

Günter W. Remmert

JA SAGEN ZU SICH SELBER

VON DER KUNST DER ANERKENNUNG

INHALT

Im Spinnennetz der Abwertungen	2
Selbsttest.....	4
Freundschaft mit dem eigenen Körper	5
Rhythmisch leben	8
Gefühle zulassen	9
Anerkennung des eigenen Schattens	11
Sein Schicksal nehmen.....	14
Sich selber achten	16
Ein Wort über den Verdacht des Egoismus.....	17

*Glücklich sein ist schwer; was kein Grund ist, es nicht zu versuchen.
Die Dinge warten nur auf einen Blick von Ihnen,
um sich Ihrer anzunehmen und Sie zu tragen.
Man müsste lernen, freundlich und gut zu sich zu sein.*
Alain¹

Im Spinnennetz der Abwertungen

Wer viel mit Menschen zu tun hat, ist immer wieder überrascht, wie vielgestaltig menschliches Verhalten ist. Die Bandbreite menschlichen Fühlens, Denkens und Handelns erweist sich als unüberschaubar reich. Das macht die Beziehungen zu Menschen so komplex: man ist vor Überraschungen nie sicher, Abwechslungen gehören zur Tagesordnung. Es scheint nicht möglich zu sein, das Leben der menschlichen Seele auf eine Formel zu bringen, höchstens auf die in der Art des vorsokratischen Philosophen **Heraklit**, von dem der Ausspruch überliefert ist:

*Der Seele Grenzen kannst du nicht ausfindig machen,
wenn du auch alle Wege absuchtest;
so tiefgründig ist ihr Wesen. (84)*²

Manchmal aber erscheint das Vielgestaltige und Komplexe überraschend einfach. Ein Zusammenhang geht einem auf, der sich nicht von der Hand weisen lässt. Wie etwa der: Die meisten menschlichen Probleme entstehen dadurch, dass wir Realitäten, die wir um uns herum, in anderen wie in uns selber vorfinden, nicht den ihnen angemessenen Wert geben. Wir achten sie nicht genügend. Statt diesen Realitäten das zu geben, was ihnen gehört, verweigern wir es, sei es nun im Denken oder Handeln, im Fühlen oder Empfinden. Mit anderen Worten: wir werten ab. Diese Abwertungen machen uns das Leben schwer.

Abwertungen vollziehen sich vor allem auf drei Gebieten: in Bezug auf den oder die anderen Menschen, als Abwertungen eines wichtigen Themas, eines Problems oder Konflikts und als Abwertung der eigenen Person. Umgekehrt erreichen wir die Lösung der meisten Spannungen und Probleme dadurch, dass wir abwertende Einstellungen oder abwertendes Verhalten rückgängig machen. Wer dies tut, vollzieht statt eines Neins ein Ja, d.h. er anerkennt den oder die anderen, er gibt Themen und Problemen theoretisch wie praktisch die ihnen gebührende Aufmerksamkeit und achtet sich selber. Dies ist allerdings im

¹ **Alain (Emile-Auguste Chartier), Die Pflicht glücklich zu sein.** [Orig.: Propos sur le bonheur. Gallimard Paris 1928] Suhrkamp Verlag Frankfurt 1982, S. 224

² **Heraklit**, vorsokratischer griechischer Philosoph, lebte 535 - 475 in Ephesos. **Wilhelm Capelle (Hrsg.), Die Vorsokratiker.** Kröner Verlag Stuttgart 1968, S. 126-157. ()=Nummer des Fragments

Konkreten keineswegs leicht, sondern stellt häufig den oder die Betroffene vor geradezu unüberwindbar erscheinende Schwierigkeiten.

Das Hauptthema dieser Erörterungen sind nicht die Abwertungen anderer Menschen oder die von bestimmten Themen, sondern die Abwertung seiner selbst. Wie bringen wir Menschen es nur fertig, uns selbst immer wieder gering zu schätzen, uns nicht ernst zu nehmen und uns selber die Würde vorzuenthalten?

Eine generelle Abwertung seiner selbst kennen wir in der Form von inneren Überzeugungen in der Art von: *"Bei mir stimmt etwas nicht."* *"Ich mache alles falsch."* *"Ich kann das nicht."* Seien es Minderwertigkeitskomplexe, die sich jemand vielleicht durch wiederholende Ohnmachtserfahrungen geholt hat, oder seien es depressive Verstimmungen, die den Glauben an den eigenen Selbstwert unterminieren - als Nahestehender und manchmal auch als Begleiter hat man das Gefühl, den anderen, der sich so generell abwertet, durch die bestgemeinten Appelle nicht erreichen zu können. Glücklicherweise hat sich die Überzeugung durchgesetzt, dass Depressionen Krankheiten sind, also Erscheinungen, die einer willentlichen Beeinflussung weitgehend entzogen sind. Gerade deswegen ist ja der andere durch Appelle nicht mehr erreichbar. Vielmehr braucht es viel Einfühlungsvermögen, noch mehr Geduld und häufig fachlich therapeutische Fähigkeiten, um jemandem in einer solchen Situation hilfreich sein zu können.

Sehr oft wertet jemand seine eigenen Fähigkeiten zur Lebensführung oder zur Lösung eines Problems ab. *"Da mag es zwar Lösungen geben, aber ich schaffe es nicht."* Die Abwertung führt hier ein verdecktes Dasein. Unter dem Schutzmantel von Realitätssinn oder Bescheidenheit wird eine Herausforderung erst gar nicht angenommen, ein Wagnis erst gar nicht eingegangen. Nun stimmt es sicherlich, dass viele Situationen Menschen überfordern. Aber Menschen können auch über sich hinauswachsen und in bedrängenden Situationen vorher ungeahnte Kräfte, Einfälle und Strategien entwickeln. Ein Menschenleben kann eben innerlich wie äußerlich nicht nur durch Überforderung, sondern auch durch *Unterforderung* zugrunde gehen.

Eine beliebte, aber geradezu unter dem Anschein des Gegenteils auftretende Methode der Abwertung seiner selbst ist es, zu agitieren. Dabei entsteht viel Wirbel um nichts. Ob jemand einen Wutanfall bekommt oder in hysterisches Schluchzen verfällt, immer wird zwar scheinbar die Aufmerksamkeit auf das angesprochene Thema gelenkt, im Grunde jedoch ein Ablenkungsmanöver durchgeführt. Das ist am Ergebnis ablesbar: ein solches Verhalten bleibt nämlich in der Regel folgenlos. Nur sehr selten führt es zu einer Verbesserung der Situation, häufiger allerdings zu einer Verschlechterung, da die Achtung der Mitmenschen für ein solches Verhalten nicht gerade ausgeprägt ist. Beim Wutausbruch des Chefs ziehen zwar alle die Köpfe ein, aber nachher wird genauso weiter vorgegangen wie vorher. Selten wird eine Entscheidung herbeigeführt oder eine wirkliche Lösung in Gang gesetzt.

