

ZUGEHÖRIGKEIT

Facetten der Zugehörigkeit und Verbundenheit als Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung

Vortrag in St. Markus, 28.03.2019

Zuerst einmal herzlichen Dank für die Einladung. Und ich möchte mich auch gleich dafür entschuldigen, dass ich ein Manuskript als Stütze nutze und nicht frei spreche. Dazu habe ich mir zu viel vorgenommen und auch vorbereitet, um das dann ad hoc aus dem Ärmel zu schütteln, bzw. von der Zunge fließen zu lassen.

Und auch noch eine zweite Entschuldigung vorweg: es geht mir hier nicht so sehr um Verbundenheit im Sinne von Beziehungen und Beziehungsfähigkeit, obgleich die folgenden Überlegungen dazu durchaus ein paar Anregungen bringen können, und vor allem werde ich kaum auf die Phänomenologie der frühen Bindungsstörungen eingehen, das für viele Menschen eine das ganze Leben prägende Erfahrung sind. Und: sollten Sie sich Anregungen zur Partnersuche erhofft haben, sorry, es tut mir leid, auch das werde ich Ihnen nicht bieten.

Vielmehr soll es im Folgenden um Zugehörigkeit gehen, um das Ich-Nahe und das Ich-Fremde, um das, was uns zu eigen und das, was uns fremd ist. Um das, womit wir uns identifizieren können. Oder auch nicht.

Oder in der therapeutischen Sprache: es soll um die Ich-Grenzen gehen.

Was mich letztlich interessiert und was ich mit Ihnen teilen möchte, ist die Zugehörigkeit zum Sein: das umfasst Zugehörigkeit zur Welt, zu den Menschen, zur Natur, zu sich selbst, zu allem Lebendigen, am Ende auch zum Mysterium des Seins.

Dabei werde ich versuchen nicht nur ein paar allgemeine und abstrakte Ideen mit Ihnen zu teilen, sondern auch das ganze durch Beispiele aus meiner persönlichen Erfahrung und meiner beruflichen Praxis als Psychotherapeut anschaulich zu machen.

Und ich möchte meine Grundidee vorwegnehmen und mit einem Zitat von Fritz PERLS untermauern: „There is no end to integration.“ Das will heißen, es gibt immer noch etwas zu lernen und zu entdecken.

Oder mit GOETHE: „Nichts Menschliches ist mir fremd.“

Lassen Sie mich das in drei Abschnitte gliedern, wobei in jedem dieser Bereiche eine eigene Herausforderung für die Persönlichkeitsentwicklung besteht.

Der erste Bereich:

- die Wiederaneignung blockierter, unterentwickelter, verdrängter oder verleugneter Persönlichkeitsanteile.

Der zweite Bereich:

- die Integration Ich-fremder Polaritäten und Aspekte.

Der dritte Bereich:

- die Erweiterung und Integration bislang oft abgewehrter Eigenschaften und Qualitäten unserer Seele.

Der erste Bereich entspricht im Wesentlichen einer Entwicklungsarbeit mit sich selbst im engeren Sinne und einem Abbau gravierender Barrieren. Diese Arbeit gelingt vielen Menschen auch dank psychotherapeutischer Hilfe oder zumindest kann die Psychotherapie dabei sehr unterstützend sein.

Im zweiten Bereich geht es vermehrt um eine Persönlichkeitsentwicklung und eine Ich-Stärkung.

Der dritte Bereich widmet sich schließlich der tieferen Entfaltung unseres menschlichen Potentials – oder anders ausgedrückt, der Entfaltung all dessen, was zu uns gehört und uns als Mensch (potentiell) zu eigen ist.

Doch zunächst noch etwas vorweg: wem oder zu was kann man sich zugehörig fühlen? Zugehörigkeit ist ein reflexibler Prozess. Dies ist mein Manuskript und gehört zu mir, so wie auch diese Uhr oder diese Frisur ... Aber, Franken ist meine Heimat, der ich mich zugehörig fühle, die mir aber nicht gehört. Genauso die deutsche Sprache. Oder: meine Tochter gehört mir nicht, aber sie gehört zu mir. Erst recht meine Ehefrau! Ich kann auch aus ganzem Herzen sagen, dass ich mich der Psychotherapie und den Psychotherapeuten zugehörig fühle – wenn auch durchaus nicht allen! – aber sie gehören mir natürlich nicht.

Im Wort ‚Zugehörigkeit‘ steckt auch das Verbum Hören. Auf wen oder was höre ich denn?

In einer zunehmend pluralistischen Gesellschaft gibt es immer mehr Stimmen von außen, die auf uns einwirken. Das stiftet Verwirrung.

Viele herkömmliche Identifikationen haben in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Halt verloren. Jemand ist nicht mehr einfach oder nicht mehr nur der Bauernsohn oder das Akademikerkind oder das verwöhnte Einzelkind – Herkunft und Zuordnung haben sich zunehmend vermischt. Selbst die Geschlechterdifferenzierung hat sich aufgeweicht und das nicht nur in der Mode.

Eine (zu) große Vielzahl von Angeboten zur Identifikation erschweren eine haltgebende Zuordnung. Ich denke an die vielen Vereinsmöglichkeiten, die Unzahl von sportlichen Aktivitäten und Freizeitgestaltungen, die vielen Reisemöglichkeiten, die zahllosen Restaurant- und Gourmetverführungen, all die Bildungsangebote und nicht zuletzt die uferlose Überflutung im Rahmen von Information und Internet.

Nicht, dass daran etwas schlecht wäre. Aber es geht schnell ein Stück Halt im Vertrauten verloren.

Zumal strukturschwache und unsichere Menschen kann das sehr irritieren.

Manch Mensch sucht auch aufgrund dessen den Weg in eine therapeutische Praxis.

Die Herausforderung wird dann möglicherweise darin bestehen, einen Raum zwischen den Polen Halt und Fixierung / Identifikation einerseits und Zerrissenheit und Verlorenheit andererseits zu finden.

Die verunsicherte Zugehörigkeit bewirkt – so befürchte ich – besonders bei manchem jungen Menschen sogar eine Entfremdung, in der er sich dieser Welt und dieser Gattung Mensch zunehmend weniger verbunden fühlt. Die Sicht auf eine Welt voll von Elend und Gewalt, einer klaffenden Diskrepanz zwischen Armut und Hunger einerseits und gigantischem Reichtum und prassender Fülle andererseits, - der Blick auf eine Welt, deren Klima zunehmend beängstigend und lebensunwürdig wird, auf eine Welt zwischen Egoismus, Unterdrückung, erlogenen Fakenews und Machtgier auf der einen Seite, , aber auch großer Bildungschancen, einem romantischen Liebesideal und wieder vermehrter religiöser und spiritueller Suche usw. auf der anderen Seite - all das ist eine Riesenherausforderung an die Integrationsfähigkeit vieler Menschen. Und es wundert mich manchmal nicht sonderlich, wenn einige daran scheitern und innerlich ihre Zugehörigkeit in Frage stellen. Ob als Sinnkrise oder ob als Aussteiger. Schlimmstenfalls, wenn eine haltgebende Zugehörigkeit zutiefst verloren gegangen ist, mit dem bitteren Ende eines Suizids.

Dieses Phänomen der Verunsicherung wird uns auch im Hintergrund aller drei Bereiche, die wir jetzt näher betrachten werden, begleiten.

Und ich hoffe, dass Sie erkennen werden, wie wichtig und wertvoll es sein wird, nach innen zu hören.

Nun zum ersten Bereich:

- die Wiederaneignung blockierter, unterentwickelter, verdrängter oder verleugneter Persönlichkeitsanteile

Viele Menschen merken, dass ihnen etwas fehlt. Manche kommen deshalb sogar in eine Therapie. Sie spüren einen Mangel oder ein Defizit, der sich wiederholt zeigt und zu einem eingeschränkten Lebensgefühl führt. Ob „Ich kann mich nicht entspannen.“, oder „Ich kann mich nicht mehr freuen, alles ist immer so schwer.“, oder „Ich finde einfach keinen passenden Partner oder keinen stimmigen Beruf.“, „Ich bin ein Versager“ und ähnliches mehr. Diese – den meisten von uns auf die eine oder andere Weise – vertraute Grunderfahrung kann man auch als einen Mangel an Zugehörigkeit verstehen, eben als etwas, das mir eigentlich zugehört, aber eben fehlt. Ob das in unseren Beispielen

die fehlende Entspannungsfähigkeit oder die Freude oder eine befriedigende Partnerschaft oder ein Erfolg sein mag, immer gilt es, etwas wieder zu entwickeln und wiederzufinden. Solche Lebensthemen lassen uns meist nie ganz zur Ruhe finden. Jeder trägt solche Mangelgefühle mit sich. Und die Identifikation mit dem Fehlenden oder auch die Identifikation mit einer gravierenden, vielleicht sogar traumatischen Erfahrung ist oft die Quelle einer lebenslangen Einschränkung. Sie kann dann zu einer Barriere für die eigene Entfaltung werden.

Aber wir tragen in uns auch eine Ahnung von Fülle und Erfüllung, eine Sehnsucht nach einer tiefen Verbundenheit und Zugehörigkeit. In der Religion spricht man oft vom „Ruf oder gerufen sein“ oder in der Spiritualität vom All-Eins-Sein.

Dazu wird es nötig sein etliche Identifikationen aufzulösen, indem ergänzende und erweiternde Aspekte mit ins Bewusstsein geholt werden. Jemand ist eben nicht nur „ein geschlagenes Kind“, sondern auch ein „tapferes Kind“ oder ein „rebellisches Kind“. Durch die Erweiterung kann die einschränkende Fixierung allmählich gelockert werden. Das bedeutet DESIDENTIFIKATION.

Das geht natürlich nicht ohne die damit verbundenen, oft vermiedenen Gefühle wieder zu beleben. Und sie zum Ausdruck zu bringen! Das ist die vertraute Alltagsarbeit in einer Psychotherapie oder auch ganz schlicht in einem bewussten und lebendigen Umgang mit sich selbst.

