

# Das Tao der Gefühle

Vergebung praktizieren und traumatische  
Kindheitserinnerungen hinter sich lassen

**Pete  
Walker**



Pete Walker

# **Das Tao der Gefühle**

«Автор»

## **Walker P.**

Das Tao der Gefühle / P. Walker — «АВТОР»,

Vergebung praktizieren und traumatische Kindheitserinnerungen hinter sich lassen Mit dem inneren Kind die Seele heilen – auf dem Weg zu einem neuen Gefühlsleben Mit seinem Erstlingswerk „Das Tao der Gefühle“ hat Pete Walker, Autor des Bestsellers „Posttraumatische Belastungsstörung“, die Messlatte sehr hoch gehängt. Wie gravierend missbräuchliche Kindheitserfahrungen nachhallen können, erlebte Walker als Kind einer zutiefst dysfunktionalen Familie. Ganzheitliche Traumatherapie Walkers eigener hürdenreicher Weg zur Heilung sowie seine langjährigen Erfahrungen als Therapeut versetzten ihn in die Lage, mit diesem empathischen Ratgeber wesentliche Kernelemente ganzheitlicher Traumatherapie mit spirituellen Weisheiten zu verbinden. Die tief greifende Heilung von Traumata ist möglich, wenn Gefühle wie Schuld, Wut, Trauer und Scham zugelassen werden. Gegensätze in unserem Gefühlsleben unterliegen Yin-Yang-Prozessen und bilden eine Einheit, wenn wir negative Gefühle erlauben. Ein zentrales Element der Therapie ist die Rückverbindung mit dem inneren Kind (Reparenting), um sich wieder vertrauensvoll auf Beziehungen und das Leben einzulassen. Stationen erfolgreicher Heilung: Vergebung wirkt heilsam auf erlebte Traumata in der Kindheit Reparenting schafft die Grundlage für Beziehungsfähigkeit die 4 Dynamiken emotionaler Natur: ganzheitliches Denken, Akzeptanz der Polarität, Ambivalenz und im Fluss sein Bildkräftige Formulierungen und Schilderungen aus Walkers Leben und seiner Praxis vermitteln das Gefühl, den Weg der Heilung mit einem verständigen Freund Hand in Hand zu gehen. „Walkers detailliertes Konzept des Reparenting wird Ihnen helfen, den Heilungsprozess zu durchlaufen.“ –&#160;Alice Miller, weltberühmte Autorin & amp; Psychologin, spezialisiert auf Eltern-Kind-Beziehungen

© Walker P.

© Автор

# Содержание

Impressum	7
Inhalt	9
Begriffe	13
Einleitung	14
Kapitel 1	20
Schluss mit der Flucht vor den Gefühlen	23
Wie Schuldzuweisungen zur Vergebung führen	26
Trauer geht der Erlösung voraus	27
Wie kann ich dir verzeihen, wenn du keine Schuld hast?	29
Vergeben, aber nicht vergessen	31
Der Lohn der emotionalen Genesung	32
Kapitel 2	34
Verleugnung verschleiert Selbstschädigung	37
Vorschnelle Vergebung und Schuld	39
Vorschnelle Vergebung und der Verlust der fundamentalen Menschenrechte	40
Falsche Vergebung und Perfektionismus	42
Verleugnung des Perfektionismus	44
Perfektionismus tötet das Selbstwertgefühl, so wie Falschheit die Liebe tötet	45
Es gibt nicht den perfekten Menschen	48
Wunderliche Vorstellungen von Perfektionismus	50
Inselbegabte der emotionalen Art	51
Kapitel 3	52
Grundlegende Dynamik der emotionalen Natur	54
Ganzheitlichkeit	55
Polarität	57
Polarität zu verstehen hilft uns mit normaler Einsamkeit umzugehen	59
Ambivalenz	60
Ambivalenz und Spaltung	62
Ambivalenz und Spiritualität	66
Im Fluss	67
Конец ознакомительного фрагмента.	69

**Pete Walker**

Das Tao der Gefühle

Vergebung praktizieren und traumatische  
Kindheitserinnerungen hinter sich lassen



## Impressum

Pete Walker

Das Tao der Gefühle: Vergebung praktizieren und traumatische Kindheitserinnerungen hinter sich lassen

1. deutsche Ausgabe 2021

ISBN 978-3-96257-229-7

© 2021, Narayana Verlag GmbH

Titel der Originalausgabe:

The Tao of fully Feeling: Harvesting Forgiveness out of Blame

© 1995, Pete Walker

Übersetzung aus dem Englischen: Elisabeth Möller-Giesen

Coverlayout: Nicole Laka, [www.Nicole-Laka.de](http://www.Nicole-Laka.de) Coverabbildung: shutterstock 503896363, ©

HstrongART

Herausgeber:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH,

Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel.: +49 7626 974 970-0

E-Mail: [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de) [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)

Erkenntnisse in der Medizin unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Autor und Übersetzer dieses Werkes haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben (insbesondere hinsichtlich Indikation, Dosierung und unerwünschten Wirkungen) dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes jedoch nicht von der Verpflichtung, anhand einschlägiger Fachliteratur und weiterer schriftlicher Informationsquellen zu überprüfen, ob die dort gemachten Angaben von denen in diesem Werk abweichen, und seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen.