Als Nebenstehender kann es sehr nützlich sein, darauf zu achten, welche Wirkung dieses Verhalten hat. So kann ein Wutausbruch zur Folge haben, dass der Betreffende - im Augenblick jedenfalls - nicht mehr übersehen wird und im günstigsten Fall seine Bedürfnisse in

nachfolgenden Gesprächen besser beachtet werden. Häufig ist ein Wutausbruch ein verzweifelter Versuch, seine eigene Autonomie wieder zu gewinnen. Wenn die Autonomie voll vorhanden wäre, bräuchte es ein solches Verhalten nicht. Die Beteiligten könnten sich sinnvollerweise fragen, ob derjenige, der einen Wutanfall bekommt, nicht untergründig in seinen Rechten verletzt wird. Derjenige hingegen, der in Wutausbrüchen überreagiert, könnte sich auf folgende Suche begeben: Wie kann ich meiner Kraft und meiner Bereitschaft, etwas zu verändern, insgesamt mehr zutrauen und sie schon früher einsetzen. Alles, was ihm hilft, ein positiveres Verhältnis zur eigenen Kraft zu gewinnen, macht den Jähzorn oder die Tendenz, eine hysterische Szene zu machen, überflüssig. In dem Maß, in dem gehandelt wird, wird das Agitieren überflüssig.

Schließlich sind natürlich alle Methoden, sich selber unfähig zu machen, eine deutliche Abwertung seiner selbst. Dies kann eine Krankheit sein, zu der ich durch mein Verhalten beigetragen habe, oder gar Formen der Selbstbehinderung, der Gewalttätigkeit gegen sich selber, schließlich der Selbstzerstörung. Auch ein jedes Suchtverhalten gehört dazu. "Dafür bin ich nicht verantwortlich" ist die untergründige Aussage in solchen Verhaltensweisen.

Die stärkste Abwertung seiner selbst wäre folgerichtig der Suizid. Er erfolgt, wenn kein anderer Ausweg mehr möglich erscheint als das eigene Leben zu vernichten. Wegen dieser stärksten Form der Abwertung wird der Selbstmord in den meisten Gesellschaften geächtet. Aber es bleibt bedenkenswert, ob es nicht sehr verschiedene Formen des sog. Selbstmordes gibt und er in manchen Extremsituationen nicht auch ein Versuch ist, angesichts unwürdiger Zustände gerade die eigene Würde zu retten.

Die Methoden, andere, ein Thema oder sich selbst abzuwerten, sind so zahllos und vielfältig, wie es Menschen gibt. Obwohl die pathologischen Befunde häufig interessanter erscheinen als gesunde oder reife Formen, wollen wir uns mit dem Gegenteil der Abwertung seiner selbst, dem Ja sagen zu sich selber beschäftigen. Wie könnte eine selbstbejahende Lebensgestalt aussehen? Wie lässt sich ein Mensch beschreiben, der mit sich im reinen ist, der seine Würde anerkennt, der gelernt hat, sich selbst zu achten, ja sich selbst zu lieben?

Selbsttest

Um dies herauszufinden, möchte ich den/die LeserIn zu drei kleinen Tests einladen. Diese Tests sind eine Chance, sich in diesem Augenblick selbst besser wahrzunehmen. Unterbrechen Sie bitte nach jedem Abschnitt für ein paar Minuten Ihre Lektüre und nehmen Sie sich selbst wahr:

- 1) Erinnern Sie sich doch bitte einmal daran, wie Sie zum letzten Mal gefragt wurden: "Wie geht es Ihnen?" oder "Wie geht es Dir?" Vergewissern Sie sich ihre eigene Antwort darauf. War diese Antwort ein authentischer Ausdruck Ihres Befindens? Oder war sie eher formelhaft? Haben Sie eine Antwort gegeben, in der sie von sich ablenkten, oder haben Sie die Frage als Einladung genutzt, sich

selber wahrzunehmen? Und: Haben Sie sich und dem Fragenden gezeigt, wie es Ihnen tatsächlich ging?

2) Bleiben Sie bitte einen Moment bei Ihrer augenblicklichen Körperhaltung, frieren Sie sie ein und verändern Sie sie nicht, wenn ich Sie jetzt einlade, Ihre Körperhaltung wahrzunehmen. Wie fühlt sich diese Haltung an, sind Sie bequem oder angespannt? Wenn Sie sich irgendwie angespannt fühlen, dann verstärken Sie doch einmal diese Anspannung und behalten Sie sie einen Moment bei. Dann lockern Sie sich wieder. Und nun machen Sie es sich wirklich so bequem wie es nur geht in dem Raum, in dem Sie sich befinden, und auf Ihrem Sitz. Waren Sie vorher angespannt? Und wenn ja, haben Sie es empfunden?

3) Erinnern Sie sich daran, wie Sie zum letzten Mal starke Gefühle hatten. Vielleicht waren Sie wütend oder hatten Angst, vielleicht freuten Sie sich oder empfanden Trauer. Und erinnern Sie sich, wie Sie dieses Gefühl anderen gegenüber oder sich selber ausgedrückt haben. Haben Sie es so gezeigt, wie Sie es empfunden haben, oder haben Sie es zurückgehalten, verborgen oder gefiltert, aus welcher Rücksichtnahme auch immer?

Bei ehrlicher und genauer Beantwortung dieser Fragen werden Sie vielleicht bemerken, dass viele Dinge in unserem täglichen Leben nicht aus einem grundsätzlichen Ja zur eigenen Lebensgestalt entspringen. Wir offenbaren uns nicht gerne, sondern verstecken unser Erleben und Befinden hinter Floskeln und allgemeinen Redensarten. Wir verspannen uns körperlich, d.h. wir machen unseren Leib dicht für viele unterschiedliche Empfindungen. Wir lieben es, den Körper in unbequemen Lagen zu halten. Und wir verbergen uns selber wie den anderen viele unserer Gefühle. Lieber passen wir uns vermeintlichen Erwartungen an und verraten dabei das Eigene. - Wie aber sähe denn ein Mensch aus, der sich selber achtet?

Freundschaft mit dem eigenen Körper

Einen solchen Menschen erkennt man zunächst an einem positiven Verhältnis zu dem, was ihm am nächsten ist, und das ist ganz schlicht der eigene Körper. Mein Körper ist ja das, was mir am meisten zu Eigen ist, wo niemand anderes als ich sein kann, mein Lebensfahrzeug (im östlichen Sinn), mein primärer Aufenthaltsort. In Wohl und Wehe bin ich mit ihm verbunden vom Augenblick der Zeugung und Empfängnis bis zum Tod. Wenn mein Körper leidet, leide ich, wenn er sich in lebendiger Spannung befindet, bin ich es.

