

Ergänzungen zum Buch

Es folgen nun in sich abgeschlossene Beschreibungen zum Teil bereits abgehandelter Themen im zwischenmenschlichen Umgang und im Umgang mit uns selbst. Diese Abschnitte sind Wiederholungen, greifen Gesagtes nochmals auf und bieten Vertiefungen zum Thema an.

Gefühle bilden sich im Körper ab

Um meine Reaktionsmuster anderen Menschen gegenüber zu verändern, übe ich an den emotionalen Schaltstellen meines Körpers. Gefühle bilden sich machtvoll in unserem Körper ab, das ist den meisten Menschen als Kloßgefühl im Hals, Stein im Magen oder auch als Kribbeln im Bauch vertraut. Gefühle teilen mir mit, was ich möchte und was nicht, was mir gefällt und was ich ablehne, vorausgesetzt ich gestatte mir diesen Zugang.

Ich benötige konkrete Techniken, um die über meine Biografie gewachsene Ablaufmaschinerie meines meiner Emotionen in meinem Körper zu verändern. Dies bedeutet ja, dass ich auf Reize, andere Menschen oder auch auf räumliche Konstellationen (wie z.B. volle U-Bahnen) zum Teil aus meiner biologischen Herkunft als Säugetier, zum anderen aber auch über meine persönliche Lerngeschichte auf typische Weise reagiere. Hinzu treten individuelle biologische Unterschiede in unserer emotionalen Reaktionsbereitschaft, z.B. der angeborenen Heftigkeit von Wut oder Angstgefühlen. Diese gewohnten Steuerungsimpulse meines Körpers haben den Auftrag, mich von bedrohlichen Umständen wegzuziehen oder mit ihnen zu kämpfen. Um diese Impulse zu verändern, ist das Training an unserem Körper als Repräsentanz unserer Emotionen unumgänglich. Um in diese Veränderungsprozesse hineinzukommen, stelle ich auf meiner Homepage angeleitete Meditationen zur Verfügung.

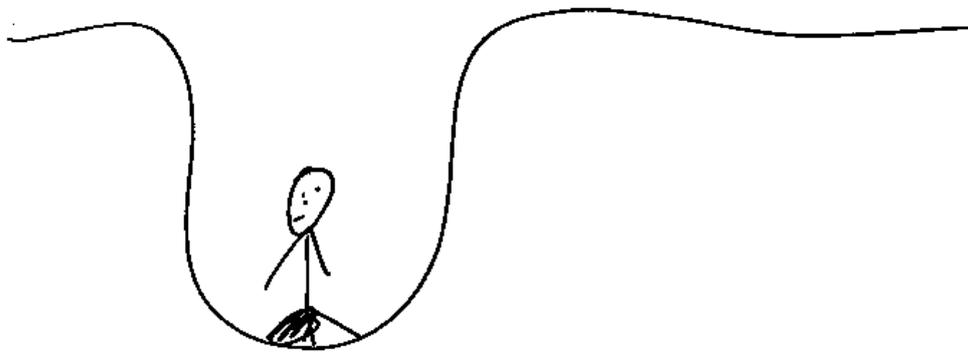
Die "Freundlicher Druck" Meditation

Unsere zwischenmenschlichen Baustellen werden durch die "Freundlicher Druck" Meditation hervorgeholt, obwohl ich während der Meditation mit mir alleine bin. Hierbei setze ich mich bewusst und freiwillig gewählt einer Form von Stress aus, in der vorgestellten Begegnung mit anderen Menschen. Es stellt den Kern unserer Veränderungsarbeit dar, Konflikte, Ängste und Vermeidungsverhalten gegenüber anderen Menschen frei und unabhängig zu bewältigen. Ich erarbeite mir dies, indem ich das Auftreten von unangenehmen Körperwahrnehmungen und dazugehörigen Gedanken erkenne und diese aus einer Beobachterposition akzeptieren lerne. Hierüber weitet sich mein Spektrum an Wahlmöglichkeiten und Freiheitsgraden aus, um mich im Leben insbesondere angesichts anderer Menschen zu steuern.

