

Haftungsausschluss:

Die im Buch enthaltenen Übungen wurden von der Verfasserin und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft.  
Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen die  
Haftung für Schäden irgendeiner Art.



4. Auflage 2025

Umschlaggestaltung: Bunda Silke Watermeier, [www.watermeier.net](http://www.watermeier.net)

Unter Verwendung einer Grafik von Regina Wittwer, [www.regains.ch](http://www.regains.ch)

Illustrationen im Buch: Regina Wittwer, [www.regains.ch](http://www.regains.ch)

Copyright© 2017 Innenwelt Verlag GmbH, Brabanter Str. 15, 50674 Köln, [info@innenwelt-verlag.de](mailto:info@innenwelt-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages, [www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de)

Druck: CPI Druck, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-89-4

**Notburga Fischer**

# **Reifestufen der sexuellen Liebe**

Wie Herkunft prägt  
und intime Beziehungen  
(dennoch) gelingen

# Inhalt

**Vorwort von Prof. DDr. Christian Köck 8**

**Einleitung 11**

**Zeitgeist und sexuelle Liebe 14**

**Unser sexuelles Erbe – Fluch oder Segen? 23**

**Sexuelle Liebe – ein lebenslanger Reifeprozess 31**

Der feminine und maskuline Energiekreislauf in der sexuellen Liebesbegegnung 35

**Wie alles beginnt 39**

Zeugung 39

Schwangerschaft 50

Geburt - Willkommen sein als Mädchen, als Junge 53

Der Boden der ersten drei Jahre 55

**Reifestufe 4 Jahre: Jungen sind anders – Mädchen auch 61**

Ödipale Phase - ein überholter Mythos? 61

Neugier und unschuldiger Forschergeist 62

Spiegelung - innere Verankerung des Energiekreislaufs 68

Der kleine Unterschied 70

Das Mädchen 70

Der Junge 77

Die Bedeutung der Eltern als sexuelles Paar für die Kinder 86

**Reifestufe 14 Jahre: Pubertät – der große Aufbruch als Teenie 90**

Flüssigkeiten der Fruchtbarkeit - erste Menstruation, erste Ejakulation 90

Rausgehen in die Welt - ein Experiment mit Sex und Herz 106

Pubertät ist, wenn die Eltern peinlich werden 110

Bodyforming - zwischen Selbstzweifel und Selbstbewusstsein 113

Selbstliebe als Boden für unsere Liebesbeziehungen 116

Von der Fremdregulation zur Selbstregulation 118

Porno statt Bravo 122

Es ist nie zu spät für ein erstes Mal 125

Anatomie und Physiologie der Lust 132

Die weiblichen Liebesorgane 132

Die männlichen Liebesorgane 137

Die orgasmische Atemwelle und der Energiekreis als Selbstregulation 140

**Reifestufe 24 Jahre: Trauen wir uns? – Einlassen mit Perspektive 146**

Freiheitsillusion - aus „frei sein von“ wird „frei sein für“ 146

Der ewige Tanz von Nähe und Distanz 149

Dyadisches Beziehen - „Ich und du und nichts dazwischen“ 153

Hochzeit und Ehe - Eltern und Schwiegereltern sind mit im Boot 159

Sexuelle Kraft und Hingabe - nehmen und genommen werden 165

Das Potenzial der sexuellen Liebe 166

**Reifestufe 34 Jahre: Das gemeinsame Dritte - 1+1=3 174**

Liebe machen für ein Kind 175

Prozess von Zeugung - Schwangerschaft - Geburt 178

Sexualität nach der Geburt 188

Ganz der Opa, ganz die Oma - systemische Bedeutung der Großeltern 193

Trennung, Patchwork-Familien und Kindeswohl 197

Außenbeziehung - ein ungelöster ödipaler Konflikt? 197

Trennung - Scheitern oder Gelingen 202

Die Kunst des Patchworks 206

Regenbogenfamilien 211