Ja sagen zum eigenen Körper heißt zunächst Ja sagen zu den leiblichen Grundbedürfnissen wie Erholung, Bewegung, Nahrung, Pflege, Schutz. Erlauben Sie mir einige Selbstverständlichkeiten: Beim Schlafbedürfnis fängt es bereits an. Immer wieder begegnen mir in Seminaren und auch sonst Menschen, die sich nicht ausreichend und nicht im Rhythmus ihrer Bedürfnisse Schlaf gönnen. Statt von ihrem Empfinden auszugehen (und die Signale des Körpers sind durchaus vernehmlich), ordnen sie sich abstrakten Regeln unter ("sieben Stunden Schlaf sind völlig ausreichend"), leben täglich mit dem Wecker oder folgen vermeintlichen Erwartungen anderer. Klüger als alle in einem gewissen Rahmen sicherlich nützlichen äußeren Orientierungen ist aber die Stimme des eigenen Körpers. Auf sie zu achten, ist

keineswegs überflüssig. Wie schön wäre es, wenn wir uns gegenseitig alle mit ausgeschlafenen, hellwachen Gesichtern anschauen würden!

Vom Schlaf zur Nahrung. Es ist ein Skandal, dass die Menschen in den reichen Ländern, in denen das Nahrungsangebot üppiger ist als jemals zuvor, gleichzeitig viel mehr ernährungsbedingte Krankheiten haben als Menschen in den armen Ländern. Mit anderen Worten: Arme ernähren sich besser als Reiche. Übergewicht ist bei uns gesellschaftlich gesehen längst keine Banalität mehr. Es wäre schon ein großer Gewinn, wenn die Mitglieder einer Religionsgemeinschaft, die in diesen Landen recht verbreitet ist, statt von Fastenzeit zu reden, sie auch vollziehen würden. Schon eine bis zwei Wochen Fasten im Jahr würde allen Christen eine deutlich bessere Gesundheit bescheren als der nichtfastenden Bevölkerung. Auch Krankheiten, die von falscher Ernährung verursacht oder mit verursacht werden, nehmen zu. Ohne einer bestimmten Ernährungslehre den Vorzug geben zu wollen, hieße Ja sagen zum eigenen Körper auch das Ja zu einer gesunden, abwechslungs-, vitamin- und ballastreichen Kost.

Mit dem Blick auf Schlaf und Nahrung scheint der Spruch des chinesischen Zen-Meister **Lin-chi** (810-867) in seiner Schlichtheit auch für uns Bedeutung zu haben:

*Wenn Hunger kommt, esse ich meinen Reis,
wenn Schlaf kommt, schließe ich meine Augen.
Der Tor lacht über mich, der Weise versteht.*³

Männer und Frauen haben eine unterschiedliche Beziehung zu ihrem Körper. Schon der Blick auf den unterschiedlichen Körperbau, die Sexualität und die Vorgänge um Menstruation, Schwangerschaft und Geburt zeigt, dass das auch gar nicht anders sein kann. Der Frau sind Körpererfahrungen möglich, die dem Mann prinzipiell verschlossen bleiben. Männlichkeit und Weiblichkeit drücken sich auch in unterschiedlichen Körperidealen aus. So ist mancher stresserfahrene Mann gewohnt, seinem eigenen Körper wie einem Pferd beim Derby die Sporen zu geben. Ein deutliches Leistungsideal. Körperliche Höchstleistungen zu erbringen, ist sicherlich nichts prinzipiell Schlechtes. Aber mit Erschrecken beobachte ich, wie wenig Sportler tatsächlich in ihrem Körper zuhause sind, keinen innerlichen Bezug zu ihm haben. Umgekehrt erschreckt mich als Mann, der weiblicher Schönheit keineswegs abgeneigt ist, wie ausgeprägt schon in jungen Jahren der Schönheits-Stress bei Frauen sein kann. Es gibt weibliche Figurprobleme, die nur im Kopf zu existieren scheinen. Wenn ich mich erst einmal mit einem bestimmten Körperideal identifiziert habe, dann stehe ich allerdings ständig unter Druck. Die Entidentifizierung kostet dann viel, meist therapeutische Arbeit. Allein scheint man kaum herauszukommen. Und sie macht große Schmerzen, bevor sie überhaupt gelingt. Wie steht es mit unserem leiblichen Bedürfnis nach lebendiger Spannung in unserem Körper, nach Bewegungsharmonie, nach einer Koordination aller Teile im Dienst eines größeren Ganzen? Diese Koordination ist möglich, wenn jemand in seinem Bauch- und Beckenraum

³ **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I: Indien und China.** Francke Verlag Bern ¹1985, S. 191

zentriert ist. Die Japaner nennen dies Hara-Bewusstsein und **Karlfried Graf Dürckheim** hat ein empfehlenswertes Buch darüber geschrieben.⁴ Der Beckenraum ist der Ort des ursprünglichen Lebens, der Vitalität im umfassendsten Sinn. Hier ist Fülle anwesend, Grundenergie, Urvertrauen. Die Statik des Leibes hat im Unterbauch ihren Schwer- und Mittelpunkt. Nahrungs- und Energieaufnahme findet hier statt, Empfängnis und Fruchtbarkeit wohnen im Beckenraum.

Seelisch wird dieser Ort in besonderer Weise erlebt als Heimat und Geborgenheit. In irgendeiner Weise sucht jeder Mensch nach dem bergenden Schoß, meistens repräsentiert in dem seiner Mutter. Die jüdische Überlieferung spricht sogar von Abrahams Schoß, in den die Gerechten nach beschwerlichen Erdentagen aufgenommen werden. Ein Mensch, der in seinem Becken verwurzelt ist, hat nicht nur Standvermögen und eine grundlegende und grundgebende Kraft, er ist auch mit sich in Frieden.

Einem solchen Menschen bei einer Tätigkeit zuzuschauen, bereitet Vergnügen. Wie schön wäre es, wenn wir mehr Menschen erleben könnten, die im Frieden mit ihrem Körper leben, deren Gebärden anmutig erscheinen, weil sie mit einem Minimum an Kraft auskommen? Eine Afrikanerin, die einen Kanister voll Wasser kilometerweit auf dem Kopf balancierend trägt, kann diese Anmut zauberhafter als ein Parfüm ausstrahlen. Daneben verblasst das Bild ihrer europäischen Schwester, die doch im Umgang mit Diäten und Schönheitskuren so viele Punkte gesammelt hat. Griechische Statuen bezeugen, dass an der Wiege unserer Kultur die Menschen durchaus um den beseelten Körper wussten. Wir aber, wenn wir ehrlich sind, scheinen aus diesem leiblichen Paradies vertrieben zu sein, entfremdet von dem, was uns doch ganz nah ist, unter der Haut liegt, was wir immer bei uns tragen und eigentlich als unser Eigenstes empfinden könnten.

⁴ **Karlfried Graf Dürckheim, Hara. Die Erdmitte des Menschen.** Scherz Verlag Bern o. J., Otto Wilhelm Barth Verlag München ¹⁰1983, 253 S.

