

Die Logik der Emotionen

Leseprobe

Die Logik der Emotionen

Gegensätzlich wirkende Emotionen steuern unsere wichtigsten Entscheidungen. Wir können diese Kräfte für ein selbstbestimmtes Leben nutzen. Das Wissen um die Logik der Emotionen dient der Selbstentwicklung, dem Lernen und unseren Beziehungen. Es ermöglicht einen Umgang mit Mitarbeitern und Kunden, der allen Seiten zugutekommt, denn ein gegenseitiges Verständnis macht aus Konflikten gemeinsame Strategien. Ob in unserem inneren Führungsteam oder im sozialen Umfeld, aus Erkenntnis wachsen Akzeptanz und gegenseitige Unterstützung.

Umschlaggestaltung + Foto: Olaf Dreier, Scheeßel

Christoph Hofmański

Christoph Hofmański (Jg. 48) war nach einer Zeit im Management eines IT-Unternehmens als Dozent in den Fachbereichen Kommunikation und Mitarbeiterführung, außerdem als Coach und Supervisor tätig. Seine Klienten waren Unternehmer, Trainer, Coache und Personalentwickler. Die Erfahrungen aus der Praxis nutzte er in den 90ern für die Entwicklung der „Tiefenmotivations-Analyse“. Auf der Grundlage der in Praxis und Theorie gefestigten Erkenntnisse gründete er 2005 das Institut für Persönlichkeitsorientiertes Management, Görlitz. Er ist nach wie vor als Berater tätig und will mit seinen Büchern das Wissen weitergeben.

Christoph Hofmański

Die Logik der Emotionen

Leseprobe

<http://texorello.net/W37C0P0>



texorello
<http://texorello.org>

Leseprobe

ISBN 9783946373209

Edition 1

© July 27, 2020 by texorello

texorello

15745 Wildau

Germany

<http://texorello.org>



1. Emotionen und Grundbedürfnisse

Es ist nicht nett. Es geht um Leben und Tod. Wir müssen fest verankert sein, um nicht ins Unendliche fortgeschwemmt zu werden. Wenn wir in der sicheren Höhle bleiben, werden wir verhungern. Wir müssen uns auf der Bühne des Lebens präsentieren, um nicht übergangen zu werden. Wenn wir allein sind, sterben wir einen einsamen Tod. Wir müssen mit kühlem Blick die Wege und Ziele erkennen, um uns nicht zu verirren. Wenn wir nicht einfühlsam die Augen schließen, erfrieren unsere Gefühle für uns und unsere Mitmenschen.

1.1 Wozu sind Emotionen gut?

Solange wir glaubten, es handle sich bei den Göttern um externe Kräfte, haben wir ihre Existenz gefürchtet oder bezweifelt. Nun, da wir erwachsen geworden sind und zwischen der Traumwelt und der äußeren Umgebung unterscheiden können, ist es an der Zeit, die Götter in uns wiederzuentdecken und ihnen die Macht zurückzugeben. Sie sind die Quellen der Emotionen und niemand kann ihnen auf Dauer widerstehen.

Emotionen machen Gefühle.

Sie sorgen dafür, dass uns das Wasser im Mund zusammenläuft, die Hormone in Wallung geraten oder dass wir uns vor Angst zitternd zurückziehen.

Emotionen steuern das Denken.

Sie herrschen über unseren Verstand. Sie vermitteln ein gefärbtes Bild der Realität, mischen Inhalte und Bewertungen hinzu und lassen uns so manches übersehen.

Emotionen lassen uns handeln.

Intelligente Menschen machen oft saudumme Sachen – und umgekehrt. Zumindest dann, wenn es um etwas Wichtiges geht, wenn wir etwas unbedingt erreichen oder vermeiden sollten, schalten sie die selbstkritische Beurteilung des Handelns aus.

Mir wird ein bestimmter Gedanke bewusst.

Es vermittelt sich mir eine Idee, ein Gefühl.

Ich spüre in mir den Impuls, etwas zu tun oder zu unterlassen.

Das Bewusstsein ist der Empfänger.

Das Vor- oder Unbewusste sendet.

Man mag einwenden, dass man bewusst auch die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse prüfen kann. Wir haben doch schließlich einen freien Willen, oder?

Richtig.

Emotionen sorgen dafür, dass wir bewusst vergleichen und prüfen können. Sie vermitteln durch Gefühle und Gedanken,

Die Logik der Emotionen

welche Kriterien anzulegen und welche Prioritäten zu setzen sind. Sie geben Ziele und Handlungsrahmen vor.

Wozu?

Damit wir uns vom Säugling zur Mutter oder zum Vater weiterentwickeln und unsere Kinder beim Heranwachsen unterstützen können.

Damit wir als Einzelner und als Gemeinschaft immer mit dem Notwendigsten versorgt sind, Gefahren frühzeitig erkennen und allein oder gemeinsam aktiv werden.

Das gilt mehr oder weniger für alle Lebewesen.

Wir haben jedoch die Fähigkeit zum Dialog mit uns selbst.

Wir können im Selbstgespräch, in unseren Überlegungen und Fantasien bewusst mit den Quellen unserer Emotionalität kommunizieren.

Je bewusster wir mit den Instanzen reden, desto klarer wird, dass die Emotionen Teile eines in sich logische Systems sind.

Wir sind unsere Emotionen – und gleichzeitig, durch das bewusste Ich, sind wir Partner dieser inneren Kraftquellen.

Das bewusste ‚Ich‘ beginnt meist schon in sehr frühen Jahren sich mit Fragen an äußere Instanzen von seiner Emotionalität gedanklich zu distanzieren.

Was muss ich machen und wie muss ich sein, um geliebt, also versorgt, angenommen, geschützt oder verstanden zu werden?

Solange ich fremden Geboten gehorche, ignoriere ich mein Wissen, mein Fühlen, Denken und Wollen. Das schmerzt.