Für die Vollständigkeit und Auswahl der aufgeführten Medikamente übernimmt der Verlag keine Gewähr. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden in der Regel besonders kenntlich gemacht (\*). Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann jedoch nicht automatisch geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

*Für meine beste Freundin, Sat Ferren, die wie eine Mutter für mich war.*

*Für Jim Dowe, »Walt Whitman in a Buick«, meine wichtigste Vaterfigur.*

*Für meine Schwestern Pat, Diane und Sharon durch deren Liebe in der Kindheit mein Herz am Leben blieb.*

*Ich weiß, es gibt kein Gefängnis, außer dem, das ich mir selbst schaffe, um mich davor zu schützen, meinen Schmerz zu spüren. – Sheldon Kopp*

*Den Schmerz einzuladen, Teil meiner Erfahrung zu werden, und mein Leben nicht kontrollieren zu müssen, um den Schmerz zu kontrollieren, bedeutet eine solche Freiheit! – Christina Baldwin*

## Inhalt

Begriffe

Einleitung

**Kapitel 1** – Die Bedeutung der Wiedererlangung des ganzen Spektrums der Gefühle

Schluss mit der Flucht vor den Gefühlen

Wie Schuldzuweisungen zur Vergebung führen

Trauer geht der Erlösung voraus

Wie kann ich dir verzeihen, wenn du keine Schuld hast?

Vergeben, aber nicht vergessen

Der Lohn der emotionalen Genesung

**Kapitel 2** – Vergebung als Verleugnung

Verleugnung verschleiert Selbstschädigung

Vorschnelle Vergebung und Schuld

Vorschnelle Vergebung und der Verlust der fundamentalen Menschenrechte

Falsche Vergebung und Perfektionismus

Verleugnung des Perfektionismus

Perfektionismus tötet das Selbstwertgefühl, so wie Falschheit die Liebe tötet

Es gibt nicht den perfekten Menschen

Wunderliche Vorstellungen von Perfektionismus

Inselbegabte der emotionalen Art

**Kapitel 3** – Das Tao der Gefühle

Grundlegende Dynamik der emotionalen Natur

Ganzheitlichkeit

Polarität

Polarität zu verstehen hilft uns mit normaler Einsamkeit umzugehen

Ambivalenz

Ambivalenz und Spaltung

Ambivalenz und Spiritualität

Im Fluss

**Kapitel 4** – Die Gaben des Trauerns

Die Verluste der Kindheit betrauern und zurückfordern

Die durchs Trauern zurückgewonnenen Emotionen bereichern die Lebenserfahrung

Mögliche Ziele der Genesung

Trauern weckt das Selbstmitgefühl

Trauern aktiviert den Selbstschutzzinstinkt

Trauern mildert emotionale Flashbacks

Die dysfunktionale Familie als Kriegsgebiet

Trauern verringert Somatisierung

Trauern öffnet die Tür zu Frieden und Entlastung

Trauern befähigt das Herz, wieder zu lieben

Umschiffung meiner Einsamkeit

Geführte Meditation

Trauern vermindert die Verleugnung und Verharmlosung

Trauern lindert Furcht und Scham

**Kapitel 5** – Die vier wesentlichen Trauerprozesse

Weinen

Selbstmitleid in Selbstmitgefühl umwandeln

Weinen heilt Katastrophisieren und Dramatisieren

Weinen und positive Nostalgie

Wütend sein

Techniken, um seiner Wut Ausdruck zu verleihen

Wut ablassen schafft Vertrauen

Vorübergehende Abspaltung der Wut hilft bei der Genesung

Verbale Entlastung

Gefühle ganzheitlich zum Ausdruck bringen

Fühlen

Technik zur Verbesserung des Fühlens

Fühlen als spirituelle Praxis

Wie die Vernunft das Trauern umgeht

Trauern ist nicht immer eine schnelle Lösung

Die Dunkle Nacht der Seele

Unvorhersehbare Stürme der Trauer

Wenn Trauern keine Erleichterung bringt

**Kapitel 6 – Trauern fördert die Lebenskraft, indem selbstzerstörerisches Verhalten abgebaut**

wird

Dissoziation

Alles in Maßen, einschließlich der Abwehrhaltung

Hypervigilanz

Nach außen schauen, um nicht nach innen schauen zu müssen

Gesunde Hypervigilanz

Schwanken zwischen Hypervigilanz und Dissoziation

Zwangsgedanken

Gesunde Zwangsgedanken

Die therapeutische Sackgasse der Überanalyse von Zwangsgedanken

Verhaltenszwänge

Zwänge zehren unseren Körper aus

Zwangsgedanken und Verhaltenszwänge

Busyholismus

Busyholismus und Co-Abhängigkeit

Gesunde Verhaltenszwänge

Der gesunde Einsatz von Abwehrmechanismen beim Rückzug von der Trauer

Wenn Genesung zwanghaft wird

**Kapitel 7 – Schuld und Vergebung Schuldzuweisungen sind nicht verwerflich**

Erlernte Hilflosigkeit und toxische Schuldzuweisungen

Schuldzuweisung als gesunder Selbstschutz

Keine Genesung vs. Wiederherstellung des »Nein-Sagens«

Zu beschämt, um Vorwürfe zu machen

Schuldzuweisungen emotional ausagieren

Wiederholungszwang, Schuldzuweisung und vorzeitige Vergebung

Die heilende Ambivalenz von Vergebung und Schuldzuweisung

Schuldzuweisung als fortlaufender Prozess

Schuldzuweisungen und Scham

Der innere Kritiker

Kriegserklärung an den inneren Kritiker

Sich gegen die toxische Scham wehren

Das Zusammenspiel von Schuldzuweisung und Vergebung

**Kapitel 8 – Ganzheitliches Fühlen nicht ohne vollständiges Erinnern**  
**Rekonstruktion eines detaillierten Bildes der Misshandlung und der Vernachlässigung in der**  
**Kindheit**