Die konkret eingesetzten rhetorischen Mittel wie Ich-Botschaften wurden von mir vorgestellt. Diese spiegeln das angestrebte aktive und selbstgewählte Hineintreten in die Angst angesichts anderer, schwieriger Menschen auf der Ebene unserer Sprache wider. Das ist etwas, was mir ohne entsprechendes Training zum Aushalten unangenehmer Emotion kaum oder nur deutlich schwerer gelingen würde. Um genau diese innere Spannung der auftretenden Emotionen aushalten zu können, übe ich über das Meditieren auf den nachfolgenden drei Ebenen:

1. Unser Körper als machtvolleres Steuersignal für emotionale Prozesse ("das Herz rutscht in die Hose")
2. Unsere Gedanken als Auslöser für negative Emotion ("das habe ich sowieso noch nie geschafft, bei mir geht sowieso alles daneben") und
3. die konkreten Begegnungen mit anderen Menschen. Und diese Begegnungen sind dadurch bestimmt, dass andere Menschen emotional etwas mit uns machen.

Es folgt hier der Verweis auf die Skizze über das Meditieren "Im Loch" (Siehe auch Arbeitskarte). Ich akzeptiere hierbei die aktuellen Realitäten und meine körperliche und psychologische Aufladung. Ich beobachte mich und meinen Körper und entlaste mich von einem bestehenden Handlungsdruck. Jedoch verbleibt auch bei regelmäßiger Meditationspraxis meist ein Widerstand. Jon Kabat-Zinn gibt hierzu in seinem Buch "Gesund durch Meditation" das Bild an die Hand: „Meditation ist wie Zähneputzen für das Gehirn“. Es wird nicht unbedingt Spaß machen, aber man kann es einfach tun und die Effekte langfristig beobachten.



Handwerk und Technik

Der Begriff der Ich-Botschaften ist alt und findet sich in der Kommunikationsforschung und Kommunikationspsychologie seit mindestens den siebziger Jahren. Vermutlich aber auch schon seit Jahrtausenden in unseren wachsenden Großhirnen.

Offensichtlich erfolgt aber seit den siebziger Jahren eine kontinuierliche Veränderung im zwischenmenschlichen Umgang. Kommunikationsgewohnheiten ändern sich, über eine veränderte Sprache wurden alternative rhetorische Konzepte erprobt. Sprache als Mittel gewalttätiger oder machtorientierter Auseinandersetzung ist somit in den Fokus der Sozialwissenschaften gerückt. Allerdings wurde dies oft in einer Aufteilung zwischen „gut“ gegen „böse“ vermittelt. Ich will an dieser Stelle betonen, dass die bloße Rhetorik der Ich-Botschaften durchaus in Machtkämpfen ihren Platz finden kann. Ich kann mit Ich-Botschaften genauso gut versuchen, ein schlechtes Gewissen zu erzeugen oder den Versuch aufrechterhalten, aktiv Macht auszuüben. Aber es geht nicht um Gutmenschentum, sondern um Funktionalität oder Dysfunktionalität. Funktioniert das eigentlich, was ich gerade mache oder folge ich nur dem kurzen Hunger meines Gehirns nach Macht und vermeintlicher Sicherheit?

Selbstliebe, Selbstwert und Narzissmus

Interpersonelle Regulation ist Selbstwertregulation, ich reguliere meinen Selbstwert an der Grenze zum Anderen. In diesem Buch wurde beschrieben, dass wir dies ständig machen, obwohl uns dies mit dem zu starken Blick auf den anderen letztlich nicht befriedigend gelingen kann. Als Alternative hilft Achtsamkeit mit dem Blick auf uns selbst, uns von den anderen zu lösen und unser Selbstsystem funktionaler zu schützen und aufrechtzuerhalten. So entsteht eine befriedigende Form von Selbstwertregulation.

Es mag am Ende meines Buches hoffentlich nicht überraschen, dass ein ausreichendes Maß an Selbstliebe gefordert ist, um sich im Leben gut steuern zu können.