Rhythmisch leben

Viele unserer Zeitgenossen leben in einem ungunstigen Wechsel von Stress und Spannungslosigkeit, von hoher Anforderung und Unterforderung. Beides bedingt und verstärkt sich gegenseitig: je stärker die Forderung z.B. beruflicher Art, umso stärker wird das Bedürfnis nach sog. Entspannung, die oft in Formlosigkeit umschlägt. Bekömmlicher allerdings wäre der Abbau von Dis-Stress, also von negativen Überforderungen, die meist fremdbestimmt sind. Der sog. Eu-Stress dagegen, also Herausforderungen, die als lohnend und belebend empfunden werden, bewahrt vor Eintönigkeit und Routine. Auf ihn sollte man nicht verzichten. Ein lebendiger Mensch erlebt eine gute Spannung in Herausforderungen wie in Erholungsperioden. Mit anderen Worten: bekömmlich ist es, im Wechsel von Spannung und Entspannung zu leben, im eigenen Rhythmus und nicht gegen-rhythmisch.

Was aber ist mein eigener Rhythmus? Kenne ich meine täglichen Bestzeiten und lege ich die wichtigsten und anstrengendsten Arbeiten in diese Zeiten? Sind mir tägliche Regenerations- und Erholungsphasen vertraut und nutze ich sie selbstverständlich zu diesem Zweck? Könnte ich etwa eine Kurve über meine durchschnittliche Konzentrations- und Leistungskraft über 24 Stunden zeichnen, aus der hervorgeht, in welchem Tagesrhythmus mein Organismus lebendig ist?

Und wie steht es mit weiterreichenden Rhythmen? Ein zumindest den Test lohnendes Modell bietet der Bio-Rhythmus. Aufgrund statistischer Untersuchungen fand man Gesetzmäßigkeiten, die sich im Auf und Ab der geistigen, seelischen und körperlichen Energie darstellen lassen. Nach diesen Befunden ist der Mensch im vorgeburtlichen Stadium von den Rhythmen der Mutter abhängig. Mit der Trennung von ihr im Ereignis der Geburt wird auch das selbständige Schwingen der verschiedenen Kräfte geboren. Es lässt sich als Verlauf der körperlichen Leistungsfähigkeit (k), der seelischen Kraft (s), der geistigen Stärke (g) und der feinsinnigen Wahrnehmung (f) zu einer bestimmten Zeit darstellen.

Der **Körperrhythmus** im 23-Tage-Zyklus entspricht vor allem der körperlichen Leistungsfähigkeit, der allgemeinen Belastbarkeit, dem Wohlbefinden und der Widerstandskraft gegenüber Krankheiten. Seine Energien zeigen sich in Tatendrang, Unternehmungsgeist, Selbstvertrauen, Mut, Energie und Ausdauer.

Der **Seelenrhythmus** im 28-Tage-Zyklus entspricht vor allem der seelischen Gefühlswelt, dem Gemüt, dem Einfluss des Unbewussten. Die Auswirkungen beziehen sich auf die allgemeine Stimmungslage, die Empfindungsfähigkeit, Einfühlungskraft, Kontaktfähigkeit, Zusammenarbeit, Intuition, Kreativität.

Der **Geistrhythmus** im 33-Tage-Zyklus entspricht den intellektuellen und bewussten Fähigkeiten: denkerische Klarheit, Kombinationsvermögen, Schlagfertigkeit, Auffassungsgabe, Geistesgegenwart, Logik, Urteilskraft, Assoziationsvermögen, Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen, Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit, Gedächtnis.

Der **feinsinnige Rhythmus** im 38-Tage-Zyklus entspricht der Empfindung des Geschmacks- und Schönheitssinnes, des erotischen Vermögens. Er beeinflusst das Erkennen und Beurteilen von Farben, Formen, Tönen, und damit die künstlerische Empfindung und Eingebung, sowie natürlich das Stilgefühl.

Selbstverständlich sind wir auch in jahreszeitliche Rhythmen eingespannt. **Karl Friedrich von Schiller** begegnete jedem Frühling mit Unwohlsein. Er schrieb in einem Brief an seinen Freund **Wolfgang von Goethe**, der Eintritt des Frühlings pflege ihn immer traurig zu machen und bringe ein unruhiges und gegenstandsloses Sehnen hervor. Andere empfinden dies vielleicht ganz anders. Wie dem auch sei, entscheidend ist wohl, ob mir solches bewusst ist und ob ich bewusst mit solchen Bezügen umgehe.

Rhythmen, die mit dem Wetter zusammenhängen, bieten viel Gesprächsstoff. Aber von der Weisheit des japanischen Zen-Meisters **Yuho Seki Roshi**, der sich zu Beginn eines Taifuns gleich ins Bett legte und erst wieder aufstand, als dieser nach einigen Tagen vorüber gerast war, sind wir noch einiges entfernt. Ja sagen zum eigenen Rhythmus könnte auch heißen, nach Zeiten besonderer Anspannung (Examensvorbereitungen, viel Kraft fordernde Terminarbeiten o. ä.) der nachfolgenden Erholung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Alles Leben ist ein dauerndes Wechselspiel zwischen Auf und Ab, Werden und Vergehen, Tag und Nacht, Keimen, Wachsen und Vergehen. Ist es nicht wunderbar, in diesem ständigen Wechsel mitzuschwingen und mitzuspielen?

Gefühle zulassen

Jemand sagt zu mir, er habe eine unbändige Wut im Leib und zugleich große Angst vor ihr. Wenn er seine Wut herauslasse, geschehe Fürchterliches und einiges ginge in die Brüche. Er möchte dies in einer Einzelstunde bearbeiten. Mangels anderer Räume findet dieses Zusammensein in einem Zimmer statt, welches zwar recht groß ist, in welchem sich jedoch eine Glasvitrine, mehrere Gummibäume und Zimmerpflanzen befinden. Ich schlage vor, die Wut einmal ohne Worte auszudrücken und dabei ein Kissen für das zu benutzen, worauf er Wut hat. Er schlägt auf das Kissen und traktiert es, schleudert es zu Boden und an die Wände, wirft es jedoch nur in solche Richtungen, in denen nichts kaputt gehen kann. Als er dies bemerkt, lächelt er.

Wie der Körper zu unserem Eigensten gehört, so dass man nicht einen Leib so haben kann wie ein Bankkonto, so gehören auch unsere Gefühle zu dem ganz persönlichen, unmittelbar erlebbaren Bezirk. Zugleich haben wir häufig ein ambivalentes Verhältnis zu ihnen. Manche schätzen wir als gefährlich ein, irreführend, verführerisch, und möchten uns ihrer Leitung nicht anvertrauen. Viele haben Angst vor Gefühlsausbrüchen und ziehen es vor, statt von Gefühlen überwältigt zu werden, liebe keine oder höchstens gedämpfte zu haben. Aber ist im Vergleich zur verbreiteten Fühllosigkeit, die sich bis zur Apathie steigern kann, ein starkes Gefühl und sein Ausdruck wirklich das größere Übel? Und muss es nicht erst dann zu Ausbrüchen kommen, wenn vorher viel unterdrückt, ja hinuntergeschluckt wurde?