Verbale Gewalt

Emotionale Gewalt

Das tödliche Duo von verbaler und emotionaler Gewalt

Sarkasmus und Spott: Versteckte Gewalt

Merkmale des destruktiven Sarkasmus

Verletzender Sarkasmus

Sarkasmus: Das Ventil für unterdrückte Wut

Fernsehen und Sarkasmus

Sarkasmus macht den Mann zur Insel

Sarkasmus zerstört Beziehungen

Gesunde Grenzen bei Sarkasmus und Hänseleien

Konstruktives Feedback entschärft Sarkasmus

Vernachlässigung: Unsichtbares Vergehen

Verbale Vernachlässigung

Verbale Zuwendung

Genesung von verbaler Vernachlässigung

Wiederbelebung des Selbstaustausdrucks durch Psychotherapie

Emotionale Vernachlässigung

Spiegelung

Gedeihstörung

Genesung von emotionaler Vernachlässigung

Seelischer Missbrauch

Seelische Vernachlässigung

Genesung von seelischer Vernachlässigung

Trauern als spirituelle Praxis

**Kapitel 9 – Selbstmitfühlendes Reparenting**

Reparenting beginnt mit der Vergebung gegenüber dem inneren Kind

Gespräche mit und im Sinne des inneren Kindes

Selbstbemutterung

Selbstbevaterung

**Kapitel 10 – Vergebung und mildernde Umstände**

Wie sich die ungeweinten Tränen unserer Eltern in Wut verwandelten

Unseren Eltern vergeben

Das emotionale und seelische Massaker der industriellen Revolution

Die imaginative Rekonstruktion der Kindheit unserer Eltern

Gott: Der ultimative mildernde Umstand

Das Verständnis mildernder Umstände lindert die Scham

**Kapitel 11 – Grenzen der Vergebung. Mildernde Umstände sind manchmal irrelevant**

Der andauernde Tanz zwischen Vergebung und Schuldzuweisung

Grade der Vergebung

Vergebung aus der Distanz

Reale Gefühle der Vergebung können die Verleugnung erneut heraufbeschwören

Vergebung kann emotionale Ausbeutung verdecken

Meine persönliche Geschichte der Vergebung aus der Distanz

Einschränkung des Kontakts mit weiterhin dysfunktionalen Eltern

Vergabung und Spiritualität

**Kapitel 12 – Suche nach Vergebung für die eigene dysfunktionale Elternschaft**

Beispiel für eine ausgewogene Entschuldigung

Vergebung, Reparenting und das innere Kind

Suche nach Vergebung für unser eigenes schlechtes Reparenting

Vergebung, Schuldzuweisung und das innere Kind

**Kapitel 13 – Selbstvergebung**

Selbstvergebung und Vergebung gegenüber anderen

Selbstvergebung für frühere Fehler und eingefahrene Angewohnheiten

Selbstvergebung und tief verwurzelter Selbsthass

Selbstvergebung und existenzielles Leid

Selbstvergebung, Vergebung anderen gegenüber und mildernde Umstände

Gegenseitige Vergebung

Entschlüsselung der Vermengung aus vergangenem und gegenwärtigem Leid

**Kapitel 14 – Den Eltern echte Vergebung entgegenbringen**

Dynamische Vergebung

Vergebung als Teil der Liebe

**Anhang A – Eine Übersicht zur Bewertung von elterlicher Misshandlung und Vernachlässigung**

Misshandlung

Vernachlässigung

Überblick über gesunde elterliche Erziehungspraktiken und -fähigkeiten

**Anhang B – Die Menschheitscharta des Rechts auf Selbstaussdruck**

**Anhang C – Affirmationen für das Reparenting des inneren Kindes**

Baby

Kleinkind

Vorschulkind

Schulkind

Danksagung

Bibliografie

Index

## Begriffe

*Dysfunktionale Familie* bezieht sich auf jede Familie, die das natürliche Selbstwertgefühl eines Kindes durch jegliche Konstellation von verbaler, seelischer, emotionaler oder körperlicher Misshandlung und Vernachlässigung beschädigt, wie in Anhang A und [Kapitel 8](#) definiert.

Die Begriffe *erwachsenes Kind*, *Überlebender* und *Genesender* werden austauschbar für jegliche Person verwendet, die durch missbräuchliche oder vernachlässigende Erziehung in der Kindheit verletzt wurde. *Erwachsenes Kind* bedeutet nicht, dass erwachsene Überlebende von dysfunktionalen Familien sich kindisch verhalten. Es bezieht sich auf die Tatsache, dass sie erwachsen geworden sind, ohne dass viele ihrer entwicklungsgemäßen Bedürfnisse befriedigt wurden. Viele erwachsene Kinder müssen erst noch das volle emotionale Potenzial eines reifen Erwachsenen entwickeln – sowie die Fähigkeit, entsprechende Beziehungen zu führen und sich selbst auszudrücken.