Und lassen Sie mich das hier sehr deutlich betonen: ein persönliches Wachsen und Reifen, ohne sich seinen Gefühlen zu stellen, sie wahrzunehmen und auch (angemessen) auszudrücken, wird nicht gelingen. Deshalb lassen Sie sich einladen und auffordern (besonders angesprochen seien viele Männer): Wagen Sie mehr Emotionalität, entdecken Sie Ihre Gefühlswelt und lassen Sie daran teilhaben.

Dazu eine Geschichte aus meiner Praxis: nach einem Vortrag fragte eine junge Frau, ob sie auch zu mir in Therapie kommen könne und nicht viel später begannen wir auch miteinander zu arbeiten.

Allein bei ihrer Mutter und vaterlos aufgewachsen, war schnell deutlich, dass sie sich sowohl in ihrem Selbstwert als auch in ihrer Bindungsfähigkeit sehr eingeschränkt erlebte. Wir erarbeiteten dies und das, aber es kam zu wenig spürbaren Fortschritten. Nach vielleicht mehr als fünfundzwanzig Sitzungen eröffnete sie mir unter sichtlichen Qualen ein Geheimnis, das sie nur mit ihrer Mutter teilte. Sie sagte: „Ich bin aus einer Vergewaltigung entstanden.“ Die Identifikation mit diesem geschichtlichen Ereignis hatte ihr ganzes bisheriges Leben gefärbt und ihren Selbstwert massiv getrübt und auch zu einer schamhaften Schüchternheit geführt. Es gelang auch danach lange kein deutlicherer Fortschritt. Aber in einer viel späteren Sitzung war ich nicht so recht bei ihrem Thema und folgte ihr nur mehr beiläufig. Und wie das bei mir häufiger geschieht ließ ich mich mehr auf mein inneres Erleben ihr gegenüber ein. Da sie mir trotz all ihrer Scheu und ihres Misstrauens doch recht sympathisch war – und ich glaube, dass sie das spürte – fiel mir plötzlich wieder ihr „Herkunftstrauma“ ein und ohne viel darüber nachzudenken unterbrach ich sie und sagte: „Wissen Sie was mir gerade aufgefallen ist? Wie seltsam und wunderbar doch das Leben ist: dass aus einer solch scheußlichen Tat, wie einer Vergewaltigung so etwas Schönes wie Sie entstehen kann.“ Danach war langes Schweigen, - es gab einfach in der Stunde nicht mehr viel zu sagen. Viele Jahre später bei einem zufälligen Treffen sagte sie mir, wie sehr diese Stunde in ihr nachwirken würde und sie sich seitdem nicht mehr verstecken würde. Auch wenn sie das Geheimnis weiterhin gut für sich hütete.

Das meine ich mit Auflösung einer fixierenden Identifikation und einer höchst einschränkenden Zugehörigkeit (*hier das Kind aus einer Vergewaltigung*) ... Verstehen sie, was ich meine?

Nach meiner ganz eigenen und persönlichen Erfahrung ist die Auseinandersetzung mit unseren Eltern ein doch erheblich schwierigerer Prozess als wir gemeinhin wahrhaben wollen. Wie sehr sie in uns „weiterleben“ ist für mich, je älter ich werde, immer deutlicher geworden. Nach beinahe 300 Stunden eigener Lehrtherapie und zahllosen weiteren Bemühungen um mein eigenes Mich-weiter-Entwickeln, stelle ich doch immer wieder fest, wie sehr ich das Kind meiner Eltern bin. Heute noch wirken die Sorge und das Bemühen und Kümmern um meine unglückliche, kriegstraumatisierte Mutter auf vielfältige Weise nach. Nicht zuletzt merke ich das in meinem alltäglichen Beruf, ich bin quasi ein „professioneller Kümmerner“ geworden. Und die Würde und der Stolz meines Vaters und auch sein großes, meist wortkarges Verstehen und Annehmen so vieler verschiedener Menschen,

haben in mir tiefe Spuren hinterlassen. Von ihm habe ich auch ein großes Geschenk bekommen, in dem er mir ein schier unerschöpfliches Vertrauen vorgelebt hat.

Natürlich habe ich auch viele der familiären Schwierigkeiten erforscht und sehe, wie sie mich heute noch einschränken können: das Flüchtlingskind mit einer Zwangseinquartierung, der Junge, der nie den heimischen fränkischen Dialekt richtig konnte, die anfängliche Armut und den Hunger, den Verlust aller Großeltern schon vor der Geburt und dadurch ein gewisser Mangel an Verwurzelung, mein Bemühen als schwächlicher, dazu damals rothaariger und unsicherer Knabe „dazu zu gehören“ – all das gehört zu mir und zu meiner Geschichte.

Aber ich bin definitiv nicht mehr dieser Junge. Davon gilt es sich auch wieder zu lösen. Genauer gesagt, ist es wichtig sich von der Identifikation mit diesen Erfahrungen zu lösen.

Dann können die Erfahrungen gleichwohl ein Schatz in meinem Leben bleiben. Die schönen und die guten, genauso wie die schmerzlichen und schwierigen Erfahrungen.

Es ist diese Mischung aus dem Annehmen des Geschehenen, wie auch der Vergänglichkeit aller Erfahrungen, die uns zu einem offeneren und erweiterten Gefühl von Zugehörigkeit befähigen. Oder anders gesagt: es ist eine herausragende Aufgabe der eigenen Lebensbewältigung, sich sowohl identifizieren zu können als sich auch wieder von diesen Identifikationen zu lösen.

So können alle Erfahrungen tatsächlich zu einem Schatz gelebten Lebens werden.

Dazu zur Verdeutlichung noch ein paar Splitter aus meiner Praxis:

Ich denke an den jungen Mann, der als Kind ganz schlimm von seiner Mutter geschlagen wurde, der später auf außerordentlich kreative Weise zurückschlug, indem er ein berühmter Schlagzeuger – Perkussionist – wurde. Er ist nicht mehr der Geschlagene, sondern der Zurückschlagende.

Ich denke an den beinahe 75-jährigen Mann, der in einer Gruppe die Aufgabe hatte, herauszufinden, worüber er mit Recht stolz sein kann (und er hatte nach üblicher Betrachtung viel Anlass für einen guten Stolz!). Er aber sagt: „Ich kenne keinen Stolz, ich kenne nur Zufriedenheit, wenn ich etwas gut gemacht oder erreicht habe.“ Bei näherem Erforschen entdeckt er: „Mein Vater zog als sehr stolzer Soldat in den Krieg, um für sein Vaterland zu kämpfen. Und er kam als gebrochener Mann zurück, der seine Ideale verloren hatte. Und er blieb zeitlebens ein gebrochener Mann.“

Auch in der weiteren Arbeit fanden wir keinen Weg und keinen Zugang zu seinem eigenen Stolz. Und der kann ja für die Entwicklung eines guten Selbstwertes und der Persönlichkeit recht wertvoll sein. Aber zum Vater bestand immer eine große Distanz und Fremdheit. Auf meine Vermutung und Frage, ob er vielleicht durch die Leugnung von seinem eigenen Stolz völlig unbewusst eine Solidarität und damit Verbundenheit zu seinem Vater geschaffen hat, kommen tiefe Tränen. Dadurch konnte er eine bislang nie gespürte Nähe und ein Mitgefühl für seinen Vater entdecken. Und sogar etwas Liebe.

In dieser Geschichte zeigt sich nicht nur eine neue und bislang ungeahnte Verbundenheit – und damit auch Zugehörigkeit – der Vater ist ihm eben nicht mehr fremd –, sondern es zeigt sich auch ein tieferer Zugang zur eigenen Liebesfähigkeit. Ob er allerdings mehr Zugang zu seinem Stolz fand, weiß ich nicht.

[Noch eine Geschichte aus meinen Anfangsjahren als Gestalttherapeut, in denen ich in einem Berufsbildungswerk für körperlich behinderte junge Menschen arbeitete. Ein 19-Jähriger hatte massive Varizenbildungen und bei einer geplatzten Krampfader wurde sein Kurzzeitgedächtnis fast vollständig zerstört. Das ist von außen fast nicht nachvollziehbar ..., und entsprechend wurde er viel gehänselt und auch oft derb gedemütigt. In einer Stunde sagte er mal zu mir: „Peter, es ist doch nicht schlimm, wenn man hinfällt, wenn man fertig gemacht wird, schlimm ist doch nur, wenn man nicht wieder aufsteht.“ Woher er die Kraft für diese Haltung – diese Haltung des Nicht-Identifizierens – nahm, weiß ich nicht. Aber damals war er mir ein Lehrer.]

Aber noch einmal zurück zu den elterlichen Prägungen. Etwas provokativ formuliert, möchte ich sagen, dass keine noch so lange therapeutische Arbeit imstande ist – übrigens auch keine analytische Behandlung – die feinen und äußerst subtilen Verästelungen und Beeinflussungen durch unsere

Kindheitsgeschichte durchzuarbeiten oder in unser Bewusstsein zu bringen. Schon gar nicht, sich davon zu befreien. Hier kann es immer bestenfalls zu einer Mehr-oder-Minder-Ablösung kommen. Die elterlichen Prägungen – ich sollte besser von Beeinflussungen sprechen – sind so substanziell einerseits und so subtil andererseits, dass sich ein großer Teil davon kaum unserem Bewusstsein erschließt. Und das scheint mir auch gar nicht notwendig.

