

Hindernisse auf dem Weg zur Selbstverwirklichung

Anna Maurer

Selbst und Selbstvorstellung

Das größte Hindernis auf dem Weg zur Selbstverwirklichung ist, dass wir es mit der Verwirklichung einer Vorstellung von uns verwechseln. Die Selbstvorstellung entspricht einem Ich-Ideal, es ist eine „Als-Ob-Persönlichkeit“, die unecht wirkt, weil sie nicht mit der Gegenwärtigkeit des Fühlens in Kontakt ist. Dadurch wird der Zugang zum Selbst blockiert, zu dieser Kraft in uns, die unsere Entwicklung fördert und unterstützt. Das Selbst in einem gestalttherapeutischen Sinn wird als Leib-Seele-Geist-Einheit einer Person gesehen und bezieht sich zugleich auf einen wesenhaften Kern, also auf das, was den Menschen im Innersten zusammenhält und wovon beständig Integrationsleistungen ausgehen. „Für die Transpersonale Psychotherapie* zeigt sich das Selbst nicht alleine persönlichkeitsbezogen, sondern ist offen zum Überpersönlichen. Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die das Höhere Selbst hindurchscheint. Es trägt nach C.G. Jung den „Funken des Kosmos“ in sich. Dieser kosmische Funke, der uns leitet und stärkt, ist unverwundbar und unverformbar und von den Zeitabläufen nicht beeinflussbar.“ (Sylvester Walch). Winnicott und andere haben zum besseren Verständnis therapeutischer Prozesse die Begriffe „wahres Selbst“ und „falsches Selbst“ eingeführt. Unter „falschem Selbst“ wird nach Winnicott und Horney die Fassade oder die „Als-Ob-Persönlichkeit“ verstanden. Es sind keine sehr glücklichen Begriffe, weil sie als bewertend missverstanden werden können und dem komplexen menschlichen Verhalten nicht gerecht werden. Aber sie können therapeutisch hilfreich sein im Sinne einer Landkarte, die uns Orientierung gibt, aber nicht das Land ist. Das „falsche Selbst“ ist also nicht als Gegner des Selbst zu verstehen, sondern wie ein Panzer, der es schützen will. Dieser Panzer ist durch chronische seelische Verletzungen entstanden. Dadurch frieren wir Gefühle ein, verschließen uns, um dieses seelische Leid nicht noch einmal zu erleben. Eine Klientin von mir beschreibt es so: „Ich sehe mich in einem Zimmer und nehme die Panzer weg, die ich damals als Schutz um meinen Körper gelegt hatte. Ich muss meine Panzer weggeben und meinen Kern suchen und dann von der Perspektive des Kerns her die Welt betrachten.“

Und dieser Kern, das „wahre Selbst“, ist kein starrer Zustand, sondern von ihm gehen die Kraft und die Dynamik der Entwicklung aus, das Vertrauen in den Erfahrungsprozess.

Wenn wir eine Vorstellung von uns leben, dann wird das Leben dem Versuch geopfert, das Bild zu verwirklichen, wie wir glauben sein zu sollen. Aber es geht darum, das zu verwirklichen, was in uns angelegt ist. F. Perls der Begründer der Gestalttherapie meint.

„Der Gegensatz besteht zwischen Potential und Verwirklichung. Ein Weizenkorn hat das Potential, eine Pflanze zu werden, und die Pflanze ist seine Verwirklichung. Also bedeutet Selbstverwirklichung: Das Weizenkorn wird sich selbst als Weizenpflanze verwirklichen, aber nie als Roggenpflanze“.