*Inneres Kind* bezieht sich auf den Teil des Selbst, der entwicklungsmäßig gefangen ist, weil in der Kindheit wichtige Formen der Fürsorge fehlten. Für einige Überlebende ist dieser Begriff lediglich ein nützlicher Ansatz, um diese Bedürfnisse zu identifizieren. Für andere, wie mich selbst, scheint es im Unterbewusstsein ein »altes« Kind-Selbst zu geben, das immer noch auf das Sicherheitsgefühl und die Fürsorge wartet, um ein vollwertiges, funktionierendes Erwachsen-Selbst entwickeln zu können.

Der Begriff *Genesung* wird auf zwei Arten verwendet: erstens als übergreifender Begriff zur Beschreibung des allgemeinen Heilungsprozesses von Traumata, die durch Kindesmisshandlung und Vernachlässigung entstanden sind. Viele Genesende beschreiben dies mit dem Satz »Ich bin in Genesung«. Genesung wird auch verwendet, um spezifische Entwicklungsziele zu benennen, z.B.: »Ich arbeite an der Wiederherstellung meiner Gefühle« oder »Meine Therapie hilft mir, mein Selbstbewusstsein wiederzuerlangen«. Genesung muss man sich als einen fortlaufenden Prozess vorstellen – einen Prozess der Wiederherstellung, nicht die erfolgte Genesung. Dies hilft, die Fallstricke einer Alles-oder-nichts-Bewertung und eines Schwarz-Weiß-Denkens zu vermeiden, die ein gemeinsames Erbe der dysfunktionalen Familie sind.

Der Begriff *Co-Abhängigkeit* wird im engeren Sinne bei einem erwachsenen Kind verwendet, das gewöhnlich seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche im Übermaß zugunsten eines anderen Menschen opfert. Co-Abhängigkeit ist häufig das Ergebnis einer Kindheit, in der die Bedürfnisse der Eltern in der Regel über die des Kindes gestellt wurden.

Der Begriff *toxische Scham* beschreibt einen verzerrten mentalen und emotionalen Zustand, der viele erwachsene Kinder über längere Phasen quält, in denen sie sich von Selbsthass überwältigt und außer Gefecht gesetzt fühlen. Toxische Scham entsteht, wenn die Betroffenen in ihrer Kindheit fortlaufend elterlicher Missbilligung und Abscheu ausgesetzt waren. ([Kapitel 7](#) untersucht die durch nichts zu ersetzende Rolle der Schuldzuweisung bei der Heilung von toxischer Scham.)

Der Begriff *effektives Trauern* bezieht sich auf die Tatsache, dass die meisten Überlebenden nicht in der Lage sind, sich ihrer Trauer voll und ganz hinzugeben, um das wertvolle Gefühl der Erleichterung zu erleben, das sich dadurch ergibt. (In [Kapitel 5](#) werden die häufigsten Ursachen für »gescheiterte« Trauerarbeit untersucht.)

Während die Substantive *Gefühl* und *Emotion* in diesem Buch im gleichen Sinne verwendet werden, unterscheiden sich die Worte *fühlen* und *emotional* sein voneinander. Fühlen bezeichnet den Prozess, wenn wir uns inneren, gefühlsmäßigen Erfahrungen hingeben und diese akzeptieren, ohne sie ändern zu wollen. Emotional sein ist der Prozess des aktiven Ausdrucks innerer gefühlsbezogener Erfahrungen, wie z.B. weinen, »sich ärgern« oder lachen.

## Einleitung

*weil fühlen zuerst kommt  
wer sich kümmert  
um die syntax der dinge  
wird nie voll dich küssen;*  
— E.E. Cummings

Die Industriegesellschaften werden so seelenlos wie ihre maschinellen Idole, die sie über die Menschlichkeit stellen. Industriegesellschaften behandeln Gefühle, als wären sie veraltete Teile. *Das Tao der Gefühle* ist eine Anleitung zur Rückgewinnung des emotionalen Reichtums, dessen wir in der Kindheit beraubt wurden, so wie in unserem Land Holz und Kohle abgeschafft wurden.

*Das Tao der Gefühle* entstand aus meinem persönlichen Kampf und dem meiner Klienten und Freunde, unsere Gefühle zurückzugewinnen. Das Buch ist eine Einladung, zu erfahren, wie Fühlen und das Zeigen von Gefühlen unsere Werte auf natürliche Weise beeinflussen, sodass Liebe und Vertrautheit wieder über materielle Güter und Konsum gestellt werden.

*Das Tao der Gefühle* konzentriert sich stark auf die dysfunktionale Familie, denn dort wird das gesellschaftliche Diktum gegen das Fühlen am strengsten durchgesetzt. Ich stimme mit John Bradshaw überein, dass unsere Kultur von einer Epidemie des Versagens elterlicher Erziehung befallen ist.

Meine Aussagen über familiäre Dysfunktionalität stimmen mit einer Reihe aktueller Bücher überein, deren Titel allein schon den Zusammenbruch der Institution der Elternschaft in unserer Kultur widerspiegeln: *Das Drama des begabten Kindes; Betrayal of Innocence [Verrat der Unschuld]; The Secret Everyone Knows [Das Geheimnis, das jeder kennt]; Hearts That We Broke A Long Time Ago [Herzen, die wir vor langer Zeit gebrochen haben]; Soul Murder: Persecution in the Family [Seelenmord: Schikane in der Familie]; After The Tears: Reclaiming the Personal Losses of Childhood [Nach den Tränen: Die persönlichen Verluste der Kindheit zurückgewinnen]; Getting Divorced From Mother And Dad [Trennung von Mutter und Vater]; Wenn Scham krank macht; My Name Is Chellis, I'm in Recovery from Western Civilization [Mein Name ist Chellis, Ich befinde mich im Genesungsprozess von der westlichen Zivilisation]*. Familiäre Dysfunktionalität ist in unserer Gesellschaft so alltäglich und normal, dass sie nicht leicht zu erkennen ist. Paradoxerweise ignorieren diejenigen, die in ihrer Kindheit nicht unter massiver körperlicher Gewalt gelitten haben, am ehesten die schädlichen Auswirkungen ihrer Kindheit. Dennoch wurzeln die meisten Leiden von Erwachsenen, die mir als Psychotherapeut begegnet sind, auf nicht-physischen Formen von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung.