Lassen Sie es mich ein bisschen veranschaulichen: das erleichterte Aufatmen, wenn die Mutter nach einem Streitgespräch wieder mit uns zufrieden ist, der missbilligende Blick des Vaters gegenüber unserem vielleicht rebellischen Verhalten, die Art und Weise, wie die Mutter ihre Verbundenheit im Ton ihrer Stimme ausdrückte oder wie auf unseren Wunsch nach körperlicher Nähe reagiert wurde oder welche unserer emotionalen Regungen – der Art: ein Junge weint nicht – auf Zustimmung oder Ablehnung stießen, – all diese feinen Nuancen im Kontakt wirken lange weiter. Und sie beeinflussen insbesondere unseren Selbstwert und unser Bindungsverhalten. Unser Gefühl für Zugehörigkeit wird durch diese kindlichen Erfahrungen mitbestimmt. Und auch noch lange nach ihrem Tod hören wir innerlich die Stimmen unserer Eltern. Ganz egal ob sie uns gefallen oder nicht. Hier wird wieder der Doppelsinn des Hörens und Zugehörens deutlich. Und noch einmal: vieles davon läuft quasi automatisch und unbewusst.

Darum ist es schon eine ziemliche Leistung wenigstens die größten Barrieren aus dem Weg zu räumen. So, dass das Eigene mehr Raum bekommt und eine Stärkung der Ich-Struktur und der eigenen Ich-Grenzen möglich wird.

Eine besondere Barriere beim Erarbeiten kindlicher Erfahrungen scheinen mir die kindlichen Ohnmachtserfahrungen zu sein. Nur zu oft bleiben wir in unseren frühen Ohnmachtserfahrungen hängen. Und das Ohnmachtsgefühl selbst ist ziemlich unangenehm und wird gerne vermieden. Dabei vergessen wir oft, dass das Haltbarkeitsdatum der frühen Ohnmachtserfahrungen längst abgelaufen ist. Wir bleiben dann leicht in der frühen Erfahrung fixiert. Hier braucht es oft psychoedukative Aufklärung: wenn ich als Kind weinte und niemand war da der hörte oder tröstete, vielleicht sogar, dass überhaupt niemand da war, dann kann das eine tiefe Verlassenheitserfahrung gewesen sein, verbunden mit einem großen Ohnmachtsgefühl. Aber später habe ich völlig andere Handlungsspielräume, ich kann beim Nachbarn klingeln, mich wenigstens telefonisch mit jemandem verbinden, auf die Straße gehen oder in die nächste Kneipe ... Also seien sie vorsichtig bei der „kindlichen Ohnmachtsfalle“, sie hat leider zu oft eine hypnotische und fixierende Wirkung. Viele Menschen, die mit Depression zu kämpfen haben, bleiben in dieser Ohnmachtsfalle hängen. Dies geht oft einher mit einem chronischen Gefühl Opfer zu sein. Und zu bleiben.

In diesem Zusammenhang möchte ich einen kleinen, kritischen Abstecher machen. Mir persönlich ist es immer wieder ein großes Anliegen Gelegenheiten zu nutzen, um zu einem anderen Blick auf das Phänomen der (fachsprachlich:) Introjektionen und des Über-Ichs einzuladen. Diese inneren Stimmen laufen mehr oder minder nahezu permanent ab. Und wir kritisieren uns innerlich ständig damit. Ich selbst spreche in diesem Zusammenhang lieber vom „inneren Richter“ oder dem „inneren Kritiker“. Die Begriffe scheinen mir austauschbar.

Dieser innere Kritiker – den wir alle in uns tragen – spricht im Grunde mit zwei Grund-Sätzen. Er sagt uns entweder ´wie wir sein sollen´, oder ´wie wir nicht sein sollen´. Eines wird er jedoch nie sagen: so wie du bist, bist du o. k.

Die zuvor angesprochenen vielfältigen Prägungen und die damit verbundenen Bewertungen, die dann unser Über-Ich innerlich uns ständig ins Ohr quasselt, versuchen Psychotherapeuten üblicherweise prägnant herauszuarbeiten und dann einer Überprüfung zu unterziehen.

Ich mag das an einem Beispiel erläutern: mag sein, jemand hat gelernt / introjiziert / verinnerlicht: „Du sollst nicht lügen!“ Dieser Satz wird uns auch unser Über-Ich einflüstern. Eine Überprüfung dieses normativen Wertes führt eventuell dazu, dass jemand erkennt und sagt: „Doch, ich darf auch lügen, wenn ich es für richtig oder notwendig halte.“ Notlügen zum Beispiel. So weit, so gut.

Und so pflegen Therapeuten eine Vielzahl dieser inneren Leitsätze, zumal wenn sie irgendwie hinderlich sind (zum Beispiel: „sei nicht so laut“ oder „halte dich zurück“ oder „sei nicht wütend“

oder „fall´ nicht auf“ usw.), zu „kauen“, wie es im Jargon heißt, also zu überprüfen und gegebenenfalls zu relativieren.

Aber das ist ein oft endloses und meist auch nicht ausreichend zielführendes Unterfangen.

Dass hat vor allem zweierlei Gründe:

Ein erster Aspekt ist: diese inneren Über-Ich-Stimmen sind höchst trickreich und verfügen über ein immenses Arsenal an Verkleidungen, und selbst wenn es jemandem gelungen ist ein Introjekt zu kauen und eine starke Ich-Stimme dagegenzusetzen, dann heißt das oft noch lange nicht viel.

Lassen Sie mich das wieder an dem Beispiel „du sollst nicht lügen“ verdeutlichen. Vielleicht haben wir diese Relativierung schon erarbeitet und sagen, „ich darf schon lügen, wenn ich es für richtig oder nötig erachte“. Jetzt aber taucht der innere Kritiker erneut auf. Vielleicht in der Gestalt eines liebevollen Mahners, der sagt: „Schon gut, aber man wird Dir nicht mehr so leicht glauben. Und Du willst doch für einen glaubwürdigen Menschen gehalten werden.“ Oder in Gestalt eines Drohenden: „Wenn Du erstmal damit anfängst, wirst Du am Ende Wahrheit und Lüge nicht mehr auseinanderhalten können.“

Oder in der Gestalt eines Angstmachers: „Das wird auf Dich zurückfallen. So wird man dann auch mit Dir umgehen. Am Ende kannst Du selbst niemandem mehr trauen.“ Oder – mit einem hinterlistigen Blick auf die innere Mutter – wieder als Drohender: „Das macht Dich bestimmt nicht liebenswerter.“ Oder als Weisheitslehrer: „Dem Suchenden erschließt sich der Weg nur in der Wahrhaftigkeit und in der Wahrheit.“

Soll ich fortfahren? (Prophet, Beschwörer, Verführer, gnadenloser Richter ...)

Ich versichere Ihnen, das Repertoire der Camouflage ist noch längst nicht ausgeschöpft. Und ich vermute, dass die meisten von Ihnen auch von eigener Selbstbeobachtung her sehr wohl wissen, wie trickreich die innere kritische Stimme ist.

Und wie zäh! Kaum mag der eine Aspekt erneut als Introjekt erkannt und auch ‚gekaut‘ werden, schon taucht die Stimme des Kritikers in neuer Gestalt auf. Das ist ein bisschen wie mit dem Kopf der Hydra. Oder eine richtige Sisyphos-Arbeit. Deshalb geben wir uns oft mit einer vordergründigen oder etwas oberflächlichen Bearbeitung dieser inneren Über-Ich Stimmen zufrieden.

Tatsächlich glaube ich nicht, dass die Problematik der Vielfältigkeit der Über-Ich-Stimmen von irgendeiner mir bekannten psychotherapeutischen Schule bislang befriedigend gelöst wurde.

Ein zweiter Aspekt: Was macht – zumindest im Erwachsenenalter – das Über-Ich oder der innere Kritiker mit uns?

Im Wesentlichen sagt er uns entweder ‚wie wir sein sollen‘ oder ‚wie wir nicht sein sollen‘. Und in dieser Haltung steht er grundsätzlich der Selbstannahme im Wege. Das ist das taoistische „sei zuerst, wer du bist. Und werde, was du sein wirst.“ Das ist das „Paradoxon der Veränderung“. Wir werden nicht einfach anders, weil wir anders sein wollen, sondern vielmehr geht es erst einmal darum, sich so anzunehmen, wie wir nun gerade sind, ob uns das gefällt oder nicht. Sich-Annehmen heißt nicht gleich, dass ich mich mögen werde. Aber es heißt „ja“ zu sich zu sagen und auch den Schmerz über manch unangenehme Seite oder Marotte auszuhalten. Die Selbstannahme ist dann eine gute Basis für Veränderung.

Selbstannahme und die Über-Ich-Attacken des inneren Kritikers gehen jedoch nicht zusammen. In der Psychotherapie hat sich zunächst eine bedingungslose Annahme dessen, was gerade ist, bewährt. Sie eröffnet uns die Realität und eine Wahrheit über uns zu jedem einzelnen gegebenen Moment. Und diese Wahrheit wird durch den inneren Kritiker grundsätzlich boykottiert. Der innere Kritiker will uns einfach nicht wahr-haben wie wir sind.

Es ist leider so, dass der innere Richter oder die kritischen Über-Ich-Stimmen zu uns gehören. Die allermeisten Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie man jemals davon loskommen kann. Aber sie sind und bleiben eine selbstentfremdende Instanz, der wir nicht gehören sollten.

Und tatsächlich ist ein großer Teil des – wieder meist unbewussten – inneren Dialogs diesem inneren Kritiker geschuldet. Und dieser permanente innere Dialog lässt uns auch nie auf eine tiefere Weise zur Ruhe kommen oder einen inneren Frieden finden.

Sie kennen das alle: ein Großteil ihres permanenten vor allem selbstkritischen inneren Dialogs ist dieser Phänomenologie des Über-Ichs geschuldet.

Was also tun?