Eine etwa 40jährige Frau kommt zur Einzelarbeit, weil sie sich über lange Zeit hinweg lustlos, traurig und gedämpft vorkommt. Ihr ist unerklärlich, wie es dazu gekommen ist und was die Ursache für diese Verstimmung sein könnte. Im Verlauf einer längeren Arbeit erinnert sie sich daran, dass sie im Alter von sechs Jahren ihr Brüderchen durch einen Unglücksfall plötzlich verloren hat. In ihrer Erinnerung hat sie sich mit ihm gut verstanden, hat ihn heiß geliebt. Es gelingt ihr, diese Kindheitserfahrung bis in Einzelheiten hinein wachzurufen und die darin gebundene Trauer in den Ausdruck zu befreien. Sie kann den tiefen Trennungsschmerz von neuem erleben und sich von ihrem Brüderchen verabschieden. Nach dieser Durcharbeitung bekommt sie von mir den Auftrag, noch einen Abschiedsbrief an ihr Brüderchen zu schreiben. Sie tut dies ein paar Tage später und gibt beim nächsten Treffen ihrer Verwunderung Ausdruck, dass ein so lange zurückliegendes Ereignis ihr jetzt so nahe gehen konnte. Wie sie dies sagt, fällt mir auf, dass sie deutlicher und lauter spricht und ihre ganze Sprechweise mehr Energie ausdrückt. Als ich sie darauf aufmerksam mache, bestätigt sie, dass sie sich freier und kräftiger fühlt.

Es gehört zu den bewegendsten Momenten in der Begleitung von Menschen, wenn die Zeit dafür reif geworden ist, dass sich ein starkes Gefühl in seiner authentischen Gestalt zeigen kann. Was es auch sei, Trotz oder Trauer, Heiterkeit oder Lust, Entrüstung, Eifersucht oder Zorn, ob dieses Gefühl angenehm empfunden wird oder nicht - dass es sich zeigen kann, ist ein Mehr an Selbstbegegnung und Menschlichkeit. Solcher Gefühlsausdruck schafft unmittelbar Kontakt, die Vibration der Gefühle erfasst andere, der Lebensraum, die Lebensenergie nehmen zu. Es gibt eine Lust zu fühlen, ein gefühlsmäßiges Geburtserlebnis, und wer da hindurch gegangen ist, der kann stöhnen oder weinen oder jauchzen und damit ausdrücken: ich hab's, das ist's, ich bin lebendig! Er oder sie entdecken vielleicht in diesem Augenblick, dass das Leben nicht nur Grauschattierungen, sondern begeisternde Farben hat.

Aber wie viele Gefühle sind ausgeliehen, kopiert, eingeredet - eben alles andere als authentisch! Jemand spricht viel über sein Empfinden, aber Gefühle dazu wollen sich bei seinen Zuhörern nicht einstellen. Es ist, als spräche er im Telefonhäuschen: ich sehe seine Lippenbewegungen und sein Gestikulieren und dennoch fühle ich mich weit weg von ihm, ohne Kontakt. Wie schade!

Um kein Missverständnis aufkommen zu lassen: Es sei nicht empfohlen, in allen Situationen seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Eine solche Lebenshaltung ist ebenso schädlich wie ständige Gefühlskontrolle und Gefühlsunterdrückung. Wer seine Gefühle frei ausdrücken kann, ist nicht verpflichtet, dies immer und bei jeder Gelegenheit auch zu tun.

Der amerikanische Psychologe **Abraham Harold Maslow** charakterisiert deshalb die gesunde Persönlichkeit folgendermaßen:

... Und dann ist die gesunde Person - man muss es immer wieder wiederholen - nicht nur expressiv. Sie muss expressiv sein, wenn sie es will. Sie muss imstande sein, sich gehen zu lassen. Sie muss imstande sein, Kontrollen, Hemmungen, Abwehrhaltungen fallen zu lassen, wenn sie es für wünschenswert hält. Doch sie muss auch die Fähigkeit haben, sich unter Kontrolle zu halten, die Freuden aufzuschieben, höflich zu sein, den Mund zu halten und die eigenen Impulse zu beherrschen.

Sie muss imstande sein, entweder dionysisch oder apollinisch zu sein, stoisch oder epikureisch, expressiv oder bewältigend, kontrolliert oder unkontrolliert, selbstenthüllend oder selbstverbergend, Spaß zu haben oder Spaß aufzugeben, an die Zukunft wie an die Gegenwart zu denken.

Die gesunde oder selbstverwirklichende Person ist im Wesen wendig; sie hat weniger menschliche Fähigkeiten verloren als der durchschnittliche Mensch. Sie hat ein größeres Arsenal von Antworten und Zügen in Richtung einer Vollmenschlichkeit als der Limit; das heißt, sie hat alle menschlichen Fähigkeiten.⁵

Anerkennung des eigenen Schattens

Ein besonders schwieriges Problem bei der Versöhnung mit sich selber wirft die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten auf. **Carl Gustav Jung** versteht darunter die unbewussten Persönlichkeitsanteile, deren Existenz ich leugne, verdränge und die doch zu mir gehören. Sie sind mir vielleicht lästig oder peinlich, passen nicht zu meinem Selbstbild und werden deshalb ausgegliedert. Die Inhalte des eigenen Schattens lassen sich am besten an den Projektionen auf andere ablesen. Wenn ich einen anderen Menschen z.B. als zänkisch und streitlustig erlebe und mich dies in Rage bringt, bin ich der eigenen Angriffslust begegnet, nur eben verschoben auf den anderen. Es kann sein, dass ich dem anderen etwas unterstelle, was keineswegs zutrifft, sondern nur das Ergebnis meiner Projektion ist. In der Regel bietet der andere zwar einen Ansatzpunkt für diese Projektion, sind also immer beide Seiten im Spiel, aber die gefühlsmäßige Erregung verrät meine eigene Verwicklung, meinen eigenen Schatten. Natürlich gibt es zänkische und streitlustige Personen, aber jemand, der nicht seinen eigenen Schatten auf sie projiziert, erlebt sich selber ausgeglichener, ohne emotionale Erregung, und den anderen Menschen realistischer, vollständiger, vielleicht im Mitgefühl für die tiefer liegende Not, die zu solchem Verhalten führen mag.

Die Macht des auf andere projizierten Schattens wird am grässlichsten in der Katastrophe eines Krieges deutlich, von dem immer noch behauptet wird, er breche aus. Natürlich wissen wir alle, dass ein Krieg nicht wie eine unvorhersehbare Naturkatastrophe ausbricht, sondern vorbereitet, geradezu geplant und ins Werk gesetzt wird. Er ist das Ergebnis starker kollektiver Projektionen, in denen massive Feindbilder aufgebaut werden. Vor Beginn des 2.