**Reifestufe 44 Jahre: Lebensmitte – jetzt oder nie 215**

Nicht mehr jung, noch nicht alt 216

Balance von maskulin und feminin 217

Wechseljahre - auf neue Weise fruchtbar 220

**Reifestufe 54 Jahre: Abschied von den Eltern als sexueller Quelle 231**

Das letzte Lernen von den Eltern 232

Anti-Aging - ewige Jugend als Idealvorstellung 238

Singles - Phasen des Alleinlebens 241

**Reifestufe 64 Jahre: Lebensüberblick und Verfeinerung 244**

Das gemeinsame Dritte neu definieren 246

Gereifte Sexualität - von der Quantität zur Seins-Qualität 249

**Reifestufe 74+: Essenz und Würde 257**

Position des Weisen: Bewusstsein für die nächsten sieben Generationen 260

Vorbereitung auf das Sterben 262

Amphitheater des Lebens - eine innere Reise zum Lebensrückblick 265

**Anhang 268**

Sexual Grounding® Therapy (SGT) 268

Über die Autorin 274

Danke 275

Literaturliste 276

Für Amira und Clarice -

und die Söhne und Töchter der nächsten Generationen

## Vorwort

„Auf halbem Weg des Menschenlebens  
fand ich mich in einen finstern Wald verschlagen,  
weil ich vom rechten Weg mich abgewandt.“

Mit diesen Worten beginnt ‚Inferno‘ in Dantes ‚Divina Commedia‘. Psychologisch interpretiert, wird darin eine der wesentlichen Herausforderungen des Erwachsenenlebens beschrieben. Irgendwann, meist um die biographische Lebensmitte wird deutlich, dass die selbst gebaute Konstruktion eigener Identität brüchig wird und dass alle Versuche, Probleme durch Projektionen zu bewältigen, scheitern müssen. Das provisorische Selbst, die Persona, welche wir in der ersten Lebenshälfte entwickelt haben wird unbrauchbar, kann die Spannung zwischen dem was wir meinen sein zu müssen und dem was wir wirklich sein wollen, nicht mehr ertragen. Damit finden wir uns am Beginn eines tiefen Veränderungsprozesses. Das Leben zwingt dazu und bietet gleichzeitig die Chance, erwachsen zu werden.

Scheidung, Krankheit, Depression, Impotenz, Energielosigkeit oder Affären sind mögliche Symptome. Wer wachsam ist, kann dies als Aufforderung verstehen, einen Dialog zwischen der Persona und dem Schatten, also allem was bisher nicht gelebt werden durfte, aber unseren Kern ausmacht, zu eröffnen und in den Prozess der Individuation einzutauchen.

Liebe und Sexualität sind wesentliche Themen für jeden und werden oft zur Bühne, auf der das Drama der Lebensmitte aufgeführt wird. Kaum ein Bereich unserer Existenz ist mehr mit Lebensenergie, Hoffnung, Scham und Angst verknüpft wie dieser. Kaum anders wo spielen Projektionen eine so große Rolle, sind wir nachhaltiger von dem geprägt, was uns unsere

Eltern vorgelebt haben. Wer sich offen mit Sexualität und Liebe beschäftigt, wird gezwungen Projektionen zu hinterfragen, muss aufhören, die Schuld beim Anderen zu suchen und die Hoffnung begraben, ein Anderer könne einen heilen oder erlösen.

Aus eigener Erfahrung und aus der Beobachtung anderer Männer weiß ich, dass uns das Eingeständnis nicht weiter zu wissen, besonders schwerfällt. Es widerspricht dem was Männer von sich selbst und die Umwelt von ihnen erwartet: die Dinge im Griff haben, hart im Nehmen sein, die Zähne zusammenbeißen, wenn das Leben schwer ist. Es scheint, als wäre all dies leichter zu ertragen, als den Mut zu fassen und dem eigenen Gefühl von Unzulänglichkeit ins Auge zu schauen oder sich einzugehen, dass man ratlos ist.