Ich schlage vor, die Über-Ich-Stimmen und den inneren Kritiker pauschal als Fremdkörper und inneren Boykotteur zu betrachten. Als eine innere Instanz, die uns nie annehmen lässt, wie wir sind. Also, anstelle alle inneren, selbstkritischen und vor allem selbstablehnenden Sätze einzeln durcharbeiten, was m.E. auch gar nicht gelingt, lohnt es, immer mehr Distanz zu der maßregelnden und stets (ver-) urteilenden Kraft des inneren Richters zu finden. Und ihn letztlich als Ganzes wie einen mit seinen verurteilenden Botschaften vollgeladenen Anhänger abzukoppeln und zurückzulassen. Es ginge dann in der Persönlichkeitsentwicklung darum, gegenüber dem Auftauchen dieser inneren Stimmen immer achtsamer zu werden und uns gegen ihr ‚so sollst Du sein‘ und ‚so sollst Du nicht sein‘ zu verwehren.

Leider ist dieser Prozess nicht schnell möglich oder gar zu „erledigen“. Es braucht feinsinnige Selbstbeobachtung und hohe Präsenz, um den vielen trickreichen Bemühungen des Über-Ichs zu entgehen. Denn eines ist sicher, sich selbst verabschieden wird er sich nicht. Daran hat er null Interesse. Genauso wenig, wie er ein Interesse daran hat, zu sehen, wie wir wirklich gerade in diesem Augenblick sind. Insofern steht er jeder Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit prinzipiell im Wege.

Wie das genauer vor sich gehen kann und eine eigene Sensibilität zu entwickeln ist, würde den Rahmen hier sprengen.

Und ich mag gerne gestehen, dass ich selbst von dieser Betrachtungsweise und der Arbeit an dem inneren Kritiker in den letzten gut zehn Jahren enorm profitiert habe. Ich vermute auch, dass viele von Ihnen das kennen: niemand geht mit Ihnen so kritisch und auch oft verurteilend um, wie Sie mit sich selbst. Gegen jeden anderen ähnlich angreifenden Menschen würden wir uns vermutlich wehren. Aber die durch die inneren Verurteilungen entstehenden Selbstverletzungen nehmen wir als ‚selbst‘-verständlich hin. Da haben wir eine große Schmerztoleranz.

Von mir selbst kann ich sagen, dass ich erheblich friedlicher, vor allem auch mitfühlender mit mir selbst geworden bin. So ein Vortrag wäre vor etlichen Jahren noch ein gefundenes Fressen für meinen inneren Kritiker gewesen und gleichwie wäre ich nie mit meiner Vorbereitung zufrieden gewesen. Jetzt habe ich eher die Haltung, ich mache es halt eben so gut wie ich es mache. Das fühlt sich erheblich entspannter an. Das ist, wenn Sie so wollen, ein quantitativer Sprung an Zugehörigkeit: nämlich mehr und freundlicher zu sich selbst zu stehen. Nehmen Sie es einfach wörtlich: sich-selbst-zu-hören, zu-sich-selbst-gehören, anstelle auf ein ständig kritisches Über-Ich zu hören. Das ist etwas ganz anderes, als dauernd einem Selbstbild oder Selbstideal hinterher zu rennen.

Natürlich weiß ich, dass sich bei vielen von Ihnen Widerspruch und viele Abers einstellen. Sicher geht es auch nicht darum ein unkritischer Mensch zu sein, aber dazu brauchen wir kein Über-Ich. Aufrichtigkeit in der Wahrnehmung und Präsenz und eine gut entwickelte Sensibilität uns und anderen gegenüber, reichen völlig aus. Das Über-Ich ist auch nicht das Gewissen, das hat seinen Sitz direkt in der Seele oder wenn sie so mögen, es gehört unmittelbar zum Selbst.

Lassen Sie mich noch einen letzten Aspekt dazu erwähnen: um entgegen aller Über-Ich-Attacken mehr zu sich selbst zu finden, braucht es vor allem ein liebevolles Mitfühlen mit sich selbst.

Selbstverständlich stammen wesentliche Erkenntnisse zu diesem Thema nicht nur meinen Überlegungen und sollte es Sie weiter interessieren, so empfehle ich Ihnen das Buch von BYRON BROWN, das dieses Phänomen des inneren Kritikers m.E. sehr tief und gut abhandelt. Es trägt den deutschen Titel ‚Freiheit vom Inneren Richter‘ und den schöneren englischen Orginaltitel: ‚Soul without Shame‘.

Soweit dieser Abstecher.

Lassen sich mich noch ein weiteres Beispiel für die Schwierigkeiten mit der Zugehörigkeit zur eigenen Geschichte und den eigenen Eltern bringen, das mich vor vielen Jahren auf eine besondere Weise zunächst fassungslos machte, dann aber auch sehr tief berührt hat. Eine Teilnehmerin kommt in eine Gruppensitzung, ziemlich blass und mit versteinerten Miene wirft sie eine namhafte Wochenzeitung in die Mitte. Auf dem Titelfoto eine ältere Frau und die (von mir hier bewusst etwas veränderte)

Schlagzeile: „Die grausame Magda“. Es war ihre Mutter! Und sie hatte auf diesem Wege von der Vergangenheit ihrer Mutter als KZ-Wächterin erfahren, die besonders viele Menschen sehr grausam gequält haben soll.

Was mag das für eine Tochter bedeuten? Wie kann hier ein Gefühl von Zugehörigkeit gelingen? Wie lässt sich so etwas integrieren.

Auch hier war der Weg wieder sich allen aufkommenden aggressiven, wütenden und empörten Gefühlen und Impulsen zu stellen, was schwierig genug war. Doch nach längerem gelang es auch dieser Frau ein differenzierteres Bild von ihrer Mutter zu entwickeln und auch gute Momente und Qualitäten von ihr zuzulassen. Auch wenn sie den Kontakt abbrach und in eine ganz andere Gegend zog und einen anderen Namen annahm, so sah sie ihre Mutter nicht als das personifizierte Böse und sich selbst als Tochter an dieses Böse gebunden und fixiert. Sowohl die Nicht-Identifikation mit der Geschichte der Mutter als auch mit ihrer eigenen Herkunft gaben ihr neuen Spielraum, der ihr wieder einen Zugang und eine Zugehörigkeit zur Menschlichkeit gab. Sie verurteilte die Taten ihrer Mutter, nicht aber die Mutter als Ganzes. Das ist das „Richtet nicht, auf das ihr nicht gerichtet werdet!“ Heute noch spüre ich meine Hochachtung vor der psychischen Integrationsfähigkeit dieser Frau.

[Etwas Ähnliches berichtet der Sohn Albert Speers in einer autobiografischen Auseinandersetzung mit seinem Vater, wo er einerseits die Verurteilung seines Vaters vollkommen rechtens findet und doch nicht umhinkommt auch die vielen guten Erfahrungen mit seinem Vater zu würdigen.]

Noch ein Gedanke zum Schluss dieses Kapitels.

Die meisten von uns sind vermutlich einverstanden, dass die Fähigkeit zur Akzeptanz eine kostbare persönliche Grundhaltung ist. Doch Akzeptanz heißt nicht alles gut zu finden.

Akzeptanz kann als Anerkennen der Realität verstanden werden. Wirklichkeit ist gerade **jetzt und hier und so** – ganz egal, ob sie mir gefällt oder nicht. Und sich dieser Wirklichkeit – wahrnehmend! - zu öffnen und sich ihr zugehörig zu fühlen, das ist m.E. ein implizites Ziel jeder Persönlichkeitsentwicklung.

Das ist leicht gesagt, aber nur allmählich zu erwerben. Dazu brauchen wir Geduld mit uns. Die taoistische Weisheit ist so einfach gesagt und doch nur behutsam zu gewinnen: „Alles ist wie es ist. Nichts bleibt wie es ist.“

Nun zum zweiten Bereich

- der Integration Ich-fremder Polaritäten und Aspekte.

Ich hatte eingangs erwähnt, dass der erste Bereich üblicherweise den klassischen Aufgaben von Therapien entspricht: Leid zu mindern, verschlossene Türen wieder zu öffnen, das Spektrum der eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und dadurch auch wieder zu einem größeren Verantwortungsbewusstsein zu kommen ...

Der zweite Bereich dient deutlich mehr der Erweiterung unseres Selbstbildes.

Die Aufgabe, unser zunächst oft rigides Selbstbild zu entfalten, gehört für mich zum großen Charme und Reichtum jeder Persönlichkeitsentwicklung, übrigens auch jeder Therapie. Dabei kann jeder Einzelne – letztlich wohl in einem lebenslangen Prozess - entdecken, was alles zu ihm gehört und bislang durch vielfältigen Widerstand abgewehrt und verborgen ist.

Einen Königsweg hierzu verdanken wir m.E. Salomon FRIEDLÄNDER und seinem Konzept der Polaritäten und der „schöpferischen Indifferenz“. Dabei geht er davon aus, dass sich alle Qualitäten in einer polaren Ausprägung zeigen. *Nähe – Distanz, Kraft – Schwäche, Macht – Ohnmacht, Angst – Vertrauen, Liebe – Hass* usw. Den einen Pol erleben wir meist als zu uns gehörig und Ich-nah, d.h. er gehört zu uns und wie wir uns sehen, und der andere Pol wird als fremd oder unerwünscht, abgelehnt oder mit allen Formen der Abwehr erlebt und vermieden.

Es ist die Abwehr der gemiedenen Pole, die uns in innere Spannung und Unruhe versetzt und unser Handlungsrepertoire erheblich einengt. Wer nur Angst hat wird auch immer auf der Flucht vor etwas sein, wer sich nur schwer fühlt, dem mag die Freude verloren gegangen sein und wer ständig seinen Stolz zeigen muss, der wird leicht am Schamgefühl zerbrechen, und wer sich immer nur als Opfer

sieht, der wird kaum erkennen, was er anderen damit antut – also auch Täter ist. Sich zunächst mit dem abgelehnten Pol wieder etwas vertraut zu machen und dann die Beweglichkeit zwischen den Polen je nach der Situation zu gestalten, das ist für mich eine große Herausforderung jeden persönlichen Wachstums.