Im Zusammenhang mit Selbstliebe gibt es vielfältige, auch widersprüchliche Betrachtungen, etwa, was denn dann das Gegenteil sein könnte?

Kann Fremdliebe gleichgesetzt werden mit Altruismus oder vielleicht doch auch Selbstaufgabe. Mit christlicher Nächstenliebe, mit Unterwerfung? Zwischen den Spannungspolen einer Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen und der Interaktion in einem sozialen Umfeld verbleiben wir als halbwegs gesunde Säugetiere immer auf Andere angewiesen. Und es entsteht Verwirrung über die fortlaufende Beschäftigung mit den Bedürfnissen Anderer.

Wo endet denn nun die gesunde Selbstliebe und wo beginnt die ungesunde Nächstenliebe? Die meisten Menschen werden in ihrem Umfeld sowohl Beispiele von ungesunder Selbstliebe wie auch von ungesunder Nächstenliebe kennen. Und ich kann für mich selbst sagen, dass die Steuerung zwischen diesen beiden Polen eine Herausforderung und auch eine wiederkehrende Verunsicherung darstellt. Es gibt keine gemeingültigen Kriterien, um unser Selbst von anderen gesund oder ungesund abzugrenzen.

Aber es geht nicht um eine eindeutige Beantwortung, sondern diese Frage lasse ich über das Heraustreten aus dem Machtkampf hinfällig werden. Ich entwickle mich über Selbstwahrnehmung und dazugehörige Selbstbeschreibung aus meiner gerade aktuellen Bedürfnislage heraus, ich wachse über den reinen Machtkampf hinaus. Dieses Handeln verlangt somit ein hohes Maß an Mut. Sich zu präsentieren und zu beschreiben, sich damit dann ("ganz allein und klein") selbst zu akzeptieren und dies auch dem Anderen zuzumuten. Bei unserem Gegenüber fällt uns das mühsame Ringen um Aufrechterhaltung eines starren Selbstbildes und an einem „Wert von uns selbst“ rasch auf. Beim Anderen zeigt sich uns das gedanklich unflexible Festhalten an einem Bild von sich selbst oft sehr klar.

Als Gegenentwurf stelle ich mir gerne "Inspektor Columbo" vor, der sich auch durch die obligatorische Entwertung des Tatverdächtigen nicht von seiner häufig langsam erscheinenden Selbstwahrnehmung abbringen lässt.

Wir nehmen das Aufschneiderische, das Blenden, bei unserem Gegenüber oft als peinlich wahr. Es bereitet uns also "Pein", also Schmerzen im körperlichen Sinne, wenn wir mitbekommen, mit welchen hilflosen Mitteln unser Gegenüber um seinen Wert ringt.

Heute ist dazu auch der Begriff von Fremdscham im Umlauf. Es ist aufschlussreich, dass dieses Phänomen, das seit Jahrtausenden existiert, offenbar in unserer Epoche als Phänomen für so viele Menschen wahrnehmbar wird, wohl durch zu viele Talkshows. Wir alle kennen die Situation, in der jemand über seine tollen Leistungen oder die vielen guten Freunde in wichtigen Positionen spricht. Ganz peinlich wird uns dies beispielsweise bei nahestehenden Menschen, schlimmstenfalls bei unserem Partner, der unter zwischenmenschlichem Stress, etwa auf einer Party, auf diese gewohnheitsmäßigen und uns allzu bekannten Muster von Selbstwertverstärkung zurückgreift.

Wir selbst verhalten uns natürlich auch selbst in dieser Art. Als peinlich erleben das dann die anderen um uns herum, weil uns diese gewohnheitsmäßigen Muster in diesem Augenblick nicht bewusst sind. Weil ich den Fokus auf die anderen und nicht auf mich selbst gerichtet habe, übersehe ich diesen Balken in meinem Auge. Entweder wir machen uns also lustig über diese Wahrnehmung bei Anderen und erhöhen uns so über diesen offensichtlich armseligen Versuch, sich selbst aufzupumpen. Oder wir reagieren sogar mit Neid, wenn das Ganze die Umgebung beeindruckt.