⁵ Abraham Harold Maslow, **Motivation und Persönlichkeit**. In: Roberto Assagioli, **Die Schulung des Willens**. S. 30

Weltkriegs wies **Carl Gustav Jung** auf solche Zusammenhänge hin. 1937 hielt er an der Yale University die **Terry Lectures**, in denen er das sich anbahnende Kriegsgeschehen folgendermaßen kommentierte (veröffentlicht in Zürich 1940):

Man blicke auf all die unglaubliche Grausamkeit in unserer so genannten zivilisierten Welt; es stammt alles aus menschlichem Wesen und aus dessen geistigem Zustand! Man schaue auf die teuflischen Mittel der Zerstörung! Sie sind erfunden von vollständig harmlosen Gentlemen, von vernünftigen, angesehenen Bürgern, die all das sind, was wir wünschen. Und wenn die ganze Sache in die Luft fliegt und eine unbeschreibliche Hölle der Zerstörung aufreißt, so scheint niemand dafür verantwortlich gewesen zu sein. Es geschieht einfach, und doch ist alles von Menschen gemacht. Aber da jedermann blindlings davon überzeugt ist, dass er nichts ist als sein sehr bescheidenes und unwichtiges Bewusstsein, welches ordentlich seine Pflichten erfüllt und einen mäßigen Lebensunterhalt verdient, merkt niemand, dass diese ganze rational organisierte Masse, die man Staat oder Nation nennt, angetrieben wird von einer anscheinend unpersönlichen, unsichtbaren, aber furchtbaren Macht, die von niemandem und nichts aufgehalten werden kann. Diese schreckliche Macht wird meist erklärt als Furcht vor der benachbarten Nation, von der man annimmt, sie sei von einem böswilligen Teufel besessen. Da niemand fähig ist zu erkennen, wo und wie stark er selbst besessen und unbewusst ist, projiziert man einfach den eigenen Zustand auf den Nachbarn, und so wird es zu einer heiligen Pflicht, die größten Kanonen und das giftigste Gas zu haben. Das Schlimmste dabei ist, dass man ganz Recht hat. Alle Nachbarn werden beherrscht von einer unkontrollierten und unkontrollierbaren Angst, genau wie man selbst. In Irrenanstalten ist es eine wohlbekannte Tatsache, dass Patienten, die an Angst leiden, weit gefährlicher sind, als solche, die von Zorn oder Hass getrieben sind.⁶

Diese Aussage **Carl Gustav Jungs** stimmt in bemerkenswerter Weise mit der Diagnose **Bert Brechts** überein, der in "**Furcht und Elend des Dritten Reiches**" anschaulich auf die Bühne brachte, dass der eigentliche Herrscher zur damaligen Zeit in Deutschland nicht das Militär oder die Partei, sondern die Angst war.

Wenn sich Projektionen so destruktiv auswirken, welche Aufgabe stellt es dann dar, sie zurückzunehmen und sich seines eigenen Schattens bewusst zu werden! Im Fall des gesellschaftlichen Zustandes unmittelbar vor Kriegsbeginn: wie hilfreich wären Menschen gewesen, die sich ihrer eigenen Angst bewusst gewesen wären und sie öffentlich zum Thema gemacht hätten! Wer sich seiner eigenen Angst bewusst ist, kann auch anerkennen, dass die Gegenpartei das Recht auf Angst hat und sein Handeln dementsprechend ausrichten. Dies wäre unmittelbar dem Frieden zuträglich.

⁶ **Carl Gustav Jung, Psychologie und Religion.** In: **Carl Gustav Jung, Grundwerk in neun Bänden**, hrsg. v. Helmut Barz u.a.. Band 4, Walter Verlag Olten 1984, S. 54-55

Sich seines Schattens zunehmend bewusst zu werden, scheint eine lebenslange Aufgabe. Die Rücknahme von Projektionen und die Anerkennung von Anteilen in mir selbst, die mir keineswegs sympathisch erscheinen, sondern vielmehr störend, lästig, unmoralisch oder peinlich, ist etwas, was mir in der Regel **nicht allein** gelingt. Es braucht die Begegnung mit einem Partner, der in dieses Geschehen nicht verwickelt ist und der es wagt, etwas Kritisches auch zu sagen, wenn er auf Widerstand trifft. Wenn ich dies annehme, wenn ich Teile meines Schattens bejahen kann, werde ich zunehmend verständnisvoller, ja menschlicher. Das, was mir in anderen begegnet, finde ich ja auch in mir selber. Nichts Menschliches ist mir fremd.

Um noch einmal **Carl Gustav Jung** aus den schon zitierten **Terry Lectures** zu Wort kommen zu lassen:

Alle Lücken, wo wirkliches Wissen fehlt, werden immer noch mit Projektionen ausgefüllt. Wir sind immer noch beinahe sicher, dass wir wissen, was andere Leute denken, oder was ihr wahrer Charakter ist. Wir sind überzeugt, dass gewisse Leute alle jene schlechten Eigenschaften haben, die wir in uns selbst nicht finden, oder dass sie alle jene Laster leben, die natürlich niemals unsere eigenen sein könnten. Wir müssen immer noch äußerst vorsichtig sein, um nicht unseren eigenen Schatten allzu schamlos zu projizieren, und sind immer noch überschwemmt von projizierten Illusionen.

*Wenn man sich jemanden vorstellt, der tapfer genug ist, diese Projektionen allesamt zurückzuziehen, dann ergibt sich ein Individuum, das sich eines beträchtlichen Schattens bewusst ist. Ein solcher Mensch hat sich neue Probleme und Konflikte aufgeladen. Er ist sich selbst eine ernste Aufgabe geworden, da er jetzt nicht mehr sagen kann, dass die **anderen** dies oder jenes tun, dass **sie** im Fehler sind, und dass man gegen **sie** kämpfen muss. Er lebt in dem Hause der "Selbstbesinnung", der inneren Sammlung. Solch ein Mensch weiß, dass, was immer in der Welt verkehrt ist, auch in ihm selber ist, und wenn er nur lernt, mit seinem eigenen Schatten fertig zu werden, dann hat er etwas Wirkliches für die Welt getan. Es ist ihm dann gelungen, wenigstens einen allerkleinsten Teil der ungelösten riesenhaften Fragen unserer Tage zu beantworten.⁷*

⁷ Carl Gustav Jung, **Psychologie und Religion**. In: **Carl Gustav Jung, Grundwerk in neun Bänden**, hrsg. v. Helmut Barz u.a.. Band 4, Walter Verlag Olten 1984, S. 86

Sein Schicksal nehmen

Projektionen zurücknehmen und eintreten in das Haus der "Selbstbesinnung", dieser Vorgang verweist noch auf einen weiteren Schritt im Prozess der Annahme seiner selbst. Es handelt sich um die Annahme des eigenen Lebensschicksals, also aller Dinge, die zu verändern nicht in meiner Macht steht. Keiner von uns hat sich seine Eltern, seine Zeit, seine Nationalität, sein Geschlecht und vieles andere aussuchen können. Jedem von uns wird es als etwas zugemutet, das von uns aus prinzipiell nicht veränderbar ist. Aber die Entscheidung, ob ich dieses Schicksal akzeptiere oder es ablehne, mit ihm hadere oder von einem vermeintlich besseren Leben träume, ist zugleich die Entscheidung über Glück oder Unglück meines Lebens.