Dazu ein paar Beispiele:

Ich denke an eine beinahe 80-jährige Frau, die felsenfest in ihrer Selbstüberzeugung war, noch nie in ihrem Leben Wut oder gar Hass gespürt zu haben. Vielmehr würde sie sich immer bemühen eine freundliche Frau zu sein. Das ist hier die Polarität: freundlich gegenüber wütend. Vermutlich wirkt auch hier wieder eine Über-Ich-Überzeugung, aber wir können ahnen welche Abwehrleistung damit verbunden ist und wieviel Energie dazu nötig ist, Ärger und Wut immer wieder abwehren zu müssen. Dabei kann der Ausdruck von Ärger und Wut sehr befreiend und auch klärend sein. Und wenn er unverhältnismäßig war, kann man sich dann auch noch entschuldigen. Aber der Stau von Wut, Ärger und Hass führt leicht zu chronischen Verspannungen, mitunter Magengeschwüren oder plötzlichen, eruptiven Entladungen, die dann wirklich für sich und andere destruktiv werden können.

Ich denke auch an die vielen Menschen mit einer mehr oder minder ausgeprägten Neigung wenig positive Erfahrung in ihrem Bewusstsein zu verankern. Abwertung und Geringschätzung ist bei ihnen der (wenn auch nicht unbedingt bewusste) doch vertraute Pol. Wieder Wertschätzen zu lernen und auch dankbar zu sein, für die guten Dinge, die es in jedem Leben sehr wohl gibt, das wäre die integrative Aufgabe der eher fremden, abgelehnten Polarität. Das ermöglicht schließlich auch zwischen den Polen beweglich zu sein. Und dann kann es auch gelingen, je nach Situation mehr und mehr in einen ruhigeren mittleren Modus (so nennt Salomon Friedländer das) zu kommen. Das erleben wir dann als Ausgeglichenheit, Gleichgewicht oder auch „in unserer Mitte sein“.

Die gerade beschriebene Dynamik von viel Negativität und Geringschätzung einerseits und wenig Wertschätzung und Dankbarkeit andererseits ist typisch für die charakterliche oder sogar krankheitswertige Symptomatik, nämlich der Depression. Dabei ist aus meiner Sicht fast immer noch eine andere Polarität maßgebend, die zwischen ‚hohem Anspruch und geringem Selbstwert‘. Dabei sind die hohen Ansprüche meist unbewusst – und übrigens auch allermeist Über-Ich gefärbt. Sie aber bewirken die oft so großen Minderwertigkeitsgefühle, die so typisch für Depressionen sind.

Dazu ein Beispiel: ich denke an meine Klientin, die ihre beiden altersschwachen Schwiegereltern aufopferungsvoll pflegt und dabei immer leerer und erschöpfter wird, vor allem, weil sie den realen Zustand der beiden alten Menschen nicht sehen und akzeptieren kann und sich ständig bemüht, dass es den beiden doch besser geht. Das ist der hohe Anspruch, der sich nicht erfüllt und zu Selbstzweifeln und Versagensgefühlen führt. Und damit schließlich mit mittelgradiger Depression in eine Therapie.

Diese Klientin musste lernen, ihre überhöhten Ansprüche zu erkennen und zu spüren, nämlich trotz all ihrer Bemühungen niemals zufrieden zu sein und wie sie sich damit innerlich ständig unter Druck setzte und mit Versagensgefühlen reagierte. Ihre eigenen großen Bemühungen und ihr außerordentliches Engagement wieder selbst anzuerkennen und wertzuschätzen, war dann die wichtige, am Ende lohnende Aufgabe, die ihr wieder ein ruhigeres Maß und einen inneren Frieden zwischen den Polen ermöglichte.

Diese Dynamik der einseitigen Polarität und des fehlenden Mittelmaßes zeigt sich gesellschaftlich leider außerordentlich oft:

die ausgebrannte Krankenschwester oder der ausgelaugte Chirurg – oder Psychotherapeut -, die Mutter, die meint ihre Kinder glücklich machen zu müssen, oder der Ehepartner, der den anderen von der Alkoholsucht wegbringen will, der Pfarrer, der sich noch um das letzte verlorene Schaf kümmern möchte, die hochangesehene Führungskraft, die sich für unersetzlich hält, der Lehrer, der jede Minute seines Unterrichts akribisch vorbereitet ... In allen möglichen gesellschaftlichen Schichten und Berufen zeigt sich diese Phänomenologie von sehr hohen Ansprüchen einerseits und Gefühlen der Minderwertigkeit und Erschöpfung andererseits. Die allermeisten finden das völlig

normal. Aber das Normale scheint hier das Krankmachende zu sein. Über die eigenen Grenzen zu gehen scheint für viele normal zu sein. Man könnte von ‚Normopathie‘ sprechen, vom Leiden am Normalen. Auch das gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit: zugehörig zu den Leistungsbringern, zu den Effektiven oder zu den besonders guten Menschen, usw. aber es kann eben auch eine krankmachende Zugehörigkeit sein.

Hier wirkt im Hintergrund oft die destruktive Kraft der Ansprüche und der Ideale. Ich vermute, einige von Ihnen wissen sehr genau, wovon ich gerade spreche.

Und: Mittelmaß bedeuten nicht Mittelmäßigkeit!

Die Herausforderung an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten, besteht in diesem Bereich m.E. im Wesentlichen darin, seine eigenen Vorlieben aber auch Abneigungen zu erforschen. Das bedeutet insbesondere eine gute und aufrichtige Selbstbeobachtung dessen zu entwickeln, wie wir uns gerne selbst sehen und auch von anderen gesehen werden möchten. Darin können wir erkennen, welche Eigenschaften und Qualitäten von uns gewünscht und uns vertraut sind und welche Charaktereigenschaften wir eher meiden, möglicherweise sogar verleugnen.

Ich denke an den Ehemann einer Klientin, die von ihm sagt: „Er meint alles für uns getan zu haben. Wir und unsere 3 Kinder haben ein schönes Haus, einen wunderbaren Garten, können Urlaub machen usw. Tatsächlich ist er enorm fleißig und arbeitet von früh bis nacht. Nur sich selbst hat er nie gegeben. Nicht seine Zeit, nicht seine Gefühle, nicht seine Träume, nicht seine Ängste. Er blieb uns ein Fremder.“ Ich vermute, dass er ganz in seinen beruflichen Erfolg abgetaucht ist und vermutlich darin auch viel Erfüllung gefunden hat. Aber so viel anderes ist auf der Strecke geblieben. Möglicherweise hat er das erst gemerkt, als es zu spät war. Innerlich ist die Beziehung zwischen den Eheleuten allmählich verkümmert. Und die Ehefrau, die das oft und nicht nur anklagend thematisiert hat, fand kein Gehör. Bis sie sich ihm nicht mehr *zugehörig* fühlte. Die entstandene Kluft konnte sie nicht mehr überbrücken.

Lassen Sie mich in diesem Zusammenhang noch auf ein ganz besonderes Phänomen der allerallermeisten Menschen hinweisen: unser großes Bedürfnis *von anderen gesehen zu werden*. In der Psychologie spricht man von Spiegelung. In unserer Kindheitsentwicklung ist es außerordentlich wichtig, dass jemand erkennt und auch benennt, was gerade mit dem Kind geschieht. Ob es traurig ist oder ängstlich, ob stolz oder ob es gerade mehr für sich sein möchte. Das Kind hat dazu zunächst weder eine sprachliche noch eine differenzierte Bewusstheit des jeweiligen Zustands und Bedürfnisses. Dazu braucht es ein spiegelndes Gegenüber.

Leider stößt das Kind dabei auf die Grenzen der Erwachsenen, die in ihrer eigenen jeweiligen Entwicklung und Geschichte begründet sein mögen. Dann bleiben die sogenannten Spiegelungen aus. Das Kind fühlt sich nicht verstanden oder verwirrt, vielleicht nur unsicher und jedenfalls nicht gesehen. Das erzeugt einen mehr oder minder unbewussten Schmerz beim Kind. Und den kennen wir alle!

Die Wunde mehr oder weniger in unseren Empfindungen, Gefühlen und Bedürfnissen nicht gesehen worden zu sein, hat einen ganz besonderen Namen. Man spricht hier von der **„narzisstischen Wunde“**.

Das hat nichts mit der Persönlichkeitsstörung eines Narzissten zu tun. Sie beschreibt nur (nur!) den Schmerz, nicht gesehen und erkannt worden zu sein. Und noch einmal: das kennen wir alle. Ohne deshalb zum Narzissten zu werden.

Aber aus dieser Wunde entsteht für die allermeisten Menschen eine lebenslange Sehnsucht von einem oder mehreren anderen erkannt und „richtig und ganz gesehen“ zu werden. Am stärksten äußert sich dieser Wunsch und dieses Bedürfnis gegenüber einem liebenden Partner. Und wehe, wenn er das nicht erfüllt! Am Anfang von Liebesbeziehungen und Partnerschaften besteht da meist noch eine riesige Hoffnung, aber mit den Monaten und den Jahren nimmt doch oft die Enttäuschung überhand.

Die emotionalen Reaktionen auf diese Enttäuschung sind ganz vielfältig: Kränkung, Distanz und Rückzug, Verlassenheitsgefühle, Gefühle der Wertlosigkeit und Bedeutungslosigkeit, aber auch Wut, manchmal sogar Hass und Rache, um nur die bedeutungsvollsten zu benennen. Sowohl die

Enttäuschung über das fehlende Gesehen-Werden als auch die emotionalen Reaktionen stören und reduzieren unser Grundgefühl von Zugehörigkeit zutiefst.

Bei vielen Menschen führt das zu einer lebenslangen Suche nach Anerkennung und Bestätigung und mehr oder minder zu immer neuen Enttäuschungen. Ich glaube, nichts Falsches zu sagen, wenn ich vermute, dass viele durchaus liebenswerte und gute Menschen diese narzisstische Wunde mit in ihr Grab nehmen.

Was also tun?

Bitte erwarten Sie jetzt keine abschließenden Antworten.