Vielleicht haben wir Mitleid (=Pein), mit dem hilflosen Ringen um Aufrechterhaltung des Selbstwertes, aber auch in dieser Position nehmen wir dann eine gewisse Form von Selbstüberhöhung ein. Auch hier geht es nicht um eine moralische Bewertung, sondern um die Funktionalität in unserem eigenen Selbstsystem, weil wir uns damit in diesen Reigen wieder selbst eingliedern und mitspielen - und dann zumindest mal wieder unsere Zeit verplempern.

Wenn ich achtsam bin, frage ich mich jetzt :

Weiß ich, was ich gerade mache?

Habe ich mir das selbst ausgesucht?

Funktioniert es?

Das permanente Ringen um die Regulation der eigenen Positionen macht uns auch krank. Es lässt uns in ungünstige Interaktionsmuster mit anderen Menschen hineingeraten oder hält sie aufrecht, selbst wenn sie tückischerweise immer mal wieder ein bißchen zu funktionieren scheinen. Zum Beispiel weil wir uns über das Lob unseres Chefs freuen, obwohl dieser es wieder einmal geschafft hat, uns zu Mehrarbeit zu bewegen.

Es lässt uns grübeln und nachts nicht schlafen. Wo findet sich also der Unterschied zwischen dem sich um sich selbst kümmern und narzisstisch gestörter Selbstregulation?

Vielleicht reduziere ich es auf wenige Beispiele:

Sich um sich selbst zu kümmern heißt, dass ich mir etwas Warmes anziehe, wenn mir kalt wird. So wie die Amöbe im Uferschlamm ja auch auf Selbstregulation angewiesen ist, ihren Aufenthaltsort in der Suche nach Wärme und Nährstoffen permanent verändern muss, ohne dass uns das narzisstisch vorkäme. Die Amöbe orientiert sich auch nicht an dem Blick der anderen auf sie selbst, sondern an ihrem eigenen Bedürfnis, genau diesem Augenblick.

Für uns bedeutet das, ins Haus zu gehen und uns wärmere Kleidung zu holen, wenn uns zu kalt wird. Ich gehe vom jeweiligen Augenblick aus und versuche, in der Verhandlung mit Anderen von der resultierenden Selbstbeschreibung ausgehend, "Mir ist zu kalt, ich brauche einen Pullover", zu handeln.

Selbstregulation kann dann aber auch andere Wege beschreiten, ausgelöst durch die Anderen. Wenn die Umgebung mich in meiner Kindheit dann hänselt: „Was, dir wird kalt, was bist du den für eine Frost-Beule? Mädchen können nachhause gehen.“

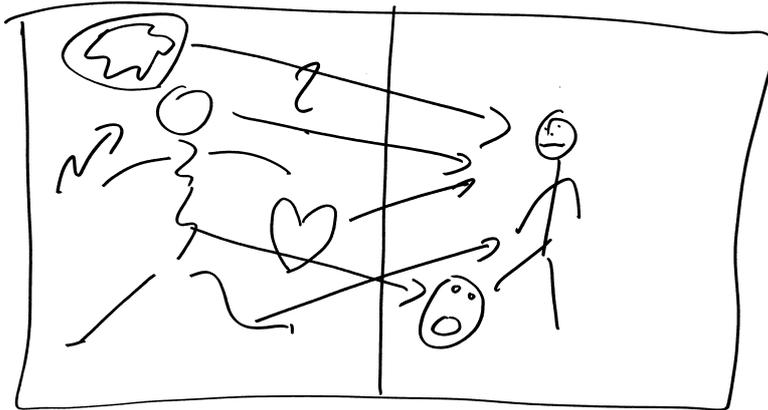
Das heißt, ich orientiere mich dann nicht mehr an meiner aktuellen, auf die jetzige Situation heruntergebrochene Bedürfnislage, sondern an tatsächlichen oder weitaus häufiger schon vorab in meinem Kopf ablaufenden Gesprächen und Machtkämpfen. Das läuft permanent so ab, das brauchen die Anderen uns gar nicht erst zu sagen. Natürlich war aber genau dieses Interaktionsmuster vor 30.000 Jahren auf der Mammutjagd für die Gruppe hochfunktional. Wenn jeder die Jagd abgebrochen hätte, nur weil es ihm zu kalt, zu nass oder schon zu lange gedauert hat, dann hätte die Gruppe nicht überlebt. Hochfunktional war das resultierende persönliche Verhalten dann für mich, wenn ich am Erfolg und der Nahrungsbeschaffung der Gruppe teilgehabt habe. Dysfunktional vielleicht aber auch, wenn ich mit einer Lungenentzündung von der Jagd zurückgekehrt bin und das Überleben der Gruppe, aber nicht mein eigenes gesichert habe.