Wozu?

Wozu schmerzt es?

Eine Stimme in mir antwortet: „Dir wurde das Leben nicht geschenkt, damit du wie ein Roboter funktionierst. Ich will, dass du wirklich und wahrhaftig dein eigenes Leben führst, dass du dich zu einer eigenständigen Persönlichkeit entwickelst.“

Frage ich danach, warum ich mich selber bremse oder fremden Geboten gehorche, dann tauchen Erinnerungen an unangenehme Zeiten auf. In vielen analytischen Sitzungen habe ich die wesentlichen, traumatischen Erlebnisse der Kindheit versucht emotional zu verstehen, sie mit der Kraft des Erwachsenen nachzuempfinden, die entstandenen Irrtümer zu

offenbaren und mir selbst zu verzeihen.

Die Frage nach dem „Warum“ führt in das alte Leid zurück. Doch, nach der Trauer über das, was nicht mehr zu ändern ist, nach der folgenden, kaum erträglichen Kälte und Leere öffnet sich die Seele einer neuen Zeit: der Gegenwart.

Die werdende Persönlichkeit gibt sich selbst einen Sinn.

Wozu will ich...

Für mich war und ist die Konfrontation mit meinen eigenen alten Geschichten wichtig. Aber, es ist verdammt gut zu verstehen, dass Menschen diese Auseinandersetzung mit den Quellen ihrer Qualen und Illusionen meiden.

Es ist gut, sich seiner eigenen Kräfte bewusst zu werden und nach vorne zu schauen.

Wer ist für den Schmerz, die Niedergeschlagenheit, die Verstimmung, die Wut, die Sucht, die emotionalen Blockaden, die innere Zerrissenheit oder für die Verzweiflung verantwortlich?

Abhängig von der Art der Emotion melden sich bestimmte innere Stimmen. Es sind verschiedene Instanzen oder Persönlichkeitsanteile, die sich für unterschiedliche Ziele stark machen. Diese Quellen der Emotionen sind universeller Art.

Es sieht so aus, als handle es sich bei diesen Typen um Funktionen, die in allen Seelen gleichermaßen, aber in unterschiedlicher Stärke, vorhanden sind.

Ihre Antworten weisen in unterschiedliche, häufig gegensätzliche Richtungen. Das passt zu der Wahrnehmung, dass unterschiedliche Gehirn-Areale bestimmte Aufgaben übernehmen.

Jeder Organismus, der sein Leben selbst regelt, braucht gegensätzliche Potenziale. Sie zwingen dazu, für sich selbst ganzheitlich akzeptierte Ziele, Verhaltensnormen und Wege zu finden. Weicht man nach rechts oder links vom Weg ab, meldet sich die betroffene Instanz mit zunehmend kräftigen Gefühlen, die andauern, bis man wieder auf dem Weg ist.

Es gibt Menschen, bei denen sich die inneren Gegensätze offenbar auf eine gemeinsame Haltung und Ausrichtung verständigt haben. Sie wissen, was sie wollen und, solange nichts ihre Situation erschüttert, gehen sie ihren Weg.

Die Logik der Emotionen

Die meisten aber fühlen sich häufig mehr oder weniger stark hin- und her gerissen. Sie sind unzufrieden. Der innere Friede fehlt.

Ich stehe zwischen den Extremen, will sowohl das Eine als auch das Andere. Ich bin verzweifelt und muss mich entscheiden.

Wer muss sich entscheiden?

Ich suche nach Lösungen, die mich zufrieden stimmen.

Ich suche nach Lösungen, die von all meinen Anteilen mit getragen und unterstützt werden – die mir ein gutes Gefühl vermitteln.

Die inneren Typen vertreten recht unterschiedliche Bedürfnisse. Aber, alle sind von existenzieller Bedeutung. Sie müssen erfüllt werden, damit ich mich entfalten und leben kann.

Ich wende mich an diese universellen Persönlichkeitsanteile. Sie bilden mein inneres Team, das zu gemeinsamen Entscheidungen kommen soll. Dieses Team und alle damit verbundenen Instanzen und Hierarchien kommunizieren miteinander in einer Art, die sich dem Bewusstsein in Träumen offenbart.

1.2 Das Direktorium

In unseren Träumen und Selbstgesprächen zeigen sich mächtige Persönlichkeitsanteile. Sie repräsentieren gegensätzliche, existenzielle Bedürfnisse und sind bereit, dafür bis zum letzten Atemzug zu kämpfen.

Menschen wachsen unter Menschen auf. Kleine Kinder lernen von ihren Eltern und Erziehern, also von erwachsenen Kindern. Erfahrungen, Ängste und Hoffnungen, Glaubensregeln und andere Irrtümer werden von Generation zu Generation weitergegeben.

Erbsünde bedeutet Erbirrtum. Der innere Zweifel, die Frage nach dem Was und Wie, hat uns aus dem Paradies vertrieben.

Viele Menschen sehnen sich zurück nach dem paradiesischen Urzustand. Falls sie sich auf den Weg machen, werden sie auf verschiedene Gestalten treffen, die bei allen Menschen über alle Zeiten und Kulturen ähnlich sind oder ähnlich wirken. Diese Instanzen der Seele haben bestimmte Aufgaben zu erfüllen.

Das Phänomen der menschen-, kultur- und zeitübergreifenden Gleichartigkeit der seelischen Wesen mag dazu verleiten, an externe Geister oder Götter zu glauben, die wir anbeten, bekämpfen, durch andere Ideen ersetzen oder verleugnen können. Jeder kann für sich entscheiden, in diesem Zustand der Illusionen zu verharren oder weiterzugehen und sich dem Ursprung zu nähern.