Aber doch ein paar Hinweise:

– Überfordern Sie Ihr Gegenüber vor allem Ihre Partner nicht mit Ihrem Wunsch nach richtig gesehen zu werden.

- Öffnen Sie sich auch für *die* Aspekte, die ein anderer in Ihnen sehen mag. Dabei ist es nicht so wichtig, ob Ihnen das gefällt oder nicht. Mag sein, dass Sie, wie vorhin beschrieben nur eine Seite einer Polarität oder Qualität sehen, nicht aber ihr Gegenteil. Um die Wahrheit auch manch abgewehrter Seiten ihrer Selbst anerkennen zu können, braucht es aber Mut. Haben Sie also den Mut für diesen Spiegel.

- Lernen Sie sich unabhängiger von diesen Spiegelungen und Bestätigungen zu machen. Am Ende müssen Sie selbst wissen, ob etwas stimmt oder nicht. Seien Sie sich selbst ein wichtiger Spiegel. Aber wenn etwas sie trifft, so machen Sie nicht gleich zu, vielleicht entdecken Sie eine neue bislang unbekannte Seite von sich selbst.

Soweit dies. Auch wenn es dazu viel viel mehr zu sagen gäbe.

Ein anderer Weg bei der Entfaltung unserer Persönlichkeit und der Integration bislang abgelehnter und fremder Eigenschaften und Qualitäten – und zu ihrer Erinnerung: Integration weist immer auf Zugehörigkeit hin – besteht in der wunderbaren Möglichkeit sich auf Experimente einzulassen.

Eine Frau berichtet in einer Gruppentherapie von einem äußerst beunruhigenden Traum, der sie sehr aufgewühlt habe. In dem Traum sei ein recht wilder Tiger vorgekommen, der ihr richtig Angst machte, so dass sie mit Schrecken aufgewacht sei. Sie konnte nach kleiner Vorbereitung meinen Vorschlag aufgreifen und in der Gruppe einen wilden Tiger spielen. Nach anfänglichem scheuem Zögern gewann sie zunehmen Lust an dieser Rolle. Sie probierte katzenhafte Bewegungen, spürte ihre Krallen (d.h. Aggressivität), fauchte und ihre Augen begannen mit Feuer zu strahlen ... Schließlich sagte sie: „Wow, das war jetzt richtig geil! Ich glaube ich war sogar sexy.“ Hier war sie mit der anderen Seite / Polarität ihrer Bravheit und Gehemmtheit in Berührung gekommen, nämlich mit Leidenschaft, Feuer, Temperament und gesunder Kraft. Der neue Zugang zur bislang Ich-fremden Seite, war für sie eine Erfahrung auch auf körperlicher Ebene. Sie spürte es in ihrer Stimme und in ihren Emotionen, in ihrem Selbstwert, sogar in ihrer Sexualität und nicht zuletzt im Kontakt zu den Gruppenteilnehmern.

Für sie und in der Gruppe entstand auch ein geflügeltes Wort: „Ich will mal wieder tigern gehen.“

Wieder: können Sie sehen, was die Persönlichkeitsentwicklung hier ist?

Die Entdeckung und Integration neuer, bislang brachliegender Aspekte der eigenen Persönlichkeit, erlaubt uns auch eine Befreiung aus vielen Automatismen und Rollenverhalten. Die meisten Menschen müssten, wenn sie ehrlich sind, sich eingestehen, dass sie ziemlich berechenbar sind und reichlich eingefahrenen Mustern anhängen. Meist gestaltet sich dadurch eine angenehme Komfortzone, aber Spontaneität, frische Lebendigkeit und die Neugierde sich und die Welt zu entdecken bleiben auf der Strecke.

Wir alle haben Rollenverhalten entwickelt und daran ist nichts Falsches oder Schlechtes. Dabei ist es gut, wenn wir unter den Rollen wählen können. Schwierig und einengend ist es, wenn nicht wir die Rollen, sondern die Rollen uns haben. Dann werden sie zu unserem Gefängnis.

Eine der schlimmsten Rollen ist eine chronische Opferrolle. Hier wäre als Gegenpol ein wieder oder auch Täter-Sein zu entdecken.

Dazu gehört auch das Phänomen, dass Anpassung und `es-ständig-anderen-recht-machen-zu-wollen´, letztlich zu einem Verlust von Individualität und Freiheit führen. Fragen Sie sich, wie viel Licht und

Farbe sie sich in ihrem Alltagsleben erlauben. Gibt es da Platz für Spannung und Überraschungen? Es braucht ein bisschen Mut, um sich mit sich selbst und seiner eingefahrenen Komfortzone zu konfrontieren. Und wenn wir nicht wach sind, kann es leicht passieren, dass sich ein matter Schleier von Gewohnheit und Fantasielosigkeit über uns legt. Dieser Schleier kann uns unbemerkt von vielem trennen, was uns in unserem Mensch-Sein eigentlich zugehörig ist.

Dabei ist es oft gar nicht so schwer den Schleier einmal beiseite zu legen.

Wann zum Beispiel haben Sie das letzte Mal in einen Sternenhimmel geschaut und sich in seiner Unendlichkeit verloren und sich dabei vielleicht sogar ganz EINS gefühlt?

Wann haben Sie sich das letzte Mal einer Beethoven Symphonie ganz lauschend hingegeben? ...

In diesem zweiten Bereich der Entfaltung der Persönlichkeit und der Erweiterung der Zugehörigkeit gibt es vor allem zwei massiv auftauchende thematische Hürden:

Kränkung und Scham.

Es würde wieder den Rahmen sprengen dies ausführlicher darzustellen.

Im therapeutischen Bereich, also beim Klienten und beim Therapeuten, tauchen diese Hürden auf beiden Seiten auf.

Merke: Kränkungen weisen auch immer auf etwas Krankes in einem hin – ob man das wahrhaben will oder nicht. Das hat übrigens auch mit den weiter oben beschriebenen Spiegelungen zu tun.

Das gleiche gilt für das Thema Scham. Wer seine eigenen Schamgefühle nicht aushält oder stark meidet, wird auch andere Menschen bei diesem Phänomen nicht gut begleiten können. Dabei gilt es miteinander ein feinsinniges Gespür dafür zu entwickeln, wann Scham ‚giftig‘ ist oder gar beschämend (was oft mit dem Über-Ich einhergeht) und wann die Scham auf eine Verletzung der eigenen inneren Werte hinweist. Ich spreche bei diesem Phänomen gerne davon, dass ‚Scham ist die Hüterin der Werte‘ ist.

Sollten Sie zum Beispiel den Wert haben, nichts zu stehlen und sie werden dabei ertappt, wie sie gerade im Stadtpark ein paar Tulpen mitgehen lassen, dann verweist sie das auftauchende Schamgefühl eben auf genau diesen Wert ‚nichts zu stehlen‘.

Wenn also Scham auftaucht, so kann sie uns einen Weg zu einer tieferen Schicht und Wahrhaftigkeit unserer Persönlichkeit und unseren eigenen Werten weisen. Das ist sehr kostbar – auch wenn die dazugehörigen Schamgefühle oft nur sehr schwer zu ertragen sind und sich manchmal wie vernichtend anfühlen. „It is hard to die and to be reborn.“ (F. PERLS).

Hier stirbt immer ein bisschen ein vertrautes, aber enges Selbstbild, um Raum für einen erweitertes Selbst zu geben.

In der Businesswelt ist viel von Changemanagement und in der Psychotherapie von Selbstoptimierung die Rede. Aber viele sind von diesem ständigen Druck der Veränderung zunehmend genervt. Da ist vieles ein hin und her, ein vor und zurück und am Ende der alte Wein in neuen Schläuchen.

Tiefere Veränderungen bewirken eine Transformation. Da entsteht was Neues und ein Zurück gibt es kaum mehr. Kaulquappe > Frosch; Raupe > Schmetterling; Egoist > Menschenfreund; Besserwisser > Bedächtiger; hart urteilend > gütig, besonders sein zu wollen > einfach zu sein, wie wir sind und so fort.

Auch das sind Beispiele für Polaritäten.

Ein Beispiel: einer meiner Lieblingskollegen entdeckt, dass er viel und oft unermüdlich arbeitet, um Anerkennung zu bekommen oder auch um mehr geliebt zu werden. Das ist Mühsal und nie genug.

Er öffnet sich für ein anderen Blick: Arbeiten aus Freude am Tun, am Ausprobieren, am Entdecken. Freude zu erleben ist ein ganz anderer – transformierender – Antrieb als Anerkennung zu bekommen.

Noch ein letztes Beispiel für die Integration einer Polarität, wo mir zunächst durch hilflose Wut und Verzweiflung der Gegenpol, nämlich ein Grundvertrauen verloren gegangen ist. Das war bei einem Vortrag von Willigis JÄGER wenige Tage nach dem Attentat auf das World Trade Center. Bestürzung

rundum! Und Willigis fragt, wie sollen wir damit umgehen? Dann sagt er nach einer gebührenden Pause, dass die christliche Auffassung dazu eine eindeutige Antwort gibt: „Liebet Eure Feinde!“ – Auf eine wundersame Weise hatte mich das damals sehr berührt. Und es hat mich mit dem für ein paar Momente verloren gegangenen Grundvertrauen wieder versöhnt.

In diesem 2. Bereich der Persönlichkeitsentfaltung kann ganz allmählich ein immer weiter werdender Erfahrungshorizont entstehen. Das ist ein Wachsen der Persönlichkeit. Aber Wachsen kann man nicht machen. Es geschieht in einem wachen und bewussten Erleben seiner selbst. Und in einem Prozess des immer wieder neuen Sich-Öffnens und altes Vertrautes auch loslassen.

Goethe: „Wer dies nicht kennt, dies ewig stirb und werde, der ist ein kümmerlicher Gast auf unserer Erde.“

Der dritte Bereich:

- die Erweiterung und Integration bislang oft abgewehrter Eigenschaften und Qualitäten unserer Seele und unseres Menschseins.