Karl Popper hat einst gemeint, es gäbe nichts Praktischeres als eine gute Theorie. Notburga Fischer legt in diesem Buch ein fundiertes theoretisches Modell psychosexueller Entwicklung dar, welches als ganz praktischer Wegweiser im Urwald der Lebensmitte dienen kann. Es beschreibt die wesentlichen Elemente und Herausforderungen jeder Entwicklungsstufe, von denen jede spezielle Erfahrungsräume und Anforderungen eröffnet und die Chance bietet, den Schritt von kindlicher Projektion zum Erwachsensein zu machen. Es kann die Augen für die neuen Anforderungen öffnen. Es kann Mut machen, die Krisen des Lebens als Chance zu sehen und ein erster Halt, wenn man verstanden hat, dass man sich im Leben neu orientieren muss.

Als Vater zweier Söhne erinnere ich gut, wie oft ich im Leben mit ihnen von meiner Vaterrolle gefordert, manchmal überfordert war. Wie gut wäre es gewesen einen Wegweiser zu haben, der mir erlaubt hätte, die Bedürfnisse der beiden tiefer zu verstehen und ihre psychosexuelle Entwicklung besser zu unterstützen.

Die Lektüre eines Buches, kann den inneren Prozess der Veränderung und Reifung niemals ersetzen. Dieses Werk kann jedoch, auf Grund klar und zugänglich dargelegter Theorie und anschaulicher Fallbeschreibungen ein erster Schritt auf dem Weg zu einer wesentlichen Veränderung sein.

Wer sich der Aufgabe innerer Entwicklung stellt, braucht irgendwann gute Begleitung. Dies bedeutet etwas kategorisch Anderes als Ratschläge oder Techniken. Vorschläge zum Management der „*midlife crisis*“, Potenzmittel, Botox oder plastische Chirurgie helfen nicht. Wer durch die Lektüre des Buches von Notburga Fischer angeregt ist, einen Schritt zu bewusster Auseinandersetzung mit diesen Herausforderungen zu machen, findet in den von ihr gemeinsam mit ihrem Mann Robert angebotenen Seminaren ein Angebot, welches eine intensive Arbeit auf Basis der dargestellten Konzepte ermöglicht. Ich kenne diese therapeutische Arbeit aus unterschiedlichen Perspektiven. Ich habe erlebt, wie gut es den beiden gelingt einen sicheren und zugleich fordernden Raum zu gestalten, der eine tiefere innere Entwicklung möglich macht.

Wer im „finstern Wald“ zu diesem Buch greift, für den kann sich ein Tor öffnen und sich ein sicherer Weg auftun. So kann aus einer Krise Befreiung und ein Schritt zum Selbst werden.

Ich wünsche dazu Mut und Glück auf dem Weg.

Prof. DDr. Christian Köck  
Geschäftsführer | HCC Health Care Company GmbH |

## Einleitung

Seit über 25 Jahren begleite ich auf internationaler Ebene Frauen und Männer als Singles und Paare in verschiedenen Altersstufen und Lebensphasen, bei ihren zentralen Anliegen rund um die sexuelle Liebe und Beziehungsentwicklung. Ich durfte Menschen aus verschiedensten Kulturen in ihren sexuellen Prägungen und unterschiedlichen Gestaltungen von Beziehung erleben. Ihnen gemeinsam ist die Suche nach Erfüllung in ihrem sexuellen Liebes- und Beziehungsleben.

Nach der sexuellen Befreiungsbewegung der 68er und dem inzwischen unendlich scheinenden Angebot im virtuellen Dschungel des Internets scheinen die großen Themen rund um die sexuelle Liebe noch immer nicht erlöst zu sein. Trotz der vielfältigen Möglichkeiten verschiedener Beziehungsformen wünschen sich viele Menschen nach wie vor, in einer authentischen Liebesbeziehung mit Perspektive und Dauer gemeinsam zu wachsen.