Die häufigste Form des Leids von Erwachsenen ist Selbsthass, und der Gegenstand dieses Hasses sind in der Regel unsere Gefühle. Die meisten von uns wurden in sehr jungen Jahren attackiert, beschämt oder abgelehnt, weil sie Emotionen gezeigt haben. Vor der Zeit unserer Erinnerung waren die meisten von uns schon gezwungen, auf unsere Gefühle zu verzichten und uns dafür zu hassen, dass sie hatten. Dieses Buch bietet praktische Ratschläge, um diese unbewusste, selbstzerstörerische Angewohnheit zu durchbrechen.

Die Perspektiven und Ratschläge, die ich hier anbiete, basieren auf vielfältigen Lebenserfahrungen und Studien. Mein persönlicher Weg der emotionalen Genesung ist damit verwoben. An den Anfang möchte ich eine irritierende Beobachtung stellen, nämlich dass die US-Armee auf dem Höhepunkt des Vietnamkrieges für mich ein wärmeres, fürsorglicheres Zuhause war als mein Elternhaus.

Diese überraschende Erkenntnis gewann ich durch eine Reihe von wiederkehrenden Träumen, in denen ich mich wiederholt freiwillig zur Armee gemeldet habe und in denen ich glücklicher und erfüllter war als jemals im echten Leben.

Diese Träume verwirrten mich all die zehn Jahre, in denen sie auftraten. Wenn sie Albträume gewesen wären, hätten sie vollkommen Sinn für mich gemacht, denn ich wollte nie in die Armee. Jegliche Vorstellung, dass die Armee für mich von irgendeinem Nutzen sein könnte, war undenkbar. In der Zeit, als ich dort festsaß, sehnte ich mich unendlich nach dem Ende meiner Dienstzeit.

Diese Träume haben mich so konfus gemacht, dass ich gelegentlich betete: »Bitte, Gott, sag mir, dass es nicht bedeutet, dass ich mich wieder verpflichten soll!«

Schließlich begann ich diese Träume zu verstehen, indem ich meine Erfahrungen in der Armee mit dem Leben in meiner Familie verglich. Die Ausbilder und Offiziere, die mich zu einem Kampfungführer schulten, waren verbal und emotional auf gleiche Weise missbräuchlich wie meine Eltern. Auch die drohende Gefahr von körperlicher Gewalt war mir bekannt, wenngleich mein Kriegsdienst entlang der koreanischen entmilitarisierten Zone (EMZ) wesentlich weniger gefährlich war als in Vietnam.

In der Armee war es jedoch anders als in meiner Familie, denn ich bin nie wirklich körperlich angegriffen wurde, wohingegen körperliche Misshandlungen bis zu meinem Teenageralter zu Hause andauernd vorkamen.

Während ich über diese Differenzierung nachdachte, entdeckte ich weitere wichtige Unterschiede zwischen der Armee und meiner Familie. Sobald die relativ kurze erniedrigende Anfangsphase der Ausbildung abgeschlossen war, erwies sich die Armee als deutlich angenehmer als meine Familie. Im Gegensatz zu meiner Familie boten mir klar definierte Regeln die Möglichkeit, »es richtig zu machen«, mich einzufügen sowie Wertschätzung und Respekt zu erlangen.

Das Leben in der Armee war kein ständiger Irrgarten von Doppelbotschaften und No-win-Situationen. Und obwohl es im Dienst zahlreiche unangenehme und gefährliche Situationen gab, erlebte ich viele Phasen, die sicher und frei von drohenden Angriffen waren. Selbst die berüchtigte stressige Grundausbildung bot für mich insgesamt mehr Sicherheit als meine Familie! Welch glückliche und erleichternde Erfahrung war es, in der Messe zu essen, ohne von der Person neben mir plötzlich angeschrien oder geschlagen zu werden, wie es so oft bei Mahlzeiten in meiner Familie geschehen war! Ich entspannte mich so weit, dass ich mein Essen besser verwerten konnte, und ich nahm in den ersten sechs Monaten gesunde dreißig Pfund zu.

Ich habe dort auch viele Freunde gefunden, die mich schätzten. Ich glänzte bei der Erfüllung von Aufgaben, die mir zugewiesen wurden, und wurde für meine Leistung belohnt. Mein Selbstvertrauen und meine Durchsetzungskraft wuchsen sprunghaft an und ich begann zu glauben, dass ich vielleicht doch noch ein bisschen Wert habe. (Das bedeutet nicht, dass ich sofort von dem Glauben geheilt wurde, der bei vielen erwachsenen Kindern verbreitet ist, dass mein Erfolg nur ein Zufall war. Die meiste Zeit dachte ich, ich würde meine Vorgesetzten nur täuschen und dass sie, wenn sie mein wahres Ich entdeckten – das fehlerbehaftete, das meine Eltern ohne große Schwierigkeiten erkannt hatten –, mich schnell in eine niedrigere Position degradieren würden. Ich war immer noch mit dem berüchtigten »Hochstapler-Syndrom« behaftet, das die Erfolge vieler erwachsener Kinder verdirbt.)