Man sollte auf Erden nichts hoffen, als das Schicksal zu finden, das zu einem gehört.⁸

Ich will dies verdeutlichen an der Stellungnahme zum eigenen Geschlecht, das nun eben weiblich oder männlich ausgefallen ist. Die Fälle von Transsexualität, in denen jemand bewusst sein Geschlecht wechselt, und des Transvestitentums seien ausgeklammert. Jedem wird einleuchten, dass eine positive Beziehung zum eigenen Geschlecht zum Glück des Selbstseins gehört. Aber dieses Ja sagen zu sich selbst ist auf innige Weise mit dem Ja sagen zu einem anderen verbunden, in diesem Fall mit der Wertschätzung des gleichgeschlechtlichen Elternteils. Denn eine positive Beziehung zur eigenen Weiblichkeit oder Männlichkeit ist gerade dann möglich, wenn der Junge auf der Seite des Vaters und das Mädchen auf der Seite der Mutter aufgewachsen ist. Im Erleben der Energien des gleichgeschlechtlichen Elternteils hat das Kind die besten Chancen dafür, eine Frau oder ein Mann zu werden.

Am Gegenbild von Vaters Tochter oder Mutters Sohn wird gleich deutlich, was gemeint ist. Hier geschieht Verwirrung in der eigenen Geschlechtsrolle durch übermäßige Bindung an den gegengeschlechtlichen Elternteil. Vaters Tochter, also ein Mädchen, das im Bannkreis des Vaters aufwächst, fühlt sich innerlich an ihn übermäßig gebunden und wertet bewusst oder unbewusst die Mutter ab. Was es heißt, eine Frau zu werden, kann sie aber nicht beim Vater, sondern nur bei der Mutter lernen. Eine Frau, die die eigene Mutter abwertet oder ablehnt, bezahlt dafür mit einer Abwertung der eigenen Weiblichkeit. Dies wirkt sich häufig in ihrer Beziehungsfähigkeit aus. Sei es, dass sie ihren Partner dominiert, ihn innerlich ständig am eigenen Vater misst, gegen den jeder andere Mann natürlich schon im Vorhinein verloren hat, oder dass ihr eine dauerhafte Beziehung gar nicht gelingt.

Mutters Sohn, also ein Junge, der im Bannkreis der Mutter aufwächst, hat, solange dies anhält, keine Gelegenheit, eine positive Beziehung zu seiner männlichen Energie zu finden. Dies könnte er nur auf der Seite des Vaters, den er freilich durch die übermäßige Bindung an die Mutter gerade abwertet. Was es heißt, ein Mann zu werden, kann er aber nie bei der Mutter, sondern nur beim Vater lernen. Die Folgen einer solchen Weichenstellung sind die

⁸ Erhard Kästner, *Das Zeltbuch von Tumilat*. Frankfurt 1983. S. 31

seelisch schwachen und in ihrem inneren Bild von Männlichkeit verwirrten Männer, nach denen man nicht lange suchen muss.

Auch die Verwirrungen, die innerhalb einer Familie durch zu große Nähe eines Elternteils zum gegengeschlechtlichen Kind entstehen, sind leicht vorstellbar. Weil der Vater nicht besonders gut mit seiner Frau klarkommt oder die Mutter nicht mit ihrem Mann, wählt er sich die Tochter oder sie sich den Sohn als Ersatz. Das Kind wird auf die eigene Seite gezogen, in Dinge eingeweiht, die besser bei den Eltern blieben oder aufgefordert, gegen den anderen Elternteil Stellung zu beziehen. Der Mann nimmt sich die Tochter oder die Frau den Sohn als Trostpreis dafür, dass er oder sie nicht mit dem Partner in liebender Verbindung steht. Der Inzest ist die besonders krasse Form dieser Verwirrung. Im jungen Alter ist das Kind damit überfordert, wahrzunehmen, in welche verhängnisvolle Loyalität es gezogen wird. Es kann sich des Drucks kaum erwehren. Aber mit zunehmendem Alter wird die Aufgabe der Loslösung vom gegengeschlechtlichen Elternteil und des Ja Sagens zum gleichgeschlechtlichen immer dringlicher.

Wenn die Bejahung des eigenen Geschlechts an den positiven Bezug zum gleichgeschlechtlichen Elternteil gebunden ist, so heißt dies natürlich nicht, alles, was mein Vater oder meine Mutter getan hat, zu idealisieren. Schließlich sind sie auch nur Menschen und keine Götter. Aber eine Beziehung der Achtung und Anerkennung, ein innerliches Aufschauen zu denjenigen, die vor mir waren und von denen ich abstamme, ist auch möglich, wenn die Eltern mir vermeintlichen oder wirklichen Schaden zugefügt haben. Für Situationen, in denen sie schuldig wurden, kann ich als ihr Kind, je älter ich werde, Verständnis entwickeln. Keiner wird schuldig ohne Not oder Verstrickung. Und bin ich selber wirklich so tadellos, dass ich mich zum Richter über meine eigenen Eltern aufspielen könnte?

In therapeutischen Prozessen ist es ein ergreifender Augenblick, wenn jemand, der vielleicht in der Kindheit viel gelitten hat, die eigenen Eltern trotzdem nimmt und seine tiefe Liebe zu ihnen, die noch tiefer strömt als alle Verletzungen, zum Ausdruck bringt. Jeder Mensch, dem es gelingt, die eigenen Eltern zu nehmen in Wohl und Wehe, zu dem Preis, den es Vater und Mutter gekostet hat, mich in die Welt zu setzen, und zu dem Preis, den es mich kostet, ihr Kind zu sein, versöhnt sich mit dem Schicksal. Dazu gehört freilich, die Eltern ganz zu nehmen, nicht den einen oder anderen Teil auszusondern. Ich darf anerkennen, dass sie vor mir waren und ich ohne sie nicht auf der Welt wäre. Ich darf nehmen, was sie mir als kostbarstes Geschenk gegeben haben: mein Leben.