Ich empfinde es immer wieder als Geschenk, in dieser Arbeit einen tiefen Einblick in berührende Lebensgeschichten und intime Begegnungsräume zu erhalten. Aus dieser Fülle möchte ich einige aus dem Leben gegriffene Geschichten mitteilen und folge dabei dem roten Faden der psychosexuellen Entwicklung von unserer Zeugung bis zum Tod. Diese Reise entlang unserer Lebensspanne kann zur Erkenntnis verhelfen, dass es nie zu spät ist, an den herausfordernden Ereignissen des Lebens zu reifen und zu wachsen, und dass jede Lebensphase ihren eigenen Reichtum beinhaltet.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, zu einer nachhaltigen Sexualität und erfüllten Beziehungsgestaltung beizutragen. Möge es einen versöhnlichen Beitrag leisten in der Beziehungsentwicklung zu unseren Eltern,

unseren Partnern und Kindern. Es ermöglicht auch eine Orientierungsbasis für eine bessere Begleitung von Kindern und Jugendlichen in ihrer sexuellen Entwicklung – jenseits von Tabu und Übersexualisierung.

Um mich dem Thema anzunähern, stelle ich die Frage: „Wie können wir im Reifeprozess des Lebens die sexuelle Liebe in unseren Beziehungen so gestalten, dass sie als kreative, schöpferische Kraft zum Wohle unserer Kinder, der nächsten Generation und unserer Umwelt beiträgt?“ Diese Frage lässt meinen Blick entlang der Lebenslinie zurück und auch nach vorne wandern. Wie wirken das sexuelle Erbe und die Macht der Herkunft auf uns und unsere Liebesbeziehungen? Wie frei sind wir wirklich in unseren Beziehungsgestaltungen? Wie weit können wir uns mit dem Potenzial unseres Erbes verbinden, schwierige Erlebnisse verarbeiten und integrieren und unsere sexuelle Liebesfähigkeit zur vollen Entfaltung bringen? Mit lebendigen Fallbeispielen aus der Praxis illustriere ich, wie eine heilende Reinszenierung unserer sexuellen Geschichte eine neue kraftvolle Rückverbindung zu unseren familiensystemischen Wurzeln freilegt und damit auch zu unserem sexuellen Potenzial.

Ich veranschauliche in dieser Reise durchs Leben eine potenziell gelingende Entwicklung der sexuellen Liebesfähigkeit durch alle Altersstufen und zeige auch mögliche Störungen auf. Es geht dabei weniger um Sexualpraktiken und Techniken, sondern um Schluessel zur Vertiefung im Beziehungserleben. Das Leben gibt uns immer wieder eine Chance weiter zu wachsen und zu reifen. So können wir sexuelle Probleme und auch jede Beziehungskrise als Wachstumschance sehen. Möge dieses Buch zu einer gelingenden Beziehungsvision beitragen und inspirierende Resonanzräume öffnen – und vielleicht erkennen sich die LeserInnen in verschiedenen Geschichten auch selbst wieder.

Alle Geschichten in diesem Buch (Namen sind aus Datenschutzgründen geändert) stammen wie gesagt aus dem reichen Erfahrungsschatz meiner

Praxistätigkeit als *Sexual Grounding®*-Therapeutin und -Trainerin, der jahrelangen Zusammenarbeit mit meinem Mann Robert Fischer in unserem MannFrau-Training und unserer gemeinsamen Fortbildungstätigkeit.

Zum besseren Verständnis der Fallbeispiele und Arbeitsweise empfiehlt es sich die Beschreibung von *Sexual Grounding® Therapy* im Anhang zu lesen, da es der zugrundeliegende Ansatz dieses Buches ist.

An dieser Stelle möchte ich allen KlientInnen und TeilnehmerInnen für das entgegengesetzte Vertrauen und das Teilen ihrer Lebensgeschichten danken.

## Zeitgeist und sexuelle Liebe

Wir leben im Zeitalter der vielen Möglichkeiten, wenn es um Beziehungsgestaltung und sexuelle Liebe geht. Die monogame Ehe – „bis dass der Tod euch scheidet“ – ist durch die hinzugewonnene Freiheit der Emanzipation und die steigende Lebenserwartung immer schwieriger zu realisieren. Eine häufig gelebte Form ist die serielle Monogamie, in der eine feste Beziehung der nächsten folgt. Beziehungen zwischen zwei Individuen sind darin verhandelbar, nach dem Motto: „Ich bleibe, solange es gut läuft, und wenn es nicht mehr stimmt, dann trennen wir uns eben.“

Wer einige Trennungen hinter sich hat, weiß allerdings: Das Startkapital für eine neue Beziehung wird immer kleiner, vor allem wenn man emotionales Restgepäck aus früheren Beziehungen mitschleppt und sobald Kinder involviert sind. So finden sich viele Frauen und Männer in komplexen Patchwork-Familien wieder, die anspruchsvoll zu handhaben sind, wenn man allen Beziehungen gerecht werden will. Auch das Experimentierfeld für polyamore Beziehungsformen wird größer. Hier erweitert sich das Beziehungsgeflecht auf mehrere Partner, die untereinander einen offenen Umgang suchen und die sexuelle Liebe im Einverständnis aller zur selben Zeit leben und teilen.