In meiner Arbeit als Coach habe ich statt von Göttern lieber von Persönlichkeitsanteilen gesprochen. Das hat den Vorteil, dass wir die Kräfte in uns selbst personifizieren, wahrnehmen und mit ihnen kommunizierend zu Vereinbarungen kommen können. Es geht um ganzheitliche Selbstbestimmung, wenn wir uns persönlich weiterentwickeln wollen. Es geht um universelle Instanzen, die jeder in seinen Träumen oder Fantasien wahrnehmen kann. Wir sprechen vom Selbst und seinen Direktoren, die für ganz

unterschiedliche Themen zuständig sind, über die noch zu berichten sein wird.

Die Annäherung an diese inneren Instanzen folgt meistens mit dem Wunsch, etwas verstehen oder nachempfinden zu können. Warum fühlst du dich in bestimmten Situationen so und nicht anders? Warum ist etwas Bestimmtes wichtig für dich?

Die Fragen nach den Ursachen von Gefühlen, situativen Bedürfnissen und Einstellungen lassen im Buch des Lebens Kapitel für Kapitel rückwärts lesen. Es gibt zu einer Geschichte, die wir verstehen möchten, immer eine Vorgeschichte, die uns hilft, die Gründe des Verhaltens und der Gefühle zu begreifen.

Es ist ein langer Faden, den wir heute aufnehmen und bis zu unserer Geburt, manchmal noch weiter, zurückverfolgen können. Meistens sind es mehrere Ursache-Wirkungs-Fäden, die das Erleben und die Gefühle bestimmen. Häufig sind sie ineinander verschlungen, manchmal miteinander verknötet und es bilden sich Knäuel aus Geschichten, die sich irgendwie aufeinander beziehen.

Wer sich, wie ein Psychoanalytiker, immer weiter durchfragt, bekommt am Ende Antworten, die nicht weiter hinterfragt werden müssen, weil es um die Existenz an sich geht: 'Ich brauche das, um zu überleben!'

Es gibt Triebkräfte der Natur, die für die Erhaltung des Lebens und für die Weitergabe von Erbinformationen sorgen. Gäbe es diese Triebe nicht, wäre die Gattung Mensch schon vor Zeiten ausgestorben. Heranwachsen, den Körper mit dem Notwendigen versorgen, Nachwuchs zeugen und gebären, die Kinder heranziehen und sich sterbend wieder zurückziehen sind die wesentlichen Ziele des Lebens.

Wir können nur dann leben und unsere Erbinformationen an die nächste Generation weitergeben, wenn bestimmte existenzielle Bedürfnisse erfüllt sind. Um diese begrifflich von den Trieben oder den allgemeinen, situativen Bedürfnissen zu unterscheiden, nennen wir sie 'Grundbedürfnisse'. Sie ergeben sich aus der Frage: 'Was muss geschehen, um dauerhaft die Versorgung des Lebens mit allem Notwendigen sicherzustellen und um für Zeugung und das Heranziehen von Nachwuchs zu sorgen?'

Die Logik der Emotionen

Die Antworten lassen sich zu den drei Gegensatzpaaren zusammenfassen: sowohl Sicherheit als auch Durchsetzung, sowohl Individualität als auch Zugehörigkeit und sowohl Erkenntnis als auch Empathie.

Jedes Grundbedürfnis können wir als seelische Funktion personifizieren. Wir können von Göttern sprechen oder weil es heute besser zu verstehen ist, von Direktoren. Für die Moderation von Entscheidungsprozessen sorgt dann wie ein Vorstandsvorsitzender das Selbst, der Märchenkönig und Gottvater.

Ich habe ihn, um ihn einfacher anreden zu können, Yussuf Anim genannt. Das hat keine religiösen Gründe. Es ergab sich so. Irgendwie fiel mir dieser Name ins Bewusstsein.

Ob diese Instanzen männlich oder weiblich sind, mag jeder für sich entscheiden. Bei mir ist es so, dass die im grünen Samt gekleidete Luna, als Frau Amanda Grün, die Verantwortung für Sicherheit für Körper, Seele und Geist übernimmt. Sie sorgt für Vorräte, hilft gesundheitliche Risiken zu vermeiden und achtet darauf, dass ich mich bei Gefahr zurückziehen kann.

Der bei mir immer noch nicht gut integrierte Gott Mars oder Thor, sorgt als Herr Martin Rot für die Durchsetzung gegenüber Artgenossen und Umständen. Er will, dass ich neue Partner und Lebensräume erobere und für Wachstum und Entwicklung Sorge.

Der Götterbote Merkur, auch Loki, der Listenreiche genannt, heißt in diesem, wie ich hoffe, modernen Team, Herr Wilhelm Gelb. Er kümmert sich um die Zugehörigkeit und will, da ich alleine kaum lebensfähig bin, dass ich mich so weit anpasse, dass meine Integration in die Familie oder Gruppe gelingt.

Neben Herrn Rot ist bei mir Herr Blau sehr stark. Er wurde früher Pluto genannt, weil dieser Planet weit entfernt seine Bahnen zieht. Herrn Albert Blau geht es um meine Individualität. Um gesehen zu werden und für mögliche Partner interessant zu sein, muss ich mich mit deutlich von 'Konkurrenten' unterscheiden.

Der weise Jupiter sorgt als Herr Eberhard Schwarz für Erkenntnis: Man muss für das nötige Wissen sorgen, Strukturen

erkennen und nutzen können, um Entscheidungen zu treffen und sich versorgen zu können.

Venus, die Einfühlsame, vertritt das Grundbedürfnis nach Empathie. Für sie, in meinem Direktorium ist sie die Frau Ewa Weiß, ist es wichtig, dass ich mich einfühlen kann, um komplexe Zusammenhänge richtig einschätzen und angemessen reagieren zu können. Dabei kann es zum Beispiel um die eigenen Gefühle gehen, aber auch darum, die meiner Frau und meiner Kinder, so berücksichtigen, dass sie sich wohlfühlen.