Sobald wir uns auf eine Vorstellung versteifen, wie wir sein sollten, verlieren wir den Kontakt zu dem, was wir sind. Denn sobald wir urteilen, können wir nicht mehr erleben. Wenn wir uns damit abkämpfen zu werden, wie wir gerne sein möchten oder wie andere uns gerne hätten, verlieren wir den uns gemäßen Weg. Sich selbst zu finden und zu verwirklichen bedeutet, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, ihre Bedeutung zu erfassen und Prioritäten zu setzen, um situationsadäquate Handlungen durchzuführen. Autonomie und die Bereitschaft Verantwortung für das eigene Denken, Empfinden und Handeln zu übernehmen heißt auch Grenzen zu erkennen und sich so zu akzeptieren, wie man ist. Also Selbstverwirklichung im Sinne Gertrude Steins: „Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose.“ „Diese Rosen unter meinem Fenster spielen nicht auf frühere Rosen oder bessere Rosen an; sie sind, was sie sind. ...Da ist einfach die Rose; sie ist in jedem Augenblick ihres Daseins vollkommen. ... Der Mensch kann nicht glücklich und stark sein, bis er auch mit der Natur in der Gegenwart lebt...“ meint Emerson und dieses Erwachen tritt erst ein, wenn wir der Gegenwart gewärtig sind.

** Anmerkung der Redaktion: Transpersonale Psychotherapie ist derzeit keine vom BMGF anerkannte Psychotherapiemethode. Um die Qualität des Artikels nicht zu beeinträchtigen wurde der Beitrag zur Gänze gedruckt.*

Das Ich als Funktionsbegriff

Das „Selbst“ ist also die Leib-Seele-Geist-Einheit, das Ich ist ein Teilgebiet der Persönlichkeit, das durch seine Funktionen bestimmt ist. Das Ich als Funktionsbegriff ist eine Vermittlungsstelle zwischen innerem Empfinden und äußeren Geschehnissen. Ein gesundes und stabiles Ich unterstützt mit seiner Kraft unsere Entwicklung, weil seine Funktionen im Dienste des „wahren Selbst“ stehen. Mit einem gesunden Ich traut man sich seine Kompetenz zu zeigen, seine Meinung zu sagen und tatkräftig für seine Ziele einzutreten. Weil man eine sichere Persönlichkeit ist, hält man Kritik aus, ist tolerant und dialogfähig. Man geht mit sich und anderen so um, dass man sich selbst und andere sich wohl fühlen. Ob wir mit gesunden oder destruktiven Ich-Anteilen im Kontakt sind, hat oft weniger damit zu tun, WAS wir tun, sondern mehr damit, WIE wir etwas tun. Es drückt sich in der Atmosphäre aus, die wir verbreiten. Wenn wir aus den destruktiven Teilen heraus handeln, entstehen Stress und Spannung. Wir fühlen uns gehemmt und blockiert, weil wir mit unserem inneren Fluss nicht im Kontakt sind. Wir erleben uns dann starr und eng und wollen gerne über alles die Kontrolle haben. Wenn wir von tief liegenden Ängsten und Unsicherheiten bestimmt sind, drückt sich das auch in rigiden Anteilen aus. Dann beachten wir die eigene innere Situation nicht, sondern bleiben in Überlegungen darüber stecken, was andere über uns sagen und denken werden. Wir erleben uns weniger als Sehende, sondern hauptsächlich als Gesehene. Obwohl wir sehr viel tun, bleibt nie das Gefühl der Zufriedenheit zurück, weil wir nie genug an Bestätigung bekommen können. Es drückt sich auch im Misstrauen gegenüber dem aus, was das ist. Dadurch leben wir mehr in der Vergangenheit und in der Zukunft als im Hier&Jetzt. Wir bilden uns dann ein, dass unsere Gegenwart nicht dem entspricht, was wir erleben wollen und sehnen uns nach etwas anderem, von dem wir glauben, dass es etwas Besseres sei und uns zufriedener mache. Wir hoffen auf das, was kommen wird, leben in der Sehnsucht, sitzen im „Wartesaal“ der Zukunft.