Als ich diese Träume verstand, hörten sie auf. Ihre Funktion war erfüllt, sobald sie den allmählichen Zerfall meiner »idyllischen Kindheit«-Illusion einleiteten.

Zu dieser Zeit studierte ich Psychologie, Soziologie und Anthropologie an der Universität. Meine Studien beschleunigten die Auflösung meiner Illusion von meiner »perfekten« Familie. Ich entdeckte eklatante Beweise dafür, dass westliche Erziehungspraktiken seit der Industriellen Revolution kontinuierlich weitergegeben wurden. Schließlich kam ich zu der Überzeugung, dass die meisten amerikanischen Familien das Ideal der perfekten Familie aus der beliebten Fernsehserie *The Brady Bunch* Lügen strafen.

Meine Ansicht, dass wir unter einer Erziehungskrise leiden, gründet auch auf den Erfahrungen der sechs Jahre, die ich mit oder in der Nähe von Menschen aus nicht industrialisierten Gesellschaften verbracht habe: drei Jahre in Afrika und Asien sowie drei Jahre in der Nähe eines Aborigines-Reservats im Norden Australiens.

Beim Vergleich der vor- und nachindustriellen elterlichen Erziehungspraktiken scheint es offensichtlich, dass westliche Eltern den Kontakt zu ihren emotional geprägten elterlichen Instinkten verloren haben. Allein dieser Faktor verursacht bei den meisten unserer Kinder eine Menge unnötiger und unbeabsichtigter Verletzungen und Entbehrungen. Diese Beobachtung zeigt sich deutlich in der Reaktion der kalifornischen Ureinwohner auf die ersten westlichen Siedler. Sie waren vom mangelnden Mitgefühl der Europäer ihren Kindern gegenüber so sehr betroffen, dass Sie sie verächtlich als »die Leute, die ihre Kinder schlagen« bezeichneten.

Unzählige Erlebnisse machten mich neidisch auf die Beziehungen der Eltern und Kinder in »primitiven« Kulturen. Eltern dieser Kulturen leiten ihre Kinder an und betreuen sie nach dem gesunden Menschenverstand, den wir schon lange aufgegeben haben, so wie viele unserer Gefühle und Instinkte. Alice Miller beschreibt den Erziehungsprozess, der uns unserer Gefühle beraubt, bevor wir uns ihrer bewusst sind und sie zu schätzen wissen:

... (Wir) haben alle die Kunst entwickelt, keine Gefühle zu empfinden, denn ein Kind kann seine Gefühle nur dann erleben, wenn es jemanden gibt, der es voll akzeptiert, versteht und unterstützt. Wenn das nicht gegeben ist und das Kind riskieren muss, die Liebe der Mutter oder ihres Stellvertreters zu verlieren, dann kann es diese Gefühle nicht heimlich »nur für sich selbst« empfinden, sondern überhaupt nicht.

Als ich eines Tages über die Betrachtung von Alice Miller nachdachte, kam mir dieses Gedicht in den Sinn:

Sie stumpfen meine Gefühle ab  
Um die Blutung meiner Tränen zu stoppen  
Und nun ertrinke ich allein in  
Einem Pool, der seit Jahren verblutet ist.

Eltern in nichtindustrialisierten Gesellschaften lieben ihre Kinder auf eine Art und Weise, die jenseits der Fähigkeit der meisten westlichen Eltern liegt. So sehr wir uns auch aufrichtig bemühen, unsere Kinder zu lieben, wir scheitern gewöhnlich kläglich, weil wir von unserer emotionalen Natur getrennt sind. Ängstlich und beschämt über unsere Gefühle und unsere inneren Erfahrungen, haben wir keinen Zugang zu dem Teil unseres Selbst, wo liebevolle Gefühle entstehen.

Es gibt eine Geschichte der amerikanischen Ureinwohner, die den Mangel an Liebe in unserer Kultur hervorhebt. Ein westlicher Anthropologe, der bei den Hopi-Indianern lebte und sie studierte, bemerkte im Laufe der Zeit, dass die meisten Hopi-Lieder vom Wasser handelten. Eines Tages fragte er den Schamanen:

Wie kommt es, dass ihr so viel über Wasser singt? In meiner Kultur ist die Liebe das Thema, das am häufigsten in unseren Liedern zum Ausdruck kommt. Schätzt dein Volk die Liebe nicht?

Der Schamane dieser Wüstenkultur antwortete:

In meiner Kultur sind die Lieder häufig Gebete, und wir singen und beten für die wertvollen Dinge im Leben, von denen wir nicht genug haben. Liebe gehört nicht dazu.