Die Erfüllung dieser miteinander konkurrierenden Grundbedürfnisse ist lebenswichtig. Deshalb lösen die verantwortlichen Direktoren starke Gefühle aus, wenn sich Probleme abzeichnen. Mit Emotionen treiben sie das Ich zu Entscheidungen. Freude, Lust, Sucht und Gier haben mit dem Wunsch nach Erfüllung zu tun. Aggressionen, Abscheu, Angst und Wut entstehen als natürliche Reaktionen auf drohende Engpässe. Wir können Gefühle als Anweisungen verstehen: Mach' etwas!

Diese zentralen Persönlichkeitsanteile verlangen ein Verhalten, mit dem die Erfüllung der Bedürfnisse gesichert werden oder die Nicht-Erfüllung vermieden werden soll.

Von wem verlangen sie es? Was geschieht, wenn ich diesen Erwartungen nicht entspreche?

Das Direktorium trifft sich unter dem Vorsitz Selbst, also Yussuf Anim, wie ich ihn nenne. Er gibt die Themen vor, moderiert die Sitzungen und gibt die Ergebnisse als Anweisungen an mich weiter.

Wenn ich mit mir selbst gut klarkomme, führe ich ein selbstbestimmtes, selbstzufriedenes Leben. Wenn nicht, habe ich ein Problem mit mir selbst. Die Differenzen mit mir selbst können so weit gehen, dass ich mich selbst nicht mehr wahrnehmen oder wahrhaben mag. Ich versuche dann, die Botschaften des Direktoriums zu ignorieren, mich zu betäuben, Erlösung von den stärker werdenden Gefühlen in der Arbeit, in Drogen, in Glaubensritualen oder Hoffnungen zu finden. Es gibt viele Wege, von sich selbst abzusehen. Alle führen in die falsche Richtung.

Diese Flucht vor sich selbst ist zwar unsinnig, aber verständlich. In den alten Göttersagen spiegeln sich die seelischen

Erfahrungen mit dem Wirken und Toben dieser Instanzen. Sie sind alles andere als lieb und nett oder wohlgesittet, wenn sie nicht zu ihrem Recht kommen. Da sie gegensätzliche Ziele verfolgen, zum Beispiel nach Sicherheit einerseits und Durchsetzung andererseits, leben sie in andauernden Konflikten. Sie kämpfen darum, dass wir die von ihnen gewünschte Richtung einschlagen.

Ihre Kraft reicht aus, sich gegenseitig zu vernichten – jedoch als unsterbliche Götter leben sie sowieso bald wieder auf. Wenn sie wütend sind, verbreiten sie Angst und Schrecken. Jeder auf seine Weise. Sie können die Seele und den Körper lahmlegen, unerträgliche Schmerzen verursachen, zum Wahnsinn und in die tiefste Depression treiben.

* * *

Es mag paradox klingen, aber diese wütenden Kräfte können wir nur besiegen, wenn wir vor ihnen kapitulieren. Sobald wir aufgeben, vor den Dämonen zu fliehen oder gegen sie zu kämpfen, verwandeln sie sich in gute Geister zurück, die nur eines wollen: So miteinander leben, dass alle zufrieden sind und es dem Selbst gefällt.

Aber, klein begeben, auf die Erfüllung der Grundbedürfnisse verzichten, das können und dürfen sie nicht. Es sind Lösungen zu finden, die allen wirklich und dauerhaft dienen. Die von den Direktoren angestrebte Art der Zufriedenheit ist keine laue Koexistenz, sondern eine kraftvolle Art dynamischer Selbstentfaltung, die allen Anteilen den notwendigen Raum gibt.

Die damit einhergehende innere Zufriedenheit und das glückliche Selbstgefallen kommunizieren sich dem bewussten Ich über Gefühle, die bestimmten Dimensionen, wie rechts vs. links, hart vs. weich, vorn vs. hinten, zugeordnet werden.

Wir brauchen diese Polaritäten, um uns selbst steuern zu können. Viele Menschen orientieren sich auf diese Weise: Wie hoch will ich hinaus? Wie nah will ich den anderen sein? Wie kalt oder warm ist es mir am angenehmsten? Wir spüren es als stille Freude, wenn wir am richtigen Platz sind und ein wohltemperiertes Leben führen.

Die Logik der Emotionen

Neben den drei Rivalitäten zwischen Frau Rot und Herrn Grün, zwischen den Herren Blau und Gelb, sowie zwischen Herrn Schwarz und Frau Weiß, gibt es weitere Polaritäten. Zum Beispiel braucht das Selbst zwischen den Ausrichtungen Vergangenheit und Gegenwart oder Körper und Geist, den richtigen Platz. Darüber wird noch zu sprechen sein. Zunächst soll für die Belange der sechs Direktoren um ein Verständnis geworben werden.

Leseprobe

1.3 Fest verankert oder hoch hinaus

Wer die Macht hat, steht oben, ist an der Spitze. Man hat Untergebene und meistens irgendjemand, der in der Hierarchie über einem steht, leider.

In meinem Direktorium ist es Amanda Grün, die aus Sicherheitsgründen den festen Boden unter den Füßen liebt. Je höher man kommt, desto tiefer fällt man, sagt sie. Martin Rot findet es unsinnig, am Boden klebenzubleiben, da könne man doch gleich auf das Leben verzichten.

Auf welcher Stufe der Karriereleiter ist der richtige Platz für mich? Welchen Gipfel des Ruhmes sollte ich anstreben? Kann ich auf Dauer einen Abstieg, oder gar einen Absturz verhindern?

Ist es nicht vernünftiger, von Anfang an es sich dort einzurichten, wo man herkommt und sich notfalls noch tiefer, in die sichere Höhle zurückziehen zu können. Sind bodenständige Menschen nicht auf Dauer besser dran?

Häufig werden diejenigen bewundert, die es geschafft haben, ganz nach oben zu kommen. Doch viele Spitzenleute fühlen sich gar nicht wohl. Sie sehnen sich nach Zeiten zurück, in denen weniger Stress herrschte, wo es gemütlicher, ruhiger und sicherer zugeht. Es gibt gute Gründe, die dafür sprechen, nicht abzuheben, auf dem Boden zu bleiben und einen festen Standpunkt einzunehmen.

Das Thema des ersten Meetings ist die Rivalität zwischen Frau Grün und Herrn Rot. Ich bin als Gast geladen. Der Vorstand, das Selbst, also Yussuf Anim, sagt, es ginge noch nicht um Konfliktlösungen oder ganzheitliche Themen, sondern darum, die Beteiligten mit ihren Wünschen gut kennenzulernen.

Zunächst soll Amanda Grün zu Wort kommen. Sie

Die Logik der Emotionen

repräsentiert das Streben nach Sicherheit. Während sie bei vielen Menschen eine dominante Rolle spielt, ist sie in meinem inneren Team die schwächste Instanz. Um was geht es ihr eigentlich?

Leseprobe

1.4 Sicherheit

Körperlich, seelisch und geistig gesund zu sein und auf alle Zeit zu bleiben. Wir streben nach dieser umfassenden Unangreifbarkeit.

Frau Amanda Grün sagt: Ich will lange leben, also darauf achten, gesund und auf Dauer heil zu bleiben. Dafür ist wichtig, alle möglichen körperlichen, seelischen und geistigen Schäden zu vermeiden.

Gleichzeitig muss sie dafür sorgen, sich jederzeit wehren zu können. Immun zu sein wäre vielleicht noch besser. Also, die Idee ist, tatsächlich unangreifbar zu sein. ‚Siegfried plus‘, sozusagen.

Wir wissen aus den ersten Jahren des Lebens, dass wir bestimmte Dinge zur Versorgung brauchen und dass wir nicht ohne andere Menschen leben können.

Natürlich muss Frau Grün auch für die Sicherheit von Ressourcen und Menschen sorgen. Ordnung, Kontinuität und Wachsamkeit spielen eine wichtige Rolle.

In kritischen Situationen wird Frau Grün für das Vermeiden von Risiken, von abenteuerlichen Verhaltensweisen und für die Festigung bewährter Strukturen plädieren. Alles, was für Körper, Seele und Geist, für einen selbst, für den Partner oder seiner ‚Familie‘ wichtig ist, wird vom Sicherheitsanteil bewacht.

Diese Instanz ist der typische Bewahrer und Beschützer. Veränderungen aller Art sieht sie äußerst skeptisch. Ohne wirkliche Not sollten wir keinen neuen Kurs steuern. Im Zweifel nützen einem die besten Pläne nichts, denn das Leben lehrt, dass immer zufällig etwas geschieht, mit dem man nicht rechnen konnte.

Die ersten Monate nach der Geburt erlebt dieser Anteil in den meisten Fällen einigermaßen stressfrei, solange jemand auf die Schreie, mit denen sich das Unwohlsein äußert, reagiert.

Die Dreh- und Krabbelbewegungen des kleinen Körpers stellen noch kein großes Risiko dar, ebenso wenig wie die ersten

Versuche der Kommunikation. Schwierig wird es, wenn sich das Kleinkind aufrichtet und die ersten Schritte wagt. Dann beginnt ein ernster Konflikt zwischen Durchsetzungs- und Sicherheitsanteil.

Laufen ist auch später eine lebensgefährliche Angelegenheit, wenn man zum Beispiel Abgründe oder heran nahende Autos nicht richtig einschätzen kann. Der Sicherheitsanteil lässt uns nach rechts und links schauen, bevor wir die Straße überqueren. Wir brauchen ein Sicherheits-System von Regeln und Ritualen, wenn wir heil durch das Leben kommen wollen.

Im Laufe der Zeit lernen wir für die eigene Stabilität zu sorgen. Dazu gehören Gleichmäßigkeit, Wiederholung und verlässliche Strukturen. Ordnung muss sein. Von der gepflegten Kleidung bis hin zu festen Zeiten für das Aufstehen, Mahlzeiten und Gebete, vom exakt aufgeräumten Schreibtisch bis hin zu seitenlangen Hausordnungen findet man viele Regelsysteme, in denen sich das Prinzip ausdrückt.

Kommt der Sicherheitsanteil zu kurz, wird er seiner Meinung nach nicht angemessen vom Ich berücksichtigt, löst er Gefühle aus, die sich über Gefahr-Fantasien bis zu Alpträumen äußern können. Es geht um Bedrohungen der eigenen Existenz oder um Gefahren, die dem Partner oder der Familie drohen könnten.

Man kennt Menschen, deren Gedanken auf gefährliche Bazillen fokussiert sind. Da jede Türklinke davon befallen sein könnte, ist man gezwungen, sich immer wieder die Hände zu waschen. Andere kennen die Angst davor, abzuheben, den Boden unter den Füßen zu verlieren, oder die Gedanken während des Urlaubs, etwas zu Hause vergessen zu haben. Das bewusste Ich sagt, es sei ohnehin zu spät. Doch in Gedanken liegt Frau Grün unter der Küchenarbeitsplatte und untersucht, ob sie vor der Abfahrt die Wasserzufuhr des Geschirrspülers abgestellt hat.

Ein Beispiel für die Versuche des Sicherheitsanteils, angemessen vom Ich berücksichtigt zu werden, zeigt der Film 'The Aviator' am Beispiel von Howard Hughes, in dessen Leben der Durchsetzungsanteil (abheben, Neuland erobern) sich frei entfalten konnte. Beim Fliegen selbst neuer Flugzeuge verdrängte der Filmheld die Angst vor der realistischen Gefahr, trotz der

Erfahrung von Knochenbrüchen und lebensgefährlichen Verbrennungen.

Wir können vermuten, dass der Sicherheitsanteil damit nicht einverstanden war. Da er das Ich nicht bremsen konnte, wandelte sich die leicht verständliche Furcht in eine nicht zu betäubende Panik, aus der ein unkontrollierbarer Drang zu Zwangshandlungen entstand.

Es wird immer wieder angedeutet, dass traumatische Eltern-Kind-Beziehungen solche und andere seelische Störungen und Krankheiten verursachen. Das mag so sein. Für das Verständnis der Beziehung zwischen Persönlichkeitsanteilen und dem Ich ist es hilfreicher zu wissen, dass jedes Kind die Wirklichkeit, die es in den ersten Monaten und Jahren erlebt, auf ganz eigene, einzigartige Weise deutet. Was ein Kind als traumatisch erlebt, wird einem anderen recht unwichtig erscheinen.

Menschen, die gelernt haben, auf sich selbst und damit auf ihre Persönlichkeitsanteile zu hören, nehmen wahr, wenn sich der Sicherheitsanteil meldet. Er teilt zum Beispiel dem Ich seine Bedenken und Warnungen durch einfache Gedanken mit, wie 'Lass das sein - verschwinde besser - das könnte gefährlich werden - wer weiß, was passiert, wenn...'

Anstehende Entscheidungen über Veränderungen werden mit Hinweisen wie 'das muss ich mir noch überlegen - das begreife ich noch nicht richtig - das fühlt sich noch nicht gut an' kommentiert.

Der Sicherheitsanteil will, dass wir entweder im sicheren Hafen bleiben oder uns vorsichtig vorantasten. Ein komplexes Sicherheits-System schließt alle Aspekte der körperlichen, seelischen und geistigen Existenz ein, nicht nur die gegenwärtigen Gefahren, sondern auch die Dinge, die sich zukünftig ergeben könnten.

Da wir uns mit Partnern, fremden Menschen, historischen Gestalten, Vorbildern und sogar mit Sachen identifizieren können, werden auch diese vom Sicherheitsanteil mit berücksichtigt. So kann es geschehen, dass einem die körperliche Gesundheit seines Partners oder die Unverletzbarkeit des neuen Autos wichtiger sind als die eigene seelische Stabilität. Es gibt Leute, denen die geistige

Integrität ihrer Glaubensgemeinschaft so sehr am Herzen, dass sie bereit sind, dafür ihr Leben zu opfern. Gesund ist das nicht.

Das Grundbedürfnis nach Sicherheit muss umfassend realisiert werden. Es gilt in jeder Beziehung, körperlich, seelisch und geistig, hier und jetzt und für die Zukunft – zunächst für sich selbst, dann für den Nächsten, dann vielleicht für die eigene Nation und den Rest der Menschheit? Sicher auch das. Sicherheit muss nachhaltig und umfassend sein.

Deshalb umfasst es die in den letzten Jahren mehr ins Bewusstsein geratenen ökologischen Bedenken. Diesen Aspekt in das Denken, Fühlen und Handeln zu integrieren heißt, dem Leben nachhaltig Stabilität und Kontinuität zu verleihen.

Das sind grob gesagt die von der Direktorin, Frau Grün, vertretenen Ansichten. Für sich genommen, kann wohl jeder die damit verbundenen Forderungen unterschreiben. Die Probleme ergeben sich aus den inneren Konflikten, zum Beispiel aus der Rivalität mit dem Persönlichkeitsanteil, der nach Durchsetzung strebt.

Mein lieber Yussuf bremst die aufkommende Diskussion: ‚Zunächst sollen alle Direktoren ihre Bereiche und Intentionen darstellen. Anschließend kann man über offene Probleme und über gemeinsame Anliegen kommunizieren. Wenden wir uns bitte dem natürlichen Gegenpol zu. Martin Rot vertritt das Kämpferische, das nach oben, nach Macht und nach Entfaltung strebende Bedürfnis.‘

1.5 Durchsetzung

**Ein Leben, das sich nicht entfaltet, ist ein unbewegliches Standbild, ist tödliche Langeweile, ist nicht wert, gelebt zu werden. **

Martin Rot spricht mit fester, klarer Stimme: Leben ist Durchsetzung. Durchsetzung ist Macht. Es geht nicht ohne Krafteinsatz. Mensch zu sein bedeutet, körperlich, seelisch und geistig zu wachsen, sich zu entwickeln und die eigenen Erbanlagen weiterzugeben. Das Prinzip findet ihr überall in der belebten Natur.

Wenn wir nicht danach streben, uns durchzusetzen, bleiben wir als Säuglinge in unseren Betten liegen und sterben aus, über kurz oder lang.

Was ist zu tun, um voranzukommen? Wir brauchen eine Vision, ein lebendiges Szenarium dessen, was sein wird. Wir nutzen Fantasie, Kraft und Macht, um dorthin zu gelangen.

Und (er blickte kurz zu Frau Grün hinüber) wir sollten gut gerüstet sein, über die besten Waffen verfügen, um Gegner besiegen und Hindernisse aus dem Weg räumen zu können.

Der Durchsetzungsanteil will, dass wir uns weiter entwickeln, dass wir laufen und reden und kämpfen lernen. Es gilt, sich körperlich, seelisch und geistig die Welt zu erobern. Er liebt das Abenteuer, die Auseinandersetzung, die Gefahr. Was wäre das für ein Leben, in dem wir nie den sicheren Hafen verlassen?

Es sind gerade die Situation, in denen der Sicherheitsanteil sich wohlfühlt, die vom Durchsetzungsanteil als schmerzhaft empfunden werden. Die häusliche Idylle, Tagesabläufe, die sich verlässlich gleichen, konstante Aufgaben und Verantwortungsbereiche, die sich nie verändern, machen ihn wahnsinnig wütend.

Es ist gut zu verstehen, warum Patientinnen des Sigmund Freud an Hysterie litten, einer Krankheit, die heute vergleichsweise selten diagnostiziert wird. Damals fühlten sich

Frauen mit starkem Durchsetzungs-Bedürfnis gefangen. Sie hatten sich um den Haushalt und die Kinder zu kümmern. Alles musste seine Ordnung haben.

„Der Mann muss hinaus ins tägliche Leben... und drinnen waltet die züchtige Hausfrau...“, schrieb Schiller. Und mit diesen Rollenzuweisungen unterdrückten die Frauen ihren roten Persönlichkeitsanteil, bis der gar nicht anders konnte, als sich in hysterischen Anfällen zu entladen. Ohne realistische Chance, sich und ihr Leben zu verändern, begannen sie, innerlich zu toben.

Auf Dauer reichen auch sexuelle Fantasien nicht aus, ein so fantastisches Leben zu führen, wie es der Durchsetzungsanteil anstrebt. Er hasst die Langeweile. Stillstand ist Rückgang. Leben bedeutet, etwas zu erleben.

Während sein Konkurrent sicherheitshalber alles ganz in Ruhe richtig überlegen und begreifen will, sprudeln beim Durchsetzungsanteil immer neue Ideen. Die meisten handeln von neuen Erfolgen, neuen Feldzügen und Eroberungen. Mit lebendigen Visionen treibt er das Ich zum Aufbruch. Er macht unruhig, aufgeregt, nervös.

Herr Rot kann nicht mehr ruhig sitzen bleiben. Er weiß, er muss etwas tun. Lautstark klagt er an: Nun mache endlich etwas! Willst du hier versauern? Bewege endlich deinen Hintern!

Es ist die Mischung aus blitzartigen Ideen, aus Donner (Thor) und Bewegungen, mit denen dieser Anteil kommuniziert. Das Leben soll interessant, ja, spannend sein und bleiben. Auf Erfolgen kann er sich nicht ausruhen. Was geht mich mein Geschwätz von gestern an, sagte Adenauer. Was morgen erreicht werden kann, spornst an. Was heute gemacht wird, zählt.

Zu Beginn des Lebens geschehen tagtäglich abenteuerliche Veränderungen. Aber, nach den ersten drei Lebensjahren wird es ruhiger und gerade in der Vorschulzeit kann der Durchsetzungsanteil schon sehr unter Stress geraten. Die Anzahl erzieherischer Gebote und Verbote steigt. Der Alltag beginnt sich zu wiederholen. 'Sitz still und sei schön lieb.'

Dagegen muss der Durchsetzungsanteil kraftvoll und trotzig aufbegehren. Still sein? Sitzen bleiben? Wer? Ich? Da muss ich auf den Tisch schlagen, mit Gegenständen werfen, den Erziehern

gegen die Beine treten – oder den Kindergartenfreund an die Hand nehmen und einfach abhauen.

Still ist der Tod. Das Leben ist Handeln, ist Veränderung.

Es ist an der Zeit, die Umstände zu ändern, die Schuldigen anzuklagen und all das zu beseitigen, was ihn bislang behinderte. Noch besser ist es, endlich die Macht zu haben, selber die Umstände gestalten und bestimmen zu können. Der Wunsch danach steigt, wenn der Durchsetzungsanteil eine qualvolle Zeit der Ohnmacht erlebt hat.

Leben ist wachsen und wachsen lassen. Wer sich durchsetzen und seinen genetischen Code weitergeben will, muss kämpfen. Es ist der stärkste Bulle, den die Kühe wählen. Das gilt nicht nur in körperlich-sexueller Hinsicht.

Sich seelisch durchzusetzen heißt auch, die Emotionen anderer beeinflussen und Zuwendung für sich 'gewinnen' zu können. Im besten Sinne, also zum Fröhlichen, Lebhaften hin, will der Durchsetzungsanteil die Gefühle seiner Lieben mitbestimmen.

Seelische Macht zu haben, das kann heißen, jemanden glücklich oder verliebt oder begeistert machen zu können.

Ich muss innerlich unabhängig sein, wenn ich mich durchsetzen will. Selbstbestimmung und Freiheit sind die Prinzipien geistiger Entfaltungsmöglichkeit. Der friesische Satz 'Leever dood as sklav' (lieber tot, als ein Sklave zu sein) spricht die Dynamik und die Dramatik aus, mit der dieser Aspekt agiert. Ich bin es, der die ethischen oder religiösen Regeln und Normen vorgibt. Mich anderen unterordnen? Niemals!

Falls ich Gleichgesinnte finde, können wir gemeinsam das Schwert für die gerechte Sache erheben und in den Kampf ziehen. Ein Weg zum Heiligen Krieg ist für den geistigen Aspekt des Durchsetzungsanteils schnell gefunden – und es gibt immer genügend geistig Verwirrte, die mitgehen würden.

Falls es einer höheren Begründung bedarf, die findet man in allen heilig genannten Schriften, ob Bibel, Koran oder andere: Sie liefern Interpretationsmöglichkeiten genug. Mit etwas Fantasie und daran mangelt es dem Durchsetzungsanteil nicht, kann man Gottes Worte so zurechtbiegen, dass sie den eigenen Visionen entsprechen und alles rechtfertigen, was man braucht, um sich

geistig durchzusetzen.

Ein Durchsetzungsanteil, der vom inneren Team akzeptiert und unterstützt wird, braucht keine Gewaltexzesse. Es geht darum, selbstbestimmt das eigene Leben in allen Belangen täglich neu zu gestalten. Dafür bieten sich in diesen offenen, sich dynamisch verändernden Zeiten mehr Möglichkeiten als je zuvor in der Geschichte.

Wir sollten bereit sein, Chancen für uns zu finden, Risiken einzugehen und gelegentliche negative Konsequenzen zu ertragen. Der Durchsetzungsanteil hilft, aus Niederlagen zu lernen. Wer laufen lernt, lernt auch hinzufallen und wieder aufzustehen.

Leseprobe

1.6 Der Konflikt: Sicherheit oder Durchsetzung

Wir können nicht gleichzeitig oben und unten sein, die Welt erobern und uns in der sicheren Höhle befinden. Jeder Schritt in unbekanntes Land bringt Gefahren mit sich. Am Boden zu bleiben oder sich in einer Hütte zu verbergen, beendet das lebendige Sein.

Frau Grün und Herr Rot wollen beide etwas, das für den anderen tödliche Konsequenzen haben könnte. Beide Aspekte sind lebensnotwendige Grundbedürfnisse. Beide wollen ihr Recht und kämpfen mit allen Gefühlen, wie Zorn und Wut, Freude und Glück, Sucht und Angst, um das Ich in die gewünschte Richtung zu bewegen.

Stehen sich die beiden Persönlichkeitsanteile im inneren Konflikt gegenüber, entsteht eine knisternde Spannung. Man fühlt sich wie gelähmt oder wie ein passiver Zuhörer eines nicht enden wollenden Gedankenkarussells. Pro- und Contra-Argumente wechseln sich ab. Wieder und wieder gehen einem die gleichen Formulierungen durch den Kopf, bis das Ich sich endlich entscheidet.

Wir können die Angst vor drohenden Veränderungen, vor Niederlagen, vor dem Absturz oder vor schweren Krankheiten zum Anlass nehmen, aktiv zu prüfen, ob mehr für die körperliche, seelische oder geistige Sicherheit getan werden kann.

Andererseits gibt es Gefühle der Ohnmacht und eine innere Unruhe, die bis zur ‚unbändigen‘ Wut wachsen kann. Ideen, irgendwie an irgendetwas gebunden, gefesselt und gefangen zu sein, sind Appelle an das Ich, aktiv zu werden, dem Leben mehr Inhalt und Abenteuer zu verleihen.

Man will etwas tun, bremst sich aber gleichzeitig – oder umgekehrt: Man möchte bleiben, wo und was man ist, doch eine starke Unruhe sagt, es könne so nicht weiter gehen. Diese Konflikte müssen und können gelöst werden. Beide Seiten haben recht. Man muss nach Wegen suchen, auf denen es einigermaßen

sicher vorangeht.

Die Standardlösung dieses Konfliktes ist die exakte Planung eines Projektes. Wer vor hat, den Mount Everest zu besteigen oder allein über den Atlantik segeln will, wird alles sorgfältig vorbereiten. Intelligente Entscheidungen sind besser als der kleinste gemeinsame Nenner.

Bei dem Gegensatzpaar ‚Sicherheit versus Durchsetzung‘ geht es darum, für sich eine angemessene Position anzustreben und einen Weg zu finden, der mit ausreichender Sicherheit dafür sorgt, dass wir uns körperlich, seelisch und geistig weiterentwickeln.

Da wir nicht allein als Mensch in dieser Welt leben, werden wir uns zudem entscheiden müssen, mit welchen Leuten wir unterwegs sein wollen und wie eng wir mit ihnen zusammenleben und zusammenarbeiten.

Leseprobe

1.7 Auf der Bühne oder im Publikum

Es ist schön, ein gefeierter Star zu sein. Schön einsam.

Die eine Alternative ist, gemeinsam mit den anderen Mitgliedern der Gemeinschaft am Boden zu hocken, die Regeln der Gruppe zu achten und sich anpassend einzuordnen. Die andere Wahl wäre, alleine zu sein, sich selbst, seinen Möglichkeiten, seiner eigenen Bestimmung gerecht zu werden.

Die ‚Möwe Jonathan‘ beschreibt diesen Konflikt zwischen Distanz und Nähe, diesen ewigen Kampf zwischen Blau und Gelb, Winter und Sommer, Individualität und Zugehörigkeit.

Auch dieser Krieg wird auf Leben und Tod ausgefochten. Wer aus der Familie ausgeschlossen wird, verliert die gemeinsamen Nahrungsressourcen und stirbt in der Einsamkeit. Wer sich so weit anpasst, dass er sich nicht mehr von anderen unterscheidet, tauscht sein eigenes Leben gegen eine Kopie von Verhaltensvorschriften ein. Er ist tot in einem funktionierenden Kokon.

* * *

Wie nah will man den anderen sein? Albert Blau antwortet: ‚So weit weg, dass man gerade noch gesehen wird.‘ Wilhelm Gelb sagt: ‚Mitten unter denen zu sein, die mir wichtig sind, nur dann bin ich sicher, nicht ausgeschlossen zu werden!‘

Wie viel sind die beiden dafür bereit zu opfern, dass man in einer Gruppe eingebettet ist? Was muss man aufgeben, um ein ‚Star‘, also ein Stern, zu sein, weit genug entfernt, damit die Mitmenschen die Einmaligkeit bewundern, aber einen nie wirklich erreichen können?

Was die einen als Einsamkeit empfinden, ist für andere glückliche Freiheit. Was manche als drängenden Gruppenzwang

Die Logik der Emotionen

wahrnehmen, ist für Menschen mit einer anderen Persönlichkeit das herrliche Gefühl der innigen Zugehörigkeit.

So etwa hat Yussuf die zweite Sitzung eröffnet, bei der die gegensätzlichen Anliegen der Direktoren Gelb und Blau thematisiert – aber noch nicht realisiert oder gelöst werden sollen. Später wird es darauf ankommen, das richtige Maß an Nähe zu finden, um beiden Persönlichkeitsanteilen gerecht zu werden. Jetzt sollen erst einmal beide ihre Idealvorstellungen begründen.

Leseprobe

Leseprobe

Ende der Leseprobe

Das vollständige Buch finden Sie bei Amazon.

ISBN: 9783946373209

Leseprobe