Das Hier&Jetzt Prinzip

Ken Wilber schreibt in seinem Buch „Wege zum Selbst“: „Weil wir Zukunft fordern, leben wir jeden Augenblick in Erwartung und Unerfülltheit... Wir wollen uns selbst in der Zukunft begegnen. Wir wollen nicht das Jetzt – wir wollen ein weiteres Jetzt, und noch eins und noch eins, morgen und morgen und morgen. Und so verstreicht unsere verarmte Gegenwart genau deswegen, weil wir fordern, sie solle aufhören! Wir wollen, dass sie endet, so dass sie dadurch zu einem anderen Moment weitergehen kann, einem zukünftigen Moment, der seinerseits nur leben wird, um zu verstreichen.“

Willigis Jäger, ein Benediktinermönch und Zen Lehrer erzählte in Melk folgende Geschichte:

Der Todesengel trat zu einer alten Frau und sagte: „Es ist Zeit, komm.“ Die alte Frau, die gerade beim Wäschebügeln war, erwiderte: „Ich muss doch erst meine Wäsche bügeln. Dann muss ich kochen, meine Tochter kommt nach Hause, du kannst mich doch jetzt nicht mitnehmen.“ „Gut“, sagte der Todesengel und ging.

Nach einiger Zeit kam er wieder, als die Frau gerade ins Altersheim gehen wollte. Der Engel sagte: „Komm, es ist Zeit.“ Die Frau sagte: „Jetzt muss ich ins Altersheim. Zwölf alte Leute warten auf mich, die niemanden haben, das musst du doch einsehen, jetzt kann ich nicht mir dir gehen.“ Der Engel sagte: „Gut“.

Eines Tages kam er wieder, als die Frau gerade ihren Enkel in den Kindergarten brachte. Der Engel sagte: „Komm, es ist Zeit.“ Die Frau sagte: „Jetzt muss ich doch meinen Enkel in den Kindergarten bringen, der kann doch noch nicht allein gehen, das musst du doch einsehen.“ „Gut“, sagte der Todesengel, „solange dein Enkel dich braucht.“

Und eines Abends saß die alte Frau am Ofen und dachte bei sich: „Jetzt könnte doch der Todesengel kommen, es wäre wunderbar, wenn er mich in die ewige Seligkeit bringen würde.“ Der Todesengel kam. Die Frau fragte ihn: „Bringst du mich jetzt in die ewige Seligkeit?“ Der Engel fragte zurück: „Wo glaubst du denn, warst du die ganze Zeit?“ (Willigis Jäger, Transpersonale Tagung 1995)

Das Leben im Hier&Jetzt ist für Perls ein therapeutisches Prinzip. Denn jeder Moment trägt unsere Erinnerungen, unsere Zukunftsvorstellungen in sich. Ob wir uns erinnern oder etwas vorwegnehmen – wir tun es immer jetzt. Es deckt sich weitgehend mit dem, was Mystiker über Zeit und Ewigkeit sagen.

Die große Befreiung, der Eingang zum Himmelreich, das Tor, das aus den Paaren Vergangenheit und Zukunft hinausführt, ist nirgends und niemals zu finden außer jetzt.

Hermann Hesse schreibt dazu in seinem Buch Siddharta: „Es gibt in der tiefen Meditation die Möglichkeit die Zeit aufzuheben, alles gewesene und seiende und sein werdende Leben als gleichzeitig zu sehen, und da ist alles gut, alles ist vollkommen, alles ist Brahman.“

„Es gibt etwas, was man an einem einzigen Ort in der Welt finden kann. Es ist ein großer Schatz, man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen. Und der Ort an dem dieser Schatz zu finden ist, ist der Ort, wo man steht.“ (Martin Buber)

„Es kommt mir wirklich lachhaft vor, dass ich daran geglaubt habe, dass es irgendwo irgendetwas in der Zukunft zu Erlangendes gäbe. Es ist das Leben im Hier und Jetzt und vor lauter Suche nach etwas anderem habe ich das Leben in mir, in meinem Körper nicht wirklich wahrgenommen. Es kommt mir vor wie ein unglaublicher Witz. Es ist doch ein so unfassbares Geschenk, da-sein zu dürfen, lebendig zu sein – und ich habe es nicht erkannt. Jetzt bin ich ganz in meinem Körper angekommen. Mein Körper ist mein Zuhause. Das Mysterium ist das Leben im Hier und Jetzt, jeder Augenblick meines Daseins.“ Das war meine Erkenntnis in einer Holotropen Atemsitzung.