Bei vielen jungen Paaren gibt es jedoch wieder vermehrt einen Trend dahin, ganz traditionell im weißen Brautkleid zu heiraten und sich in bester Absicht das Ja-Wort zu geben – „bis das der Tod euch scheidet“. Darin liegt die Hoffnung, glücklich zu werden und auch gemeinsam schwierige Lebenssituationen und Schicksalsschläge zu meistern. Mit dem Bund der Ehe beginnt jedoch das Wettrennen gegen die Statistik, wonach die Scheidungsraten immer weiter steigen.

Auch in den Medien wird die Kleinfamilie zunehmend als Auslaufmodell behandelt. Das afrikanische Sprichwort „Es braucht ein ganzes Dorf, um Kinder zu erziehen“ weist auf die Wichtigkeit der Einbindung einer Kleinfamilie in das Unterstützungsfeld der Sippe hin. Viele Beziehungen scheitern an der Überforderung, den hohen Ansprüchen an sich selbst, als Paar, als Eltern, im Beruf usw. allein gerecht zu werden.

Im Bereich der sexuellen Liebe hat Volkmar Sigusch den Begriff<sup>1</sup> der neosexuellen Revolution geprägt, die schleichend um die Jahrtausendwende stattgefunden hat. Merkmale davon sind:

- Die Freiräume von verhandelbaren Sexualpraktiken und vielfältigen Beziehungsgestaltungen werden immer größer – auch dank Internet. Mit einem Mausklick können wir Zugang haben zu „Seitensprungportalen“, Pornoseiten, Polyamorie-Treffen und Partner finden für verschiedenste sexuelle Praktiken.
- Die Herkunftsfamilie verliert dabei zunehmend an Bedeutung, das Individuum steht hingegen mehr im Zentrum und inszeniert sich sexuell oft losgelöst von Beziehung. Was früher als Perversion galt, wird als gesunde Neosexualität umdefiniert: „Alles ist möglich“.

Hinzu kommen die Fortschritte der Fortpflanzungsmedizin, welche die Reproduktion zunehmend von der gelebten Sexualität des Paares entkoppeln – somit werden auch Kinder mach-, design- und verhandelbar. Das „Ich will“ tritt in den Vordergrund, und es geht weniger um das „Es will durch mich geschehen“.

Ein neuer Trend sind hier „Kinder ohne Liebe“, das heißt, potenzielle

1. Volkmar Sigusch, Arzt, Sexualforscher und Soziologe aus Frankfurt, hat diesen Begriff zum ersten Mal 1996 in Artikeln erwähnt. Sein Buch dazu: *Neosexualitäten*, Campus 2005

Eltern mit Kinderwunsch entscheiden sich für eine Elternschaft ohne Liebesbeziehung. Möglichst viele Details über Kindererziehung werden dabei vorher vertraglich festgelegt in der Hoffnung, ohne Beziehungs-dramen auszukommen.