Wir bringen die formale Wichtigkeit, die wir über die Betrachtung der Anderen, die beispielsweise unser repräsentatives Auto bewundern oder unser tolles Haus mit dem Kümmern um uns durcheinander. Und wir erleben unseren eigenen Wert nicht direkt in unserer aktuellen Befindlichkeit, verglichen mit dem Einzeller im Uferschlamm, der sich darum kümmert, ob er mehr Licht, Wärme oder Nährstoffe benötigt. Die Annäherung an unseren eigenen Körper als Repräsentanz unserer Wünsche und Abneigungen im Augenblick (und damit als Ausdruck der Selbstliebe) ist nicht die Sicht von außen auf uns, sondern das Spüren von uns selbst, die Innenwahrnehmung.

Die Auflösung des Selbst. Vom Ganzen und von Fragmenten

Eine weitere Aspekt beim "Kappen der Bindung" hat sich für mich in einem Gespräch mit der Buchautorin Vidyamala Burch (Vidyamala Burch und Danny Penman: "Schmerzfrei durch Achtsamkeit: Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress", rororo Taschenbuch, 2015) dargestellt. Der Unterschied zwischen einer wahrhaftigen zu einer durch Angst und Vermeidungsgewohnheiten geprägten Begegnung zwischen Menschen lässt sich auch in dem Gegensatzpaar "Integration" und "Desintegration" abbilden, beziehungsweise mit „Aufgelöst" und „Ganz“.

In der nachfolgenden Zeichnung von Vidyamala Burch gehen wir von einem Individuum aus, welches keinen guten Zugang zu den eigenen Empfindungen, Körperwahrnehmungen und Gefühlen hat. Und welches sich sozusagen mit einem Bündel an chaotischen Gedanken in der Welt bewegt. Eine solche Person wird mich auch in einer neutralen emotionalen Verfassung zu verwirren wissen. Sie wird mir einen Wust an Gedanken, Gefühlen und nichtsprachlichen Spannungen („Atmosphäre und Chemie") entgegenwerfen.