Umgang mit destruktiven Mustern

Um ganz bei uns selbst im Hier&Jetzt anzukommen, geht es darum hinderliche Muster zu öffnen und zu transformieren. Es sind dies einerseits Anteile, die durch schwerwiegende Verletzungen entstanden sind, sie entstehen aber auch dann, wenn wir das Leben schleifen lassen, wenn wir Schritte unterlassen, um zu uns selbst zu finden. Destruktive Muster, die durch schwierigen Sozialisationserfahrungen entstanden sind, wären zum Beispiel, Defizite, Traumata und chronische Konflikte.

Bei **Defiziten** fehlt es an Liebe, Geborgenheit, verlässlicher Zuwendung, diese mangelnde Selbstbestätigung verhindert den Aufbau von Selbstsicherheit. Es entsteht das Gefühl: „Ich bin nichts wert, ich habe keine Berechtigung zu leben, ich kann den Menschen nicht vertrauen.“ Diese Teile brauchen Nachnahrung.

Bei einem **Trauma** ist dem Menschen etwas passiert, das ihn seelisch geschädigt hat.

Grausamkeit, Züchtigung oder Verlust eines Elternteiles lösen Ängste, Wut und Verwirrung aus. Diese Gefühle konnten oder durften damals nicht ausgedrückt werden, deshalb geht es jetzt darum, Platz für diese unausgedrückten Gefühle zu schaffen.

Von **chronischen Konflikten** würden wir sprechen, wenn es über einen langen Zeitraum immer wieder kehrende Unstimmigkeiten im sozialen Umfeld eines Menschen gibt. Dadurch ist die Psyche in einen dauerhaften Spannungszustand versetzt, so dass man nicht mehr in der Lage ist Ruhe und inneren Frieden zu finden. Erst wenn diese unbewussten Gefühle und Spannungen wieder aktiviert und ausgedrückt werden, kann man Entspannung genießen und eine gesunde Lebensbalance erreichen. Um diese hinderlichen Muster verwandeln und ändern zu können, brauchen diese Teile Anerkennung und Liebe. Die Psychotherapie unterstützt dabei, diesen Aspekten mit Offenheit und Aufmerksamkeit zu begegnen und die Hinweise, die uns diese Aspekte geben, zu beachten, sodass wir daran arbeiten und sie transformieren können. Diese Anteile haben ja viel mit Druck zu tun, deshalb ist es erforderlich im Umgang damit keinen Druck auszuüben, sondern sich so anzunehmen, wie man ist, mit all seinen Schwierigkeiten. Weil es ein Handeln aus der Not heraus ist, ist es wichtig mit diesen Teilen nicht dominant und verurteilend zu sein, es innerlich nicht verkrampft anzugehen, sondern mit Offenheit. Zugleich aber erfordert die Arbeit daran auch immer wieder Disziplin und Achtsamkeit.

Phänomenologische Sichtweise

Die in uns existierenden lebendigen Kräfte können nicht auf Dauer unterdrückt und abgetötet werden. Mit repressiven Methoden können wir sie bestenfalls lähmen, indem wir ihnen eine Kraft von gleicher Stärke entgegensetzen, die sie in „Schach“ hält. Wenn etwas Vorhandenes unterdrückt wird, dann wirkt man verkrampft, dann gibt es Unstimmigkeiten zwischen verbalen Äußerungen und dem Klang der Stimme, der Gestik, dem körperlichen Ausdruck, dem Erscheinungsbild eines Menschen. Widersprüche oder zurückgehaltenen Impulse zeigen sich auch in unterdrückter und flacher Atmung.

Als GestalttherapeutInnen achten wir auf diese Unstimmigkeiten und bleiben im Kontakt mit dem Offensichtlichen. Dadurch vermeiden wir möglichst Interpretationen. Denn durch schnelle Erklärungen und festgelegte Diagnosen würden wir weitgehend die persönlich erlebte Wirklichkeit eines Klienten aus den Augen verlieren. Zur Verdeutlichung dieser „phänomenologischen Sicht“ möchte ich ein Zitat von Metzger, einem Gestaltpsychologen, anführen: „Das Vorgefundene einfach hinnehmen wie es ist, auch, wenn es ungewohnt, unerwartet und unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen und vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen lassen, ohne Seitenblicke auf Bekanntes, früher Gelerntes,... Der Sache mit Liebe und Ehrfurcht gegenüber treten...“.