Vielleicht werden unsere Urenkel in der Zukunft über uns staunen: „Was, ihr habt eure Kinder noch durch körperlichen Sex gezeugt? Wie antik! Wir können das Wunsch-Design unserer Babys im Internet auf verschiedenen Kinderwunschplattformen eingeben und sogar wählen, wer das Kind austrägt. Selbst zwei Frauen oder zwei Männer können zusammen biologisch reproduzieren.“ Das klingt utopisch, wäre aber laut Jaap van der Wal, einem emeritierten Professor für Embryologie in den Niederlanden, schon heute technologisch möglich. In den USA können Eltern mittlerweile das gewünschte Geschlecht ihres Kindes bestimmen. Die Entwicklungen von Technik und Genforschung überstürzen sich, und wir können die Auswirkungen auf die nächsten Generationen noch nicht absehen. Hoffentlich finden wir uns nicht eines Tages in der Hexenküche von Goethes Zauberlehrlings wieder, der verzweifelt ruft: „Die ich rief, die Geister, werde ich nun nicht los.“ Hier spielt es auch eine bedeutende Rolle, wie wir unsere Initiation in die Sexualität erleben und welche daraus resultierende Konditionierung wir vielleicht später als einschränkend empfinden.

#### **Zwei Beispiele aus dem Praxisalltag:**

Martin, ein junger Mann von ca. 30 und ein brillanter Denker, hat sexuell schon viel experimentiert. Jetzt hat er sich richtig verliebt und möchte sich auf eine Beziehung einlassen. Sein Anliegen formuliert er so: „Mein Einstieg in die Sexualität war über Porno und Ritalin. Das funktionierte für mich allein gut - aber jetzt mit meiner Freundin schieben sich dauernd diese Bilder dazwischen, und ich kann mit ihr und in ihr keine Erektion haben. Gibt es eine Technik, diese Bilder aus dem Hirn zu löschen?“

Ein Therapeut berichtet mir, dass er viele junge Männer begleitet, die schon

von Anfang an Viagra nehmen, weil sie sich an den Messlatten der Pornofilme orientieren und kein Vertrauen in ihr bestes Stück haben. Die Regulation der Erektion wird durch Viagra & Co von außen übernommen. Dem Körper wird so von Anfang an die Chance genommen, seine natürliche Regulationsfähigkeit zu entwickeln.

Die äußere Befreiung und zunehmende Fremdregulation geht häufig mit einem inneren Gefühl von Leere einher, wodurch viele Konsum-Industrien, wie zum Beispiel Pornoseitenanbieter, von unseren ungestillten Bedürfnissen profitieren können. Doch was bedeutet es, wenn die eigenen Bedürfnisse und deren sofortige Erfüllung dauernd im Zentrum stehen? Wenn die Orientierung an medialen Vorgaben stattfindet und nicht auf der eigenen Wahrnehmung der Körperimpulse beruht? Wie beeinflusst dies unsere nahen Beziehungen und unsere Sexualität? Was bedeutet es für unsere Kinder und Enkel?

Ich möchte bei diesem Blick auf die sexuelle Liebe noch die jüngere Vergangenheit einbeziehen. In der Generation meiner Großeltern war Sexualität vorwiegend ein Tabu und laut kirchlicher Moral nur für die Fortpflanzung erlaubt. Die sexuelle Revolution der 68er, in der Grenzen erweitert und gesprengt wurden, zog als Schatten vielerorts einen missbräuchlichen Umgang nach sich. Auch in therapeutischen Beziehungen blieben die Grenzen nicht immer klar.

Ein erschütterndes Zeitdokument einer gescheiterten 68er Kommune zeigt der Dokumentarfilm „Meine keine Familie“ von Paul Julien Robert am Beispiel der Otto Mühl-Bewegung auf, auch *Aktionsanalytische Organisation* (AAO) genannt. Freie Sexualität war das Postulat, und „wer zwei Nächte mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment“, wie es damals hieß. Wer sich nicht daran hielt, wurde von der Gruppe am Pranger der abendlichen Selbstdarstellung geächtet. Ein eigenes Bett oder eigene Bettwäsche gab es nicht, da man jede Nacht das Bett wechselte und es mit

jemand anderem teilte. Sich von familiären Bindungen der Kleinfamilie zu lösen galt als oberste Prämisse. So wurden Mütter schon früh von ihren Kindern getrennt und in andere Kommunen versetzt oder zum Arbeiten in die Schweiz geschickt, damit die Kinder keine „schädliche Bindung“ und Abhängigkeit entwickelten und so früh wie möglich ihre (verordnete) Freiheit und Kreativität entfalteten. Hört man die Aussagen der heute Erwachsenen, die in der Kommune aufwuchsen, bezeugen sie das Gegenteil.