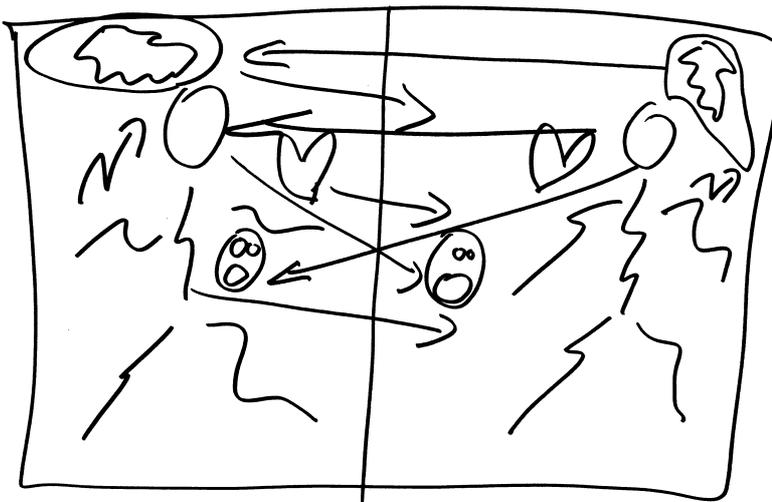
Zeichnung 1 Fragmentierte Menschen

Die Beliebigkeit der Gedanken, die wir über uns und andere, über das Leben und die Welt bereit halten, hängt in hohem Maße von den Gedanken derer ab, mit denen wir von Kindesbeinen an umgeben waren. Bewertungen über unsere Person und Andere können zufällig sein. Der Ort, an dem wir mit unserer Existenz in die Welt eingetreten sind und an dem wir aufgezogen wurden, besitzt in der Tat eine gewisse Beliebigkeit. Wären wir in eine andere Familie hineingeboren, wären wir möglicherweise in einer Umgebung mit völlig anderen Werten, Meinungen, Bewertungen und Urteilen aufgewachsen.

Je weniger wir Menschen uns in komplexen sozialen Situationen als ein Ganzes wahrnehmen und steuern können, umso mehr werden wir auf derartige Fragmente unserer Existenz reduziert sein. Das heißt, wir werden uns eher an Meinungen und früher aufgenommenen Leitsätzen orientieren. Oder aber wir versuchen uns über unseren analytischen Verstand zu steuern und uns auf Meinungen und vermeintlich analytische Einschätzungen zu stützen. Wir werden dann aber möglicherweise wechselhaft und wankelmütig werden, weil uns die Konfrontation mit abweichenden Meinungen und Einschätzungen unserer Umwelt verunsichert. Eine Person, die sich in der Umgebungssituation, in der sie aufgewachsen ist, nicht als Ganzes mit ihren subjektiven und augenblicksbezogenen Wahrnehmungen erleben und äußern durfte, wird eher Gefahr laufen auf Teilaspekte (= Fragmente) zurückzugreifen. Oder alternativ auch innerhalb von schwierigen Situationen auf verstandesmäßige Steuerungshilfen. Und somit wieder Gefahr laufen, erneut bei ihren gewohnheitsmäßigen Bewertungen über sich und Andere zu landen.

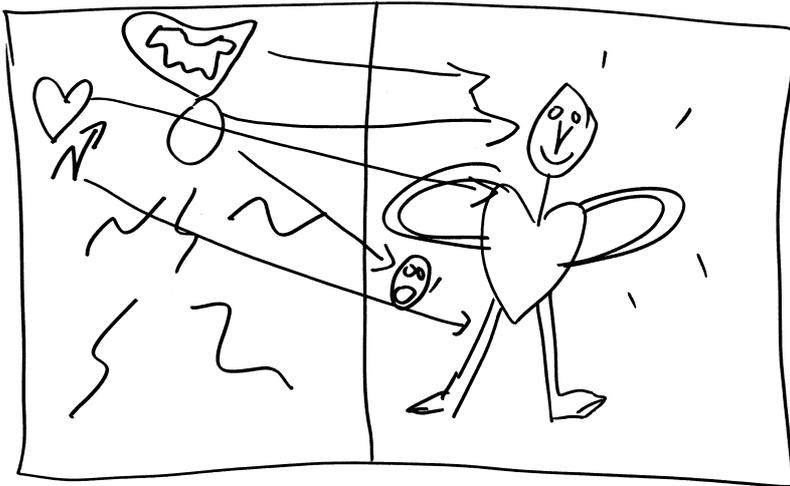
Diese Person wird sich seltener als Ganzes erleben, häufiger abgetrennt von anderen und immer wieder im Versuch, mit diesen Fragmenten ihres Selbst irgendwie eine Verbindung zum Gegenüber herzustellen. Oftmals findet dann jedoch nur eine Verbindung mit Fragmenten dieses Gegenübers statt.

Menschen mit diesen fragmentierten Persönlichkeitsanteilen können zum Teil sehr scharfsinnig andere Personen wahrnehmen und analysieren, Schwachstellen entdecken und mit einem sehr spitzen Verstand das Gegenüber attackieren.