Hier geht es nicht mehr um Krankheit und Therapie. Vielmehr geht es um ein endloses Sich-Öffnen, auch wenn das nur Schritt für Schritt, vielleicht auch mal mit einem Quantensprung, gelingt.

Die zugehörige Sprache ist hier auch weniger eine therapeutische Fachsprache, als vielmehr eine allgemeine Sprache oder gar die Poesie.

Lassen Sie mich deshalb diesen Abschnitt auch gleich mit einem Gedicht einleiten, von Tich Nhat Han

Ich bin

*Sag nicht, das ich morgen scheide,
denn ich bin noch gar nicht ganz da.
Schau: Jede Sekunde komme ich an, um
zu werden die Knospe am Frühlingszweig,
ein kleiner Vogel mit Flügeln, die noch nicht tragen,
im neuen Nest lern ich gerade erst singen,
ein Käfer im Herzen der Blume
und ein Juwel, verborgen im Stein.*

*Ich komme gerade erst an mit Lachen und Weinen,
mit Furcht und mit Hoffnung,
der Schlag meines Herzens ist die Geburt und
der Tod von allem, was lebt.
Ich bin die Eintagsfliege, die vielgestaltig schillert
auf der Oberfläche des Flusses,
Bin auch der Vogel, der im Frühling gerade noch
rechtzeitig kommt, die Fliege zu schnappen.*

*Ich bin der Frosch, der ganz zufrieden
im klaren Wasser des Teichs hin- und herschwimmt,
und bin die Schlange, die
geräuschlos sich nähernd
vom Froschfraß lebt.*

*Ich bin das Kind aus Uganda, nur Haut und Knochen
mit Beinen so dünn wie Stöcke aus Bambus
und ich bin der Kaufmann, der tödliche Waffen
nach Uganda verkauft.*

*Ich bin das zwölfjährige Mädchen,
Flüchtling in einem kleinen Boot,
das sich in den Ozean wirft,
nachdem es von einem Seepiraten vergewaltigt wurde,
und ich bin der Pirat, mein Herz ist noch nicht fähig,
zu sehen und zu lieben.*

*Ich bin ein Mitglied des Politbüros mit
reichlich Macht in meinen Händen,
und ich bin der Mann, der seine
„Blutschuld“ an sein Volk zu zahlen hat,
langsam sterbend in einem Arbeitslager.*

*Meine Freude ist wie der Frühling, so warm,
dass sie die Blumen in allen Lebensformen erblühen lässt.
Mein Schmerz ist wie ein Fluss von Tränen, so voll, dass er die
vier Meere füllt.*

*Bitte rufe mich bei meinem wahren Namen,
damit ich all meine Schreie und mein Lachen
zur selben Zeit hören kann, damit ich sehen kann, dass meine
Freude und mein Schmerz eins sind.*

*Bitte rufe mich bei meinem wahren Namen,
damit ich aufwachen kann,
und das Tor meines Herzens offen bleiben kann.
Das Tor des Mitgefühls.*

Zumal mit den wachsenden Lebensjahren und den zunehmenden Lebenserfahrungen begreifen wir, was alles menschenmöglich ist und was uns allen in einem ungewissen Schicksal begegnen kann. Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal ‚Mordsgedanken‘ haben würde, aber in einem Moment tiefer Kränkung überfielen sie mich. Gott-sei-Dank waren die Hemmungen oder was immer auch größer.

Eine hervorragende Haltung zur eigenen Menschlichkeit finden wir durch eine einfache Übung: Nämlich sich auch bei ungeliebten Eigenschaften immer wieder selbst zu sagen: „Und so bin ich auch.“

Beispiel: der besonders achtsame Sozialarbeiter, der mit viel Scham von seinen gelegentlichen Wutausbrüchen erzählt und anerkennt: „Und so bin ich auch.“

Meine Kollegin, die ebenfalls schamvoll erzählt, dass sie oft klaut. Auch sie anerkennt: „Und so bin ich auch.“ ...

Auch hier ist es wieder nur eine teilweise Identifizierung, aber eben auch nur teilweise. Es ist keine Fixierung, sondern nur ein Aspekt dessen, wie jemand ist, der benannt und anerkannt wird.

Das Ganze – also Sie! – sind mehr als die Summe Ihrer Teile!

Wenn möglich auch hier wieder mit einem mitfühlenden Herz für sich selbst und seine eigene Menschlichkeit.

Seit langem begleite ich immer wieder verwaiste Eltern. Manche haben keinen Weg aus ihrer Trostlosigkeit gefunden, trotz intensiver und redlicher Bemühungen. Ich bin mit der Einschätzung, was jemand ertragen kann und wo er an seine Grenzen stößt, sehr vorsichtig geworden.

Was passiert, wenn jemand sehr plötzlich aus der Bahn geworfen wird und damit bislang Haltgebende Identifikationen verliert?

Ich denke an einige meiner Klienten, die kamen, nachdem ihr Kind Suizid begangen hat. Hier ist von einem Moment auf den anderen nichts mehr wie vorher. Die Identität als guter Vater oder gute Mutter scheint zu zerbrechen, der Alltag gerät völlig aus den Fugen. Schmerz, Trauer, nicht selten Schuldgefühle, Verzweiflung, oft auch Wut und tiefe Verlassenheitsgefühle überwältigen und quälen den nahen Hinterbliebenen. Der Hader mit dem Schicksal und dem, was ertragen werden muss, scheinen überwältigend zu sein. Hier geht nicht nur ein einzelner Mensch verloren, sondern mit ihm ein Geflecht von Zugehörigkeit und Verbundenheit. Konfrontiert mit dem, worauf man sich letztlich nicht vorbereiten kann, wirft das auch starke Persönlichkeiten zunächst einmal gründlich aus der Bahn.

Bei dieser Erfahrung ist die innere Haltung, „das hätte nie geschehen dürfen“ – und natürlich will niemand, dass so etwas geschieht – eine große Barriere. Alle Versuche, es ungeschehen zu machen, werden scheitern. Was letztlich bleibt, ist die ungeheure Herausforderung, das anzunehmen, was ist. Aber wie gelingt das?

Annehmen kann man nicht machen. Es ist vielmehr sich für einen sehr feinen und subtilen Prozess zu öffnen, der in unzähligen kleinen Nuancen anerkennt, was ist und dabei zu bemerken, dass nicht alles verloren ist. Anerkennen was ist, heißt den Mut aufzubringen den Schmerz auszuhalten, heißt grenzenlose Ohnmacht zu erfahren, heißt hilflose Wut zu spüren, heißt die Grenzen des Menschenmöglichen zu erkennen, heißt verstehen, was sich nie ganz verstehen lässt, – und es heißt noch viel, viel mehr. Das geht nur in kleinen Schritten und es braucht Geduld. Doch ganz allmählich kann dann auch wieder ein Raum für all das Entstehen, nicht nur für das, was doch bleibt, sondern auch für das, was ganz neu entsteht: nämlich auf einen erheblich weiteren Blick auf das eigene Menschsein und auf das, wozu der Mensch fähig ist. Damit meine ich die Spannbreite zwischen Verzweiflung und Sinnlosigkeit, zwischen subjektiv unerträglichem Leid und Hoffnungslosigkeit einerseits, aber andererseits auch Schmerz und Trauer ertragen, großen Verlust hinnehmen zu können und sich immer wieder neu für Mitgefühl und Liebe zu öffnen.

Ich will aber auch nicht verschweigen, dass einige – Gott sei Dank wenige – vom Suizid eines engen Angehörigen Betroffenen keinen Weg aus ihrer Trostlosigkeit gefunden haben, trotz intensiver und redlicher Bemühungen. Ich bin mit der Einschätzung, was jemand ertragen kann und wo er an seine Grenzen stößt, sehr vorsichtig geworden.

Nicht viele schaffen das, was eine verwaiste Mutter mal zum Schluss unserer gemeinsamen Arbeit sagte: „Meinen Sohn habe ich verloren, aber nicht meine Liebe zu ihm. Und auch nicht meine Liebe zum Leben. Vielleicht habe ich sie sogar erst jetzt richtig kennengelernt.“

Ganz Ähnliches gilt natürlich für die anderen tragischen Verluste von nahen Angehörigen, ob durch Unfall, Krankheit oder andere schmerzliche, manchmal dramatische Trennungen.

Wenige von uns haben vermutlich die Größe und die innere Kraft eines Nelson MANDELA oder eines Dietrich BONHOEFFER's um an den schicksalhaften Fügungen und Widerfahrnissen nicht zu verzweifeln.

Ich denke an meine Borderline-Klientin, die eine überraschend gute Entwicklung nahm. Sie brachte vieles auf die Reihe und konnte auch eine feste und haltgebende Beziehung eingehen. Am Tag, an dem sie mir von ihrem positiven Schwangerschaftstest erzählte und sie abends auf ihren Partner wartete, starb er bei einem Motorradunfall. Und - trotz allen Schmerzes blieb meine Klientin stabil. Sie hatte eine Aufgabe gefunden und einen Sinn, nämlich ihrem Kind eine ‚gute Kindheit‘ zu ermöglichen.

Eine andere Klientin berichtete zufällig heute, nachdem Sie von ihrem Mann hintergangen und auch ziemlich gedemütigt wurde: „Ich bin durch die Hölle gegangen, aber ich bin nicht verbrannt. Ich hatte einen Trümmerhaufen in mir, aber jetzt ist aus den Trümmern ein neues Fundament geworden.“

Ich bemühe in diesem Zusammenhang der großen schicksalhaften Herausforderungen gerne die dritte Wiener Therapieschule von Victor FRANKL. In seinen drei Hauptzugängen für die Sinnfindung – nach dem Sinn durch Tun und dem Sinn in den Beziehungen, benennt er die „Freiheit zum Sinn“ als die höchste Form der menschlichen Sinnfindung: Ich zitiere in etwa: „Am scheinbar Sinnlosen und Ausweglosen nicht zu verzweifeln und sich dem Unausweichlichen zu stellen, mag die höchste Form menschlicher Sinnfindung sein, in der jemand die Fülle des Menschenmöglichen erst entdeckt.“

Es ist diese Haltung und die Möglichkeit auch dann, wenn alles hoffnungslos scheint, noch einen lebenswerten Aspekt im eigenen Leiden zu finden, die mir selbst ein Stück Vertrauen schenkt. Und aus reichlich eigener Erfahrung hierzu weiß ich, dass sich dieses Vertrauen in das Menschenmögliche auch auf andere übertragen kann. Dann wandelt sich das Vertrauen in ein Sich-Trauen und ein Sich-Zutrauen, das zu meistern, was uns das Schicksal als Herausforderungen in den Weg legt.