Wenn wir uns von all dem enthalten, was wir über eine Sache wissen, können wir ihr Wesen begreifen. Das ist auch die buddhistische Sichtweise.

Die deutsche Musikgruppe „Die Sterne“ bringen dies in ihrem Song auf ihre Weise auf den Punkt: „Wir müssen nichts so machen wie’s wir kennen, nur weil’s wir kennen, wie’s wir kennen. Wir können es vermeiden, indem wir uns anders entscheiden.“

Die vertraute Methode ist meist, ungeliebte Anteile, die wir negativ bewerten, zu schwächen, zu ignorieren oder sogar abzulehnen. Die andere Möglichkeit wäre, Vertrautes und Gewohntes ein Stück weit zur Seite zu stellen, so dass sie uns hilfreich zur Seite stehen, aber uns nicht den Blick verstellen. Und uns dann trotz Angst vor dem Ungewissen dem Neuen zu stellen. „Es gibt keinen Mut ohne Angst, aber es gibt Angst ohne Mut“, sagt Renate Frühmann. Diese Schritte brauchen für ihre Wirksamkeit immer unsere bewusste Entscheidung, unsere Einwilligung, unsere Absicht. Die Verantwortung für die eigene Entwicklung und die eigene Lebensgestaltung zu übernehmen heißt, die eigenen Antworten auf die Bedingungen zu geben.

Therapeutische Möglichkeit

Ein therapeutischer Umgang damit, den ich genauer erläutern will, ist die Arbeit mit dem „leeren Stuhl“. Dafür stellen wir der KlientIn einen leeren Stuhl gegenüber und bitten sie nun, in der Vorstellung den als fremd, ungeliebt, gehasst, feindlich oder wie auch immer erlebten Anteil darauf Platz nehmen zu lassen. Wir fordern sie nun auf sich mit dem ungeliebten Anteil zu identifizieren. Je nach persönlicher Möglichkeit geht die KlientIn ganz in diese Rolle hinein, spielt sie zuerst, um sie dann immer mehr und mehr zu werden. Sie erlebt diese Persönlichkeitsaspekte mit all ihren Gefühlen, drückt sie über ihren Körper, ihre Gestik und die Atmung aus, spürt auch die Blockierungen im Körper und drückt auch diese aus. So wird Abgespaltenes immer mehr zum Eigenen. Und mit Erstaunen stellt sie fest: „Ich bin auch die Schwache, die Starke, der Zorn, die Angst, die Trauer, die Wut...“. Durch die Identifikation lernt sie Teilaspekte ihrer Person genauer kennen. Nun geht sie in den Dialog mit dem Unbekannten und Verleugneten. Dadurch kann es zu einem Verständnis kommen und später zur Integration.

Ein Klient, der an hohem Blutdruck leidet, wird von seiner Internistin nach jahrelanger erfolgloser Behandlung zu mir in Psychotherapie überwiesen. Ich bitte ihn sein Symptom in den „leeren Stuhl“ zu setzen. Nun geht er in einen Dialog mit seinem inneren Gegner „Blutdruck“ und beginnt ihn zu bekämpfen mit den Worten: „Dich werde ich schon in den Griff bekommen, ich werde all meine Möglichkeiten einsetzen, um dich zu bezwingen.“ Seine Körperhaltung wird immer starrer, angestruhter, er geht in einen verbissenen Kampf mit dem „nicht Gewollten“. Dabei wird ihm immer deutlicher, in welchem Ausmaß er gelernt hat sich anzutreiben, aber auch, dass jede Kontrolle eine weitere nach sich zieht und wie sehr er als „Kontrolleur“ selbst im Netz gefangen ist. Völlig entspannt hingegen nimmt er dann auf dem Platz seines vermeintlichen Gegners „Blutdruck“ Platz und lässt diesen zu Wort kommen: „Ich lass mich doch von dir nicht bekämpfen und unter Kontrolle bringen, ich will frei sein und mich frei ausdrücken können.“ Daraufhin springt der Klient unvermutet auf und verkündet voller Begeisterung: „Das ist es! Wie mein Blutdruck will ich leben, unabhängig und selbständig, direkt und aufrichtig. Denn auf dieser Seite habe ich gespürt, dass eine andere Kraft in mir lebendig geworden ist, ich fühle mich befreit.“