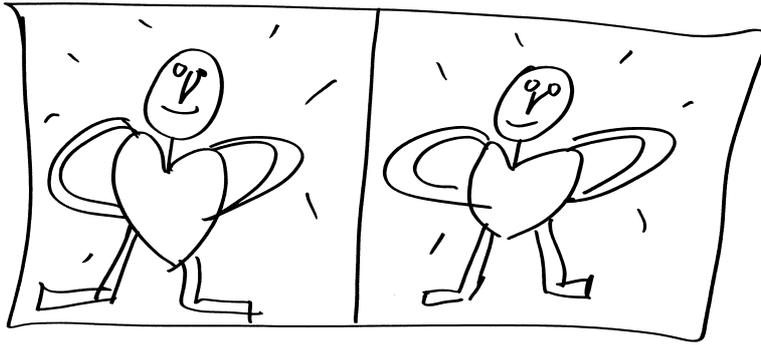
Zeichnung 2: Zwei fragmentierte Menschen

Insbesondere wenn eine derartige Person A. mit einer ebenso fragmentierten Person B. zusammentrifft, kann man sich sehr anschaulich die chaotischen und schlachtfeldähnlichen Zustände vorstellen, mit denen beide versuchen, ihre Beziehung zu regulieren. Und Beziehungen zu regulieren, bedeutet für uns Menscheneben ganz besonders, die Angst vor der Dominanz durch die Anderen im Blick zu haben!



Zeichnung 3: „Ganze“ Person mit einem fragmentierten Gegenüber

Trifft nun eine Person, die besser auf sich als Ganzes zugreifen kann, mit einem liebevollen, durch "Freundlichen Druck" trainierten Wahrnehmungsvermögen für sich selbst auf ein fragmentiertes Gegenüber, dann wird sie sich nicht so leicht destabilisieren lassen. Sie wird im Bewusstsein der eigenen emotionalen und gedanklichen Verfassung diese Angriffe gelassener wahrnehmen können, ohne sofort reagieren zu müssen. Und sie wird im Idealfall auf sich selbst als Ganzes mit einer integrierten Wahrnehmung in dieser Situation zur Verteidigung zurückgreifen können. Den eigenen Zustand muss ich nicht sofort verstandesmäßig und plausibel erklären können, wir können es uns aber gestatten, ihn so zu akzeptieren, wie er in diesem Augenblick ist, was ein großer Luxus ist.



Zeichnung 4: Person als Ganzes mit einem Gegenüber als Ganzes

Ich möchte somit zusammenfassen, dass dieser Zustand, der in der letzten Zeichnung beschrieben ist, eine Art von Idealbild darstellt. Zwei Menschen, die sich als Ganzes erleben und in einer Situation auch auf die verschiedenen Wahrnehmungsebenen ihrer Person bewusst und aktiv zugreifen können und insbesondere gelernt haben, sich auf diese zu verlassen.

Solche Menschen werden sich nicht mit Teilaspekten der eigenen Persönlichkeit (=Fragmente) mit den Teilaspekten des Gegenübers beziehungsweise dessen Fragmenten verstricken und so etwas wie eine neurotische Bindung oder eine neurotische Beziehungsregulation mit dem Gegenüber bedürfen. So wie sich dies als Kontrast etwa in Zeichnung 2 abbildet.

Über die Zeichnung 4 versinnbildlicht sich auch nochmals, dass eine solche, Selbstsichere Person sich auch stärker auf ihre positiven Empfindungen wie Fürsorge und freundliche liebevolle Zuwendung verlassen können. Diese Person kann es sich sozusagen gestatten, ein größeres Herz zu haben, vielleicht sogar im Verhältnis zum Herzen das Gehirn mit geringerer Bedeutung auszustatten.

An Frau von Stein schrieb Goethe im Juni 1787 von seiner Italienreise aus Rom:

„Übrigens habe ich glückliche Menschen kennen lernen (dürfen), die es nur sind, weil sie ganz sind, auch der geringste kann, wenn er ganz ist, dann glücklich und in seiner Art vollkommen seyn.“