Es sind oft die nicht vorhersehbaren Erfahrungen, die uns in diesem Bereich der Entwicklung unserer Persönlichkeit verändern und unser Gefühl von Zugehörigkeit erstaunlich erweitern.

Ich begleite seit sehr langem und sehr gerne Hospizhelfer bei ihrer ehrenamtlichen Aufgabe.

Und obgleich mir das Thema „Umgang mit Tod und Sterben“ seit meiner Begegnung mit E. KÜBLER-ROSS 1982 sehr vertraut ist, kommt es doch immer wieder in neuer Gestalt.

[Vor einiger Zeit berichtet eine Frau von einer langen Nachtwache bei einem Mann Mitte 30 im Hospiz, der mit einem Hirntumor ans Ende seines Lebens gekommen war. Er war wenige Monate zuvor aus einem orientalischen Kriegsgebiet und dem militärischen Einsatz zurückgekommen und während einer sehr unruhigen Nacht und bei vollem Bewusstsein erzählt er von den grauenhaften Hinrichtungen und Schändungen, die er mitansehen musste und miterlebt hatte. Die Frau war im Nachhinein völlig verstört und suchte mich zur Supervision auf.

Ich versuchte ihr aufzuzeigen, dass sie eine mittelbare Zeugin von blankem Terror und Horror geworden ist. Und, dass es so etwas auf dieser Welt gibt. So wie manche sich Horrorfilme anschauen. Aber es ist nicht unmittelbar ihre und meine Welt, es ist die Welt orientalischer Stammesfehden und dortiger, uns fremder Traditionen. Es ist auch ein Stück der Welt des Mannes gewesen, den sie begleitete und dem sie vermutlich etwas Erleichterung verschaffte, in dem er von den inneren Bildern und Erinnerungen, die ihm keine Ruhe ließen, erzählen konnte. Sie hat ihm zugehört, aber das gehört nicht zu ihrer unmittelbaren Welt. Sie merkte schließlich, dass ihre eher zarte Seele mit etwas ihr ganz Fremden in Berührung gekommen sei, was dennoch zur Welt gehört. Das sei zunächst eine Erschütterung gewesen, kann jetzt aber eine gewisse Erweiterung ihres Welt- und Menschenbildes werden. So, dass sie neu verstehen kann, was alles zum Menschsein gehören kann. Denken Sie an das Gedicht von Thich Nhat Hahn.

Ich hatte gesagt, sie sei eine mittelbare Zeugin geworden. Vielleicht ist es das ganz generell, was uns in der Lebensreife füllt und öffnet. Zeuge von so vielem zu werden, was uns unmittelbar und mittelbar widerfährt. Alles gehört zum Leben und wir können uns diesem Leben zugehörig und verbunden fühlen. Das kann uns auch zu einer der aus meiner Sicht größten Qualitäten, nämlich einem mitfühlenden Herz, verhelfen. So wie es dieser Frau gegenüber dem sterbenskranken Mann gelang.]

In vielen Kulturen wird der Tod als der letzte Lehrmeister beschrieben, von dem niemand weiß, wie die Begegnung aussehen wird.

Dazu etwas aus einem Buch von PAUL KALANITHI: Bevor ich jetzt gehe.

Der 36-Jährige erfolgreiche Mediziner weiß, dass er nicht mehr viel Zeit hat und beginnt zu schreiben. "Bevor ich jetzt gehe" ist ein ehrlicher und mutiger Blick auf das Leben – und vor allem auf dessen Endlichkeit. Die Diagnose ist eindeutig, die ganze Lunge ist von Tumoren durchzogen, die Wirbelsäule deformiert, auch die Leber ist befallen:

"Ich hatte so viel vorgehabt und war so nahe dran gewesen. Mit der körperlichen Schwächung brachen die Träume und meine Identität in sich zusammen, ich steckte im selben existentiellen Dilemma wie sonst meine Patienten. Der Tod, der mir bei der Arbeit so vertraut gewesen war, besuchte mich jetzt persönlich."

Paul Kalanithi erzählt, wie er bereits während seiner praktischen Ausbildung mit dem Tod konfrontiert wurde. Er sah sich als Mediziner nie nur als sein Gegenspieler, sondern musste auch manchmal sein Botschafter sein. Viel zu oft musste er Patienten oder ihren Angehörigen traurige Mitteilungen machen, wenn die Wissenschaft an ihre Grenzen gelangt war. Doch Kalanithi gewöhnte sich daran, er lernte, den Tod auszublenden und auch dann zu funktionieren, wenn ein Patient gerade auf dem Operationstisch gestorben war. Und plötzlich, von einem Tag auf den anderen, wirft das Schicksal ihn auf die andere Seite, und ihm wird klar: "Wie wenig wir Ärzte doch verstehen, durch welche Hölle wir die Patienten schicken!"

Dies nur ein kleiner Vorgeschmack auf ein höchst lesenswertes Buch. Es erzählt im Weiteren wieviel Lebenswertes er mit seiner Frau und sogar noch mit einer Tochter in der knappen verbliebenen Zeit erleben durfte und auch durchleiden musste. Und wie stark die Liebe zwischen ihm und seiner Frau sich gerade dadurch entfaltet hat ...

Hier ist die letzte Herausforderung wohl die, den Tod selbst als zu uns gehörig zu begreifen. Uns unserer existenziellen Begrenztheit und Endlichkeit nicht zu verweigern und sie auch nicht zu verdrängen. Das mag dann eine immense Öffnung und Erweiterung unseres Selbstverständnisses und unserer Persönlichkeit werden. Hierbei können uns ein paar Qualitäten unserer Seele enorm helfen: Mut, Vertrauen / Grundvertrauen und Mitgefühl.

Mitgefühl öffnet das Herz. Mitgefühl lässt uns nicht allein sein. Mitgefühl schenkt uns Zugehörigkeit.

Vielleicht ist es das unerschrockene Wissen um unser aller Sterblichkeit, das uns auf eine ganz besondere Weise miteinander verbindet und so eine Zugehörigkeit schafft.

Gerade deshalb lohnt es sehr, sich dem Thema Tod und Sterben nicht zu verschließen. Nach sehr vielen Jahren in der Begleitung der Hospizbewegung – und der Erlanger Hospizverein ist ein ganz exzellenter, indem man hervorragend als ehrenamtlicher Mitarbeiter lernen kann! - darf ich Ihnen versichern, dass es da viel zu entdecken gibt. Beileibe nicht nur über das Sterben, sondern auch für ein lebenswertes Leben jetzt.

Und bis zuletzt.

Für mich selbst war es, trotz vieler anderer vorheriger Begegnungen mit dem Tod, eine zutiefst berührende und viele Grenzen aufweichende Erfahrung, meine geliebte Schwester in den letzten zehn Tagen im Hospiz begleiten zu dürfen. Selbst eine Weile nach ihrem letzten Atemzug blieb die Verbundenheit bestehen. Ich durfte sie in aller Ruhe waschen, „herrichten“, wie es im Jargon heißt und noch Stunden bei ihr verweilen. Der Schmerz war sehr wohl zu fühlen. Und doch wurde er von einem überbordenden Gefühl von Dankbarkeit und Liebe überstrahlt: das war ein zu tiefstes Gefühl von Zugehörigkeit zum Leben selbst, das den Tod miteinschließt.

Zugehörigkeit entsteht hier vor allem durch ein In-Sich-Heineinhören.

Ein allerletzter Schritt der Persönlichkeitsentwicklung mag dann sogar dazu führen, immer mehr und mehr präsent, also ganz gegenwärtig zu werden. Eigentlich leben wir meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Aber leider so wenig im hier und jetzt. Doch wie nahezu alle persönlichen Wachstumswege zeigen, finden wir darin den größten Zugang zur Zugehörigkeit. Da erfährt sich die Persönlichkeit nur noch im unmittelbaren Sein. Und diesem Sein ganz und gar zugehörig. Durch nichts getrennt. Das ist die Erfahrung des ALL-EINS-SEIN.

Diese Erfahrung werden wir nicht halten können und wie werden wieder in den Alltag und in unser übliches Ich-Bewusstsein zurückfallen. Aber erneut und immer häufiger wieder ganz in die Präsenz zu kommen wird allmählich immer leichter.

Und das ist wohl das Höchste, was wir in unserer Entwicklung und Entfaltung als Mensch erreichen können: sich zu allem zugehörig zu wissen und zu fühlen, von nichts getrennt sein, ALL-EINS-SEIN.

Nun soweit mein Vortrag. Aber ich möchte Sie zum Abschluss zu einem kleinen Spaziergang auf einen Pfad einladen, auf dem Sie einige Weisheitssprüche finden werden. Schauen Sie, was Sie anspricht, also was Sie als zu Ihnen gehörig empfinden. Oder auch nicht.

Ich möchte Sie auf diesen Pfad einladen mit ein paar Zeilen meines geliebten RUMI's:

*Kommt, kommt, wer ihr auch sein mögt:
Wanderer, Anbeter, alle, die ihr den Abschied liebt –
Ganz gleich.*

*Kommt, auch wenn ihr eure Schwüre schon tausendmal gebrochen habt.
Unsere Karawane heißt nicht Verzweiflung –
Kommt, und noch einmal kommt!*