Bert Hellinger hat das Nehmen der Eltern in eine sprachliche Form gebracht, die er den **"Dank am Morgen des Lebens"** genannt hat.⁹

⁹ **Bert Hellinger, Verdichtetes. Sinnprüche. Kleine Geschichten. Sätze der Kraft.** Carl Auer Systeme Verlag Heidelberg¹1996. S. 90-91

<p><i>Liebe Mama / liebe Mutti, ich nehme es von dir, alles, das Ganze, mit allem Drum und Dran, und zum vollen Preis, den es dich gekostet hat und den es mich kostet.</i></p> <p><i>Ich mache was daraus, dir zur Freude (und zum Andenken). Es soll nicht umsonst gewesen sein.</i></p> <p><i>Ich halte es fest und in Ehren und wenn ich darf, gebe ich es weiter, so wie du.</i></p> <p><i>Und ich nehme dich als meine Mutter, und du darfst mich haben als dein Kind.</i></p> <p><i>Du bist für mich die Richtige, und ich bin dein richtiges Kind.</i></p> <p><i>Du bist die Große, ich der (die) Kleine. Du gibst, ich nehme - liebe Mama.</i></p> <p><i>Ich freue mich, dass du den Papa genommen hast. Ihr seid die Richtigen für mich. Nur Ihr!</i></p>	<p><i>Lieber Papa / lieber Vati, ich nehme es auch von dir, alles, das Ganze, mit allem Drum und Dran, und zum vollen Preis, den es dich gekostet hat und den es mich kostet.</i></p> <p><i>Ich mache was daraus, dir zur Freude (und zum Andenken). Es soll nicht umsonst gewesen sein.</i></p> <p><i>Ich halte es fest und in Ehren und wenn ich darf, gebe ich es weiter, so wie du.</i></p> <p><i>Und ich nehme dich als meinen Vater, und du darfst mich haben als dein Kind.</i></p> <p><i>Du bist für mich der Richtige, und ich bin dein richtiges Kind.</i></p> <p><i>Du bist der Große, ich der (die) Kleine. Du gibst, ich nehme - lieber Papa.</i></p> <p><i>Ich freue mich, dass du die Mama genommen hast. Ihr seid die Richtigen für mich. Nur Ihr!</i></p>
---	--

Sich selber achten

Wem es gelingt, seine Eltern ohne Wenn und Aber zu nehmen, der nimmt in ihnen sein Lebensschicksal. Damit entbindet er Energien, etwas aus dem, was mir gegeben wurde, zu machen, seinem Leben eine unverwechselbare Gestalt zu geben. Dieses aus seinem Schicksal etwas machen meint in einem existentiellen Sinn sich selber zu würdigen. Etwas draus machen, das meint aber auch über die gegebene Gestalt hinaus wachsen und etwas Neues auf unserer Erde realisieren, etwas, das es bisher so noch nicht gab. Menschliches Wachsen ist in diesem Sinn durch Krisen und Anfechtungen hindurch immer über sich hinauswachsen oder anders gesagt: der Mensch ist das Wesen der Selbst-Transzendenz.

Der amerikanische Religionspsychologe **William James** nannte eine Hauptschwierigkeit im Umgang mit sich selbst das Jonas-Syndrom, die Angst vor der eigenen Größe. Wie Jonas aus dem humorvollsten Buch der jüdischen Bibel laufen wir vor unseren Begabungen und Mög-

lichkeiten, vor unseren Aufträgen und Lebensaufgaben weg. Im zweiten oder dritten Glied zu stehen, ein Mensch von der Stange zu sein, erscheint uns attraktiver als aus einer Begabung etwas zu machen oder die eigene Originalität zu entwickeln. Wie schade! Ein gutes Stück Eigen-Sinn im Ja sagen zu sich selber wäre uns bekömmlicher und würde auch die Welt bereichern.

Erich Fried hat diese Thematik in einem kleinen sprachkritischen Gedicht aufgenommen:

Eigentlich keine Art

Eigenartig / wie das Wort eigenartig / es fast als fremdartig hinstellt / eine eigene Art zu haben¹⁰

Wie oft führen wir Gespräche über die Schwächen und Probleme, die wir haben, ab einem bestimmten Alter auch über unsere Krankheiten. Wie selten benennen wir dagegen, was uns gelingt, was uns glückt, womit wir beschenkt werden und worauf wir stolz sein können. In unseren Seminaren gibt es eine eigene Übung dafür: die Glory Story. In ihr trägt ein Teilnehmer vor der Gruppe vor, was sie oder er alles kann, was sie oder er an sich gut findet und schätzt. Die Gruppe gibt so viel Zustimmung wie nur möglich. Manchem versagen schon nach wenigen Minuten die Einfälle, während er am Tresen oder sie beim Kaffeekränzchen stundenlang über eigene Schwächen lamentieren könnte.

Ein Wort über den Verdacht des Egoismus

Immer wieder begegnet einem der Einwand, solche Gedanken hörten sich ja schön und beherzigenswert an, aber sie liefen letztendlich und praktisch auf eine übermäßige Pflege des eigenen Ego hinaus. Praktisch würde man dabei sich selbst doch zu wichtig nehmen und sich innerlich oder gar äußerlich aufblähen. Führt all das nicht zum Egoismus?

Natürlich gibt es Menschen, die das Abenteuer der Selbstentdeckung und Selbstverwirklichung zum Ego-Trip verkommen lassen. Dieser Tendenz wollte ich gerade vorbeugen, als ich in meiner Einleitung auch die Abwertungen anderer Menschen erwähnte. Es ist eben nicht erstrebenswert, sich selber wertzuschätzen auf Kosten aller anderen. Die Schaukelbewegung, die nur zulässt, dass entweder ich oder der andere oben ist, ist eben keine Lösung. Vielmehr sollte das Ziel darin bestehen, dass beide geschätzt werden, dass beide ihr Recht bekommen und beide leben dürfen. Um **Albert Schweitzer** abzuwandeln: Ich darf leben inmitten von Leben, das auch leben darf.

Tatsächlich profitieren von dem Vorgang, dass jemand seine Selbstachtung bewahrt oder wiedergewinnt, auch alle anderen. Wenn Eltern ich sagen können und wir, wenn sie zu eigenen Rechten und Bedürfnissen stehen können, profitieren auch die Kinder. Wenn Frauen

¹⁰ **Erich Fried, Gesammelte Werke. Gedichte und Prosa.** Verlag Klaus Wagenbach Berlin 1993, Band 2, S. 62

mehr Selbstbewusstsein in Beruf und Familie entwickeln, entstehen vielleicht manche unvorhergesehenen Spannungen und Reibungen, aber letztendlich haben alle etwas davon.

Die Würdigung von dem, was jeder von uns sich selber ist, die Praxis der Anerkennung seiner selbst scheint eine wenig geübte Kunst zu sein. Wir könnten sie wieder beleben. Es wäre nicht der schlechteste Dienst an dem, wonach wir doch alle streben, nämlich glücklich zu werden. Ein Zeitgenosse Jesu, der jüdische **Rabbi Hillel**, formulierte auf unvergleichliche Weise:

*Wenn ich nicht für mich bin, wer ist es dann?
Wenn ich nur für mich bin, wer bin ich dann?
Wenn nicht jetzt, wann dann?¹¹*

¹¹ **Rabbi Hillel** (jüdischer Rabbi, Zeitgenosse Jesu von Nazareth) nach **Mischna Aboth I/14** (Babylonischer Talmud, Der Traktat Aboth, Sprüche der Väter)