#### **Ein Mann erinnert sich zum Beispiel:**

„Frei war da gar nichts. Wir mussten uns so gut wie möglich anpassen und rausfinden, was Otto gerade hören will. Dabei wurden wir ständig bewertet und abgewertet. Einzig die Momente, wenn die oberste Frau mich in die Sexualität einführte, gaben mir das Gefühl, jemand zu sein. Das machte einen fast süchtig. Heute kann ich Sexualität nicht wirklich genießen.“  
Einen zugehörigen Vater gab es nicht, da ja jeder infrage kam. Otto Mühl behielt sich vor, Mädchen ab 14 in die Sexualität zu initiieren - die Ehreinladung hieß: „Gehen wir ficken“. Dies brachte ihm erst Jahre später einen Gefängnisaufenthalt und nicht zuletzt 1991 den Zerfall der Kommune.

Mein eigener Lebensweg kreuzte 1980 kurz diese Lebensform der AAO. Als nichtsahnendes Landei war ich mit 18 gerade in Wien angekommen und suchte mit meiner Freundin nach einer Wohngemeinschaft. Über ein Inserat landeten wir in der Praterstraße, einer Ableger-WG des Friedrichshofs. Viele Ideen hörten sich erst einmal spannend und revolutionär an: Aktionskunst, Kreativität, Befreiung durch Selbstdarstellung, Aktionsanalyse, freie Sexualität usw. Als Gäste erhielten wir eine Einladung für ein Wochenende an den Friedrichshof, die Hochburg der Otto Mühl-Kommune. Dort wurden wir zuerst auf Läuse gefilzt, obwohl die Internen nicht mit Besuchern intim wurden. Sie präsentierten uns ihren goldenen Käfig der Freiheit, in dem das Ausleben der kreativen Impulse – vor allem auch der sexuellen – im Vordergrund stand. Damals beeindruckte mich noch die Förderung der kindlichen Kreativität über die Materialaktionen, wo die

Kleinen mit verschiedensten Materialien pantschen und malen konnten. Den Halt fanden Kinder mehr unter ihresgleichen, die Erwachsenen waren zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Ich zog es nach diesem Einblick vor, eine andere Studenten-WG zu suchen, und realisierte erst später, wo ich da gelandet war.

20 Jahre danach treffe ich in einem Frauenseminar auf Tamara, die seit zwei Jahren auf der Suche nach den potenziellen Vätern ihrer drei Kinder ist, die damals am Friedrichshof gezeugt wurden. In der Pubertät bedrängten ihre Kinder sie mit der Frage nach ihrem biologischen Vater. Für Tamara war es ein schwieriges und aufwendiges Projekt, da die Liste der potenziellen Väter lang war. Nach dem Aufdecken verschiedenster Missbrauchsfälle hatte sich die Mühl-Kommune größtenteils aufgelöst, und diese Männer waren jetzt in alle Richtungen verstreut.

In die Kommune gingen viele auf der Suche nach einer Vaterfigur, raus kamen die Kinder ohne Vater. Oder wie ein „Spät-Vater“ nach der Auflösung der Kommune sagte: „Als ich erfuhr, dass ich Vater bin, war ich total überfordert, fühlte mich noch nicht erwachsen, sondern lebte immer noch in der verlängerten Pubertät.“ Den Preis dieser exzessiven Selbstfindung in der sexuellen Revolution der 68er haben viele Kinder mitbezahlt. Sobald die Suche nach Identität und Orientierung mit dem Bruch und der Trennung von der eigenen Herkunft einhergeht, werden wir anfällig für äußere Guru-Figuren und Heilsversprechen.

Das neue Versprechen der neosexuellen Revolution ist ein omnipotentes „Alles ist machbar“. In der virtuellen Welt können wir uns neu erfinden und haben Zugang zu allem, gleichzeitig erhöht sich in der realen Welt das Bedürfnis nach Sicherheit und Grenzen.

Seit der Jahrtausendwende schwingt das Pendel wieder zurück, und es gibt ambivalente Strömungen. Obwohl heute sexuell alles möglich ist, sind