*Das Tao der Gefühle* skizziert eine Reise zurück zu den Gefühlen und zurück zu authentischen, gefühlsbasierten Liebeserfahrungen. Wenn wir jemals wieder unsere natürliche Fähigkeit, unsere Kinder wirklich zu lieben, wiedererlangen wollen, müssen wir zuerst lernen, uns in all unseren emotionalen Zuständen selbst zu lieben. Wir beginnen damit, so absurd es auch erscheinen mag, indem wir uns selbst und anderen verzeihen, Gefühle zu haben! Wir erreichen dies, indem wir uns weigern, unseren Eltern nachzueifern – und zwar indem wir mit der von ihnen übernommenen Angewohnheit brechen, uns schuldig zu fühlen und uns für die meisten unserer Gefühle, mit denen wir dem Leben begegnen, zu schämen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch helfen wird zu verstehen, dass Sie in der Kindheit schwere Verluste erlitten haben, falls auch Ihre Eltern sich an die Normen und Praktiken der modernen Erziehung gehalten und diese befolgt haben. Ich möchte Sie auf Anhang A hinweisen, der Ihnen helfen soll, eine sachkundigere Bewertung dieser Behauptung vorzunehmen.

Bei meinen Versuchen, mit meinen Emotionen zurechtzukommen, bin ich in vielen Sackgassen gelandet. Ich habe sie verdrängt, runtergeschluckt, in Alkohol ertränkt, bin abgehoben in Hanf-Schwaden, hungerte sie aus, begrub sie unter Nahrung, transzendierte sie in der Meditation, bin ihnen davongelaufen, überlistete sie durch Rationalisierung, exorzierte sie, übergab sie an höhere Wesen, verwandelte sie in etwas, das man nicht ernst zu nehmen hatte, und spürte sie sogar kurz, bevor ich sie in einer dramatischen Katharsis löschte, damit sie endgültig verschwanden.

Ich wurde bei meinen Bemühungen, dauerhafte Linderung von dem mich erdrückenden emotionalen Schmerz zu erreichen, durch eine Fülle von Selbsthilfebüchern, Workshops, praktischen Kuren, psychologischen Lehren und spirituellen Praktiken in die Irre geführt. Die meisten Sackgassen, die ich auf der Flucht vor meinen Gefühlen erforscht habe, hatten eine gemeinsame Eigenschaft: das Versprechen einer ewigen Transzendenz normaler emotionaler Zustände wie Wut, Trauer, und Angst.

Die schädlichsten waren jene, die versprachen, man könne dauerhaft »wünschenswerte« emotionale Zustände wie Glück, Liebe und Frieden erreichen. Ich erinnere mich lebhaft an die klägliche Enttäuschung, die ich erlebte, wenn die kurzlebigen positiven Wirkungen des einen oder anderen Ansatzes so hinfällig wurden, dass ich nicht mehr so tun konnte, als würde ich sie tatsächlich erleben. Immer wieder wurden Versprechungen von dauerhafter Zufriedenheit gebrochen, denn die negativen Emotionen, die eigentlich dauerhaft beseitigt werden sollten, kehrten unweigerlich zurück. Da es mir wieder einmal nicht gelungen war, mein Leiden zu überwinden (wie es anderen zu gelingen schien), begab ich mich – überwältigt von toxischer Scham –, unweigerlich auf eine weitere verzweifelte Suche nach einem neuen Allheilmittel für meine Gefühle.

Wie ungewöhnlich und überraschend, dass ich jetzt meine Gefühle nur noch akzeptieren muss! Manchmal kann ich kaum glauben, wie leicht es ist, sie einfach wahrzunehmen oder ihnen einen liebevollen Ausdruck zu verleihen. Bin ich wirklich die gleiche Person, die vor zwanzig Jahren zu diesen unzähligen Männern gehörte, die keine Ahnung von Gefühlen haben?

Ich möchte nicht behaupten, dass alle oben genannten Ansätze völlig wertlos sind. Einige davon sind nützliche Werkzeuge, sofern sie nicht dazu benutzt werden, Gefühle zu verbannen, und sie werden auch in mein vielschichtiges Konzept der emotionalen Genesung mit einbezogen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, sich nicht zu schaden, wie ich es getan habe, indem ich mich naiv Lehren und Praktiken verschrieben habe, die dauerhaftes Glück garantierten. Es ist eine Sisyphusarbeit, wenn man auf diese Weise versucht »oben« zu bleiben, und man wird unweigerlich und unnötig unzufrieden mit sich selbst, egal, wie gut gemeint diese Ansätze sind oder wie hilfreich sie für den Moment sein mögen.

Thomas Moore bezeichnet in seinem Buch *Der Seele Raum geben: Wie Leben gelingen kann* das Streben nach dem Glück als »Erlösungsfantasie«. Sie ist ein verführerischer, nutzloser Umweg in unserer persönlichen Entwicklung. Sheldon Kopp betitelte sein Buch *Triffst du Buddha unterwegs*, um uns zu ermutigen, diesen Umweg zu vermeiden und uns vor der unnötigen Selbstsabotage des emotionalen Perfektionismus zu retten.

Die motivierenden, emotionalen Auswirkungen jeder Technik oder Lehre im Hinblick auf die persönliche Entwicklung, ganz gleich, wie gesund und gut gemeint sie sind, weichen zwangsläufig normalen, ebenso gesunden Erfahrungen von weniger erhabenen Gefühlen. In solchen Momenten kann es geschehen, dass sich diejenigen, die glauben, sie sollten unerschütterlich fröhlich und transzendent sein, für diese normale Fluktuation der Empfindungen von Glück und Gelassenheit schuldig fühlen, da sie vermeintlich von Natur aus fehlerhaft sind.

Der Mensch wurde nicht geschaffen, um sich im Dauerzustand einer bestimmten Empfindung zu befinden. Niemand wird uns weiter auf die Folterbank des emotionalen Perfektionismus binden. Wir können heruntersteigen und stattdessen realistischere emotionale Ziele anstreben. Ein unerschütterliches Selbstvertrauen, das nicht durch emotionale Schwankungen beeinträchtigt wird, ist etwas, das wir alle auf gesunde Weise anstreben und nach und nach erreichen können.

