

Sharing – Oktober 2016

Das gespaltene Ich

Wie kann man das verstehen

Normalerweise kennt man diesen Begriff aus der Psychiatrie. Er wird verwendet, wenn es sich um Schizophrenie oder multiple Persönlichkeiten handelt, aber in diesem Sharing geht es um eine ganz andere Bedeutung.

Vielleicht kann ich es einfacher an einem Beispiel erklären: Sie wissen ganz genau, dass Sie in eine frustrierend, ergebnislose Diskussion verstrickt werden, wenn Sie versuchen, Ihrem Partner nahe zu bringen, dass er /sie nicht sofort mit Fragen und Berichten überfallen soll, wenn Sie müde nach der Arbeit zu Tüte rein kommen. - Aber dann passiert es doch: Sie werden überschüttet mit allem Möglichen, kaum dass Sie die Zimmertüre aufgemacht haben. Sie fauchen los, versuchen sich zu wehren, werfen ihm/ihr vor, dass er/ sie kein Einfühlungsvermögen hat, dass er/sie nur an sich denkt, dass es Ihnen zum Hals raus hängt – und eine aufgeheizte, emotionsgeladene Debatte beginnt, die entweder mit einem Grabeschweigen endet und den Rest des Abends ruiniert oder einer hat dann keinen Appetit mehr und verzieht sich – beleidigt und wütend.

Dieses Spiel wiederholt sich wieder und wieder – warum tun Sie es sich trotzdem an? Sie könnten jetzt sagen, weil Ihr Gegenüber so ein Trampel ist, würde er/sie sich anders verhalten - dann, ja dann wäre das Problem vom Tisch. Wenn Sie ehrlich sind, wissen Sie genau, dass Sie den andern nicht zwingen können, sich zu ändern – das zum Einen und zum Anderen – Sie haben diese Strategie schon so oft angewandt – ohne Erfolg. Trotzdem probieren Sie es wieder und wieder.

Es gibt so ein schönes Statement: Was ist die Definition von Wahnsinn? Wenn jemand immer wieder das gleiche macht und ein anderes Ergebnis erwartet. Warum also tun wir uns das an?

Unser hauseigener Dämon

In uns gibt es einen Teil, der hat nicht das geringste Interesse daran, dass es uns gut geht. Der möchte, dass wir uns weiter quälen, in unsern alten Verhaltensweisen bleiben und uns das Leben so schwer wie möglich machen. Aber dieser Teil hat sich so raffiniert versteckt, dass wir ihn nicht als getrennt

von uns wahrnehmen. Wir identifizieren uns mit ihm. Hinterher haben wir ein schlechtes Gewissen oder/und sind auf uns selbst wütend, weil wir uns wieder haben in diese Situation verstricken lassen und zerbrechen uns den Kopf, was gewesen wäre, wenn/wie wir es hätten besser machen können. Diese Selbstzerfleischung dient weder unserem Selbstbewusstsein noch der Beziehung zu der betreffenden Person. Die häufigste Folge aus diesem Drama, ist, dass wir all unseren Frust, unsere Negativität auf das Gegenüber übertragen, das daran beteiligt war. Wir sind dann das arme Opfer – der andere ist der böse Täter.

Dasa führt dazu, dass wir in der entsprechenden Situation den bekannten Ablauf schon erwarten. „Oh Gott, wenn ich jetzt reingehe, werde ich wieder mit dem Wortschall überschüttet!“ – Und wie bei der bösen Fee im Märchen – geschieht genau das, was wir nicht wollen– „Self-fulfilling Prophecy“ oder das Prinzip der negativen Anziehung nennt es die Psychologie: Diese negative Erwartungshaltung hat eine bestimmte Schwingung und die zieht das an, was dieser Schwingung entspricht. Sie könnten jetzt einwenden: Aber das passiert auch, wenn ich gut gelaunt nach Hause komme – um bei unserm Beispiel zu bleiben. Unterschätzen Sie nicht unser Unterbewusstsein! Was es öfters erlebt hat, speichert es als logische Abfolge. Das heißt, ein Teil von uns lauert schon darauf, dass es wieder passiert, und dieser Teil ist unser Dämon, der in unserm Unterbewusstsein haust.

Die Tarnung des Dämons

Wir haben alle diesen Dämon, keiner von uns lebt ohne ihn Ursprünglich diente er dazu, uns zu trainieren, damit wir durch ihn wachsen und lernen, unser Verhalten bewusst steuern können und nicht „reaktiv“ - wie von einem inneren Zwang getrieben - handeln.

Aber in unsrer Gesellschaft hat sich der ursprüngliche Sparring-Partner zum Boss entwickelt. Überall im Bankenwesen, in der Wirtschaft, in der Politik hat er die Chefsessel erobert. Je skrupelloser und machtgieriger man agiert, umso größer sind die Karrierechancen. Die Vereinigung von Bayer und Monsanto sind das am besten durchschaubare Beispiel. Da geht es doch nicht um Welternährung, um Krankheitsbekämpfung oder um verbesserte Lebensqualität, da geht es doch nur darum, die Machtposition auszuweiten gefügte Sklaven für die Umsetzung der eigenen Pläne zu züchten. Neben solchen Negativ-Giganten fällt es gar nicht auf, wenn wir Normalmenschen uns ein bisschen egoistisch verhalten. Im Gegenteil, dann können wir im großen Chor der Mächtigen besser mitsingen. Solchen Unternehmen läuft es total zuwider, wenn der einzelne aufwacht und über sich und sein Verhalten nachdenkt.

Die zweite Tarnung ist unser Dauerstress. Wer durch den Tag hetzt, um das vorgegebene Soll zu erfüllen und sich vielleicht noch seinen Freizeitstress zusätzlich produziert, hat gar keinen Raum für Selbstwahrnehmung. Unter Stress kriegen wir viel weniger mit, wir registrieren gar nicht mehr, wie wir auf unsre Mitmenschen wirken. Wir sind ausschließlich darauf fokussiert, das Tagespensum zu erfüllen.

Und – wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir sind unendlich leidensfähig, wenn es darum geht, vertraute Gefilde aufrecht zu halten. Lieber lassen wir uns langsam aber sicher erwürgen, anstatt uns aus der immer enger werdenden Schlinge zu befreien. „Ach ja, das geht schon! So schlimm ist es nun auch wieder nicht! Ich komme da schon irgendwie klar!“ Wir halten tapfer aus in der trügerischen Hoffnung „Es wird sich schon irgendwie regeln“, stecken wir den Kopf in den Sand und ertragen tapfer das Unerträgliche. So wie kleine Kinder, die hoffen, man sieht sie nicht, wenn sie selbst die Augen zukneifen – und der Dämon lacht sich ins Fäustchen und treibt ungehindert sein Spiel mit uns.

Wir machen es ihm ja auch verdammt einfach!

Der erste Schritt ist die Erkenntnis

Am Anfang steht die Erkenntnis: Immer, wenn ich automatisch ein Verhalten an den Tag lege, das mich immer wieder in die gleiche Sackgasse führt, bin das nicht ich! Es gibt etwas in mir, das mich bekämpft und mir vorgaukelt, das sei ich. Aber in Wirklichkeit tut dieser Teil alles, um mich klein und leidensfähig zu halten.

Dieser Teil hat in der Literatur viele Namen: Das Niedere Ich, der Widersacher, Satan, der innere Schweinehund und viele mehr. Rick Hanson bezeichnet es in seinem Buch „Hardwired Happiness“ als das Reptiliengehirn. Dieser Teil fühlt sich immer angegriffen, ist immer abwehrbereit, sieht im Außen nur Feinde und Gegner und muss immer kämpfen und andere besiegen, um zu bekommen, was es will. Selbst wenn dieser Teil bekommt, wonach er strebt, lebt er ständig in der Angst, dass jemand ihm das Erreichte wieder wegnehmen will. Sollte das passieren, ist es das arme Opfer und der andere der böse Täter.

Guy Finley nennt diesen Dämon unser animalisches Ich, das ständig voller Angst und wie getrieben etwas nachjagt, was ihm eine lohnenswerte Beute erscheint.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Die Medienquellen über von Berichten, die genau dieses Muster widerspiegeln – in unsrer Welt hat das Reptiliengehirn das Sagen - eigentlich peinlich, wenn man durchschaut, was da auf der Bühne der

Großen abläuft – vor allem in unsrer als so fortschrittlichen geltenden westlichen Hemisphäre – mit leider ganz wenigen Ausnahmen. Aber – wir kriegen immer die Regierung, die wir verdienen – also was können wir tun?

Der Weg aus dem Dilemma

Muss ich immer Recht haben?

Unser Dämon kennt uns besser als wir uns selbst, er ist raffiniert, er schläft nie. Er will sich immer beweisen, er will immer Recht haben. Wie oft bestehen wir darauf, dass wir richtig liegen, dass der andre unsre Meinung teilen muss – und realistisch betrachtet, hat es überhaupt keine Bedeutung. Eigentlich spielt es keine Rolle wer Recht hat, jeder hat eine ihm eigene Wahrnehmung und je mehr wir dem anderen die unsre aufzuzwingen versuchen, umso mehr wächst dessen Widerstand, umso zermürbender der Konflikt. Es geht doch ganz selten um siegen oder verlieren, aber wir machen jede Lappalie zum Wettkampf.

Wenn wir das auf obiges Beispiel umsetzen wäre eine neue Variante, dass wir , wenn wir zur Türe reinkommen, zuerst auf unsern Partner zugehen, ihn in den Arm nehmen und sagen, ich bin heute ganz kaputt, aber schön, dass du da bist, machst Du uns einen Kaffee? In diesem Moment durchbrechen wir unsre gewohnte Erwartungshaltung und sein bekanntes Verhaltensmuster. Wir setzen einen ganz neuen Impuls und verändern damit den gesamten Ablauf. Wir steigen aus dem Muster „ Ich erwarte, dass du...“ aus – und unser Dämon läuft ins Leere.

Muss ich immer etwas hinterher rennen?

Warum bin ich immer unter Druck? Wir hetzen von der Arbeit nach Hause, sind in Gedanken schon wieder beschäftigt, welche unerledigten Arbeiten uns erwarten, was der Partner wieder an Ansprüchen an uns hat, anstatt einfach mal innezuhalten und durchzuatmen. Dieser kleine Stopp: „Was mache ich da eigentlich gerade? Ist das wirklich nötig? Dient mir das?“ - der kann Wunder bewirken. Das hilft uns, den Dämon zu entlarven, der uns weiter treiben will. Je mehr wir uns unter Druck fühlen, umso wichtiger ist dieses Innehalten, bevor wir weiter hetzen und nur noch reagieren anstatt zu handeln. Zu unserm Beispiel: Wir halten auf dem Heimweg an, kaufen was Leckeres zu essen, ein paar Blumen und bringen das dem Partner mit: „Komm, wir setzen uns ein paar Momente hin und sind dankbar, dass wir füreinander da sind!“ Diese Entschleunigung, diese Wertschätzung des „Du“ setzt unsern Dämon schachmatt, er kann er uns nicht mehr überrumpeln!

Wir bekämpfen nur uns selbst

Alle bisherigen Vorschläge funktionieren aber nur, wenn wir erkennen, dass wir immer nur uns selbst bekämpfen, dass unser Außen nur diesem inneren Dämon dient! Und wir haben endgültig genug davon, uns selbst zu prügeln, wir entschließen uns, alles zu tun, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Dann sind wir auch bereit, diese alten vertrauten Gewohnheiten abzulegen und die Anstrengung in Kauf zu nehmen, sie zu verändern. Denn was viele Jahre funktioniert hat, verschwindet nicht einfach. Wir brauchen Ausdauer, wir müssen dran bleiben - trotz aller Rückfälle, wir nehmen uns die Zeit, den Raum, unseren Dämon zu ertappen, wenn er sich wieder einschleichen möchte. Es ist ein animalisches Bewusstsein und das muss erkannt und geführt werden von unserem erwachsenen Ich, das sich bewusst entscheidet, wie es sich wann verhält und zu seinem Sagen und Tun steht.

Das ändert auch die Verhaltensweise unseres Gegenübers und ermöglicht eine echte Kommunikation, statt sich die mit eingefahrenen Mustern zu bekämpfen.

Unser Dämon wird deshalb nicht verschwinden – aber er wird sich zu dem zurück verwandeln, wozu er da ist: Unser Sparringpartner, der uns antreibt und verhindert, dass wir in unsere Bequemlichkeitszone zurückfallen und uns auffordert, uns immer wieder neu zu erfinden.

Nächste Mal: Die Macht des Geldes