Durch die Kontrolle war das Wachstum ins Stocken geraten, innere Impulse mussten unterdrückt oder inadäquat entladen werden. Das Lebensmuster war starr und die Dynamik der Heilung im Symptom steckengeblieben. Das Symptom selbst war schon ein unbeholfener Heilungsversuch. Durch die Auseinandersetzung mit dem als hinderlich empfundenen Persönlichkeitsanteil, wurde dem Klienten die im Symptom enthaltene „Botschaft“ bewusst und es stellte sich als sinnlose Energieverschwendung heraus, dieses zu unterdrücken. Die innere Spaltung und Widersprüchlichkeit löste sich auf und er erlebte sich wieder im Kontakt mit seinem „wahren Selbst“, das er als ein angenehmes lebendiges Körpergefühl, ein pulsierendes inneres Leben wahrnehmen konnte. Es war dies eine Befreiungserfahrung, die ihn körperlich tief bewegte, weil er eine lebendige, natürlich ordnende Kraft in sich erlebte.

Die Auseinandersetzung mit diesen ungeliebten Persönlichkeitsanteilen gehört zu unserem Leben. Auch wir als PsychotherapeutInnen müssen beständig daran arbeiten und erleben es immer wieder als heilsam mit innerem Verständnis an diese Anteile heranzugehen. Wenn wir die beschriebenen Prinzipien uns selbst gegenüber anwenden, dann können wir es auch anderen gegenüber tun. Lebendige Erfahrung ist das Widerspiel von geliebten und ungeliebten Anteilen. Die Auseinandersetzung damit lässt uns den Weg ahnen, der uns immer wieder an die Grenzen führt, um

den vertrauten Raum zu erweitern und zu erhellen, bis wir die uns innewohnenden Möglichkeiten zur Verwirklichung gebracht haben – das Weizenkorn zur Weizenpflanze wird.

Verwendete Literatur:

Buber, Martin: *Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre*. Verlag Lambert Schneider GmbH, 1996
Maurer, Anna: *Feuer und Flamme. Ein spiritueller Weg im Alltag*. IBERA, 2002.
Maurer, Anna: *Auf der Suche nach dem Selbst oder wie ich lernte mich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen*. IBERA, 1998.
Perls, Frederick S.: *Gestalt-Therapie in Aktion*. Klett-Cotta Verlag, 1986
Walch, Sylvester: *Dimensionen der menschlichen Seele*. Walter Verlag, 2002
Wilber, Ken: *Wege zum Selbst, Östliche und Westliche Ansätze zu persönlichen Wachstum*. Goldmann Verlag, 1984



Anna Maurer, Jahrgang 1950

Psychotherapeutin in freier Praxis (Integrative Gestalttherapie, Bioenergetische Analyse - ÖAAG/DÖK)

Supervisorin – Persönlichkeitscoach

Lehrtherapeutin für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit nach Sylvester Walch

Ausbilderin für Integrative Gestalt Massage IGM-Körpertherapie

Leiterin von Bioenergetikkursen und Meditationsabenden (Yoga & buddh. Traditionen)

Autorin der Bücher: „Auf der Suche nach dem Selbst“ & „Feuer und Flamme“ (IBERA - Wien)

Vortragstätigkeit im In- und Ausland

In meine langjährige Arbeit als Einzel- und Gruppentherapeutin beziehe ich Körper, Psyche und Geist mit ein, genauso wie kontemplative und meditative Praktiken.

2454 Trautmannsdorf an der Leitha, Alleegasse 23b
1010 Wien, Riemergasse 11/7

Tel. & Fax: 0043 (0)1 513 72 98
Mobil: 0043 (0)664 260 5884
E-mail: anna.maurer@chello.at
www.annamaurer.at