Es gibt viel zu viele spirituelle Führer und kognitive Verhaltenspsychologen, die uns den Weg in die falsche Richtung weisen, indem sie darauf bestehen, dass wir unangenehme Gefühle beseitigen können und sollten. Viele New-Age-Führer kredenzen fälschlicherweise das Konzept der Erleuchtung, als ob es ein dauerhaft erreichbarer schmerzfreier Zustand wäre. Während meiner fünfundzwanzigjährigen spirituellen Praxis und der zwanzig Jahre, die ich mit psychologischen Studien verbrachte habe, ist mir jedoch noch kein Guru, Therapeut, Lehrer oder Anhänger begegnet, der sich in einem dauerhaft glückseligen Zustand befand und der nicht gelegentlich emotionalen Schmerzen ausgesetzt war. Wie traurig, dass so viele immer noch dieser illusorischen Verheißung nachjagen, und sich weiterhin dafür verachten, dass sie sie nicht erreichen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich möchte in keiner Weise die wunderbaren Möglichkeiten einer effektiven spirituellen Praktik abwerten. Vielmehr versuche ich den Trugschluss deutlich zu machen, eine spirituelle Praktik könne die Notwendigkeiten einer »emotionalen Praktik« aufheben. Wenn wir nicht die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle akzeptieren und erleben, können wir keine gesunden Menschen sein.

Vielleicht bin ich schlecht informiert und vielleicht gibt es einige seltene Seelen, die wirklich permanente Erleuchtung oder unerschütterliches Glück verkörpern. Vielleicht hat der neueste Avatar eines Abkömmlings des EST-Trainings eine Formel entwickelt, um eine wirklich vollständige Beherrschung der emotionalen Natur zu erreichen. Vielleicht beweist das Gehen auf heißen Kohlen ohne Schmerzempfindung, wie es die Teilnehmer in den aktuell populären Wochenendseminaren tun, dass wir in der Lage sein »sollten«, andere, weniger intensive, emotionale Formen des Schmerzes zu transzendieren. Da ich jedoch diejenigen, die für sich behaupten, den Himmel hier auf Erden gefunden zu haben, bisher nur als anmaßend erlebt habe, scheint es mir, dass die Chancen, unerschütterliche Glückseligkeit zu erlangen, extrem gering sind.

Daher bin ich so dankbar, dass ich R.D. Laings weise Äußerung schließlich verstanden habe: »Der einzige Schmerz, der vermieden werden kann, ist der Schmerz, der entsteht, wenn unvermeidlicher Schmerz vermieden wird.« Ich weiß jetzt, dass der Löwenanteil meiner bisherigen emotionalen Schmerzen, über neunzig Prozent, daher rührte, dass ich gelernt hatte, meine Gefühle zu hassen, zu betäuben und vor ihnen wegzulaufen.

Der größte Wendepunkt in meinem Leben geschah, als ich mein Streben nach dauerhaftem Glück und Transzendenz mit der unbeugsamen Bereitschaft ersetzte, für mich selbst in jedem Gefühlszustand da zu sein. Die Belohnung dafür war wundersam. Manchmal sind meine Tränen wie Juwelen, die durch Brechung strahlende Farbigkeit in mein Leben lenken. Meine Wut erlebe ich jetzt als eine sanfte Flamme, die mich mit einer immer größer werdenden Leidenschaft für das Leben wärmt. Meine Angst ist manchmal ein Leuchtfeuer, das mir neue Wege aufzeigt, um eine größere Wertschätzung des Lebens zu erlangen. Mein Neid zeigt mir, was ich in mir noch entwickeln möchte.

Ich habe sogar in Phasen der Depression Wunderbares erlebt. Depressionen führen mich manchmal in die Stille, die mich vom Joch der Zeit befreit; sie laden mich ein zu einem zunehmend intensiver erlebten Ort des Friedens in mir selbst und sie erlauben mir, mich in meinem Körper wohlzufühlen, als wäre er der luxuriöseste Sessel, den man sich vorstellen kann.

Außerdem versetzt mich das Trauern, besonders wenn es intensiv ist, in einen so tiefen Schlaf, dass ich mich wie ein ruhender Samen fühle, der sicher im fruchtbaren Lehm von Mutter Erde geborgen ist und nichts anderes zu tun hat, als darauf zu warten, dass die Sonnenstrahlen ihn wecken.

Die Bereitschaft, ganzheitlich zu fühlen, verleiht uns eine befreiende emotionale Flexibilität. Ich staune immer wieder darüber, wie das Zulassen unangenehmer Gefühle diese Wirkung auslöst und mir viel schneller wieder ein gutes Gefühl verleiht, als es eine Abwehr jemals getan hat.

Unsere Gefühle beleben und bereichern uns in dem Maße, wie wir sie in ihrer Vielfalt zulassen. Jetzt ist es an der Zeit, uns von der lähmenden Treue zu den TV-Helden zu befreien, die uns einzelne monotone Melodien von Härte, Coolness, Nettigkeit oder gekünstelter Leichtsinnigkeit summen lassen. Unsere Emotionen sind unsere eigene Musik, und kein monotones oder Drei-Noten-Liedchen

kann in uns die Leidenschaft für das Leben erzeugen. Wir werden zu Sinfonien, wