordnung, die er gleichzeitig in seiner Selbstgestaltung immer wieder als eigene, höchst subjektive Lebensmelodie improvisiert, ohne die Hauptmelodie, ein Mensch im aufrechten Gang inmitten anderer Menschen zu werden, aus den Augen zu verlieren.

Entfaltung von Gesundheit als Entfaltung von Leben ist ein andauerndes und offenes Abenteuer, ein dauerndes Risiko und im Ausgang unvorhersagbar.

Gesundheit ist unteilbar, ihre Eigenschaft ist das Prozesshafte, die Dynamik der Herstellung eines sensiblen Gleichgewichts, das ständig in Bewegung ist- im menschlichen Organismus, in Geist und Seele, in der Natur, in der Gesellschaft. **Was seelisch empfunden wird, möchte auch körperlich ausgedrückt, geistig verstanden, sozial ausgelebt und „spirituell“ erfahrbar werden. Wird diese Bemühung um Integration und die ständig notwendige Pendelbewegung zwischen den Polen unterbrochen oder gehemmt, ist der Weg nicht nur in die Krankheit vorprogrammiert.**

Reichs klinische Beobachtungen ermöglichen auch einige Aussagen über die Dimension der Gesundheit, die mit dem Denken einhergeht. Fühlen und Denken standen für Reich in dialektischer Beziehung. „Wer fühlt, was er sieht, tut, was er kann- hieß es vor einigen Jahren auf einem Obdachlosenplakat und trifft den Kern. Das Denken, das sich vom Fühlen und der sozialen Erfahrung abkoppelt, ist ein gespaltenes Denken und endet vielfach in Dogmatismus und Rechthaberei statt in der Suche nach der relativen und begründbaren Wahrheit, die uns möglich ist. Dass soziale Lebenslagen sich auf die Gesundheit auswirken, Körper, Geist und Seele und darin auch die Sexualität des Menschen, sein Begehren und seine Vorstellungen von Befriedigung in die Zange nehmen, aber auch fördern können, ist zu einem Allgemeinplatz geworden.

**Sinnlich Gesund ist, wer regelmäßig schwankt**, will ich zusammenfassen. Gesundheit kann man wie Erotik, Sexualität und Lebenslust nicht kaufen. Sie sind nicht, sondern werden, entstehen im lebendigen Austausch und an den Orten, an denen wir leben und agieren. Orgastische Potenz ist nicht die Fähigkeit, anzuhäufen und in blinden Aktionismus zu verfallen, sondern die Fähigkeit, dem inneren Puls durch äußere Rhythmen hindurch im Eigensinn zu folgen. Sie manifestiert sich in der Schaffung **kooperativer Strukturen**, im Austausch und Integration auf allen Ebenen der menschlichen Existenz. Im Kontext der ökologischen Dimension orgastischer Potenz und Gesundheit ist Lebenskompetenz die Fähigkeit zur systemischen Integration individueller Bedürfnisse mit denen von Natur und Gesellschaft. **Die Quelle** der Lebenskompetenz und ihrer Kraft **ist** wie die der orgastischen Potenz die **Lebensenergie**, die zuzulassen und zu ermöglichen die Fähigkeit beinhaltet, die universelle spirituelle Dimension menschlicher Existenz in der historisch konkreten Existenz zu verorten, d.h. aber auch jenen Bedingungen mit Zivilcourage entgegenzutreten, die der Realisierung menschlicher Bedürfnisse entgegenstehen. Reich hat besonders in seinem letzten Buch „Christusmord“ gegen die „emotionale Pest“ geschrieben, dem Hass gegen das Leben. In der Passion „Jesu“ sieht Reich das Symbol für die Vernichtung des Lebendigen- eine chronische Tragödie, die sich immer wieder wiederholt. Wenn Gesundheit im Sinne orgastischer Potenz die Teilnahme des Lebens und der Lebenden am Prozess des Werdens, der Geburt, der Öffnung, der Selbstbefähigung und Selbstermächtigung ist, dann ist die „emotionale Pest“

jener subjektive wie kollektive gesellschaftlich organisierte Prozess der Verhinderung von Werden, Geburt und öffnender Transformation: also Stillstand, Einkerkelung, Verpanzerung, ein verheimlichter Totenkult, wie Arno Gruen es nennt. Charakterpanzer aller Art verhindern, dass der biologische Kern des Menschen, die Liebe, zum Durchbruch kommt.

**Die Hoffnung auf Veränderung bleibt.** Sie ist nicht Lichtjahre entfernt. Angesichts dessen, was der „**Lust auf den Höhepunkt**“ angetan wird, ist es nicht leicht, sie in die Gegenwart zu holen. **Dazu brauchen wir die Lüste der Sinne- vom Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, vom Tasten und Berühren. Die Lust zu denken, zu träumen, sich auf das Unmögliche heute einzulassen gehört dazu.** Es geht um die Lust, miteinander zu sprechen und zu arbeiten, zu singen und zu tanzen, um die **kleinen und großen Extasen**. Die Entwicklung Orgastischer Potenz braucht eine erotische Lebenskunst, in der die Lust auf Höhepunkte die komplexe Lust auf ein erfülltes Leben mit Sinnen und Sinn meint. Diese Kunst braucht Rituale, den Schleier des Verborgenen, braucht den Dialog zwischen Ich und Du. **„Ideal ist die erotische Begegnung, den Geist ( mit dem anderen zu denken), die Seele ( mit ihm zu fühlen) und den Körper ( ihn zu spüren) umfasst, und bei der Sorge des Selbst nicht ausschließlich der eigenen Lust, sondern ebenso der des anderen gilt.“** ( Wilhelm Schmid) Orgastische Potenz ist reflektierte Lebenskunst, die die Autonomie des Subjekts ebenso braucht wie die Kreativität, mit ihr auch etwas anfangen zu können. Diese Lebenskunst braucht Vertrauen – in uns selbst, in andere und in die Welt, in der wir leben und dir wir jeden Tag miterfinden. Und sie braucht auch das Vertrauen in eine Altenpflege, die uns davor schützt, als pflegebedürftige Menschen vergessen und ohne Hilfe zu bleiben, aber auch dafür sorgen kann, dass wir unsere liebenden Gefühle, unsere Lust und unsere Sinnlichkeit nicht aufgeben müssen, wenn wir alt sind. Yes we can! Möge der nächste Höhepunkt gelingen!

### **Literaturhinweise**

Viel Gelesenes steht im Hintergrund. Autoren haben mich beeinflusst, mich zum Widerspruch herausgefordert und mit ihren Erkenntnissen weitergebracht Die genaueren Verweise stehen in meinen beiden letzten Büchern und da ist manches ausgeführt, was in diesem Vortrag auf verkürzte Weise in Erscheinung tritt.

**Annelie Keil** ( 2004 ) Wenn Körper und Seele streiken. Die Psychosomatik des Alltagslebens. Ariston Verlag, Kreuzlingen

**Annelie Keil** (2006) Dem Leben begegnen. Vom biologischen Überraschungsei zur eigenen Biografie. Ariston/ Hugendubel, Kreuzlingen / München

**Annelie Keil** (2011) Auf brüchigem Boden Land gewinnen. Biografische Antworten auf Krankheit und Krisen, Kösel Verlag München

Die Zitate der Schulkinder stammen aus der Serie „ Kindermundbücher“ bei Subito“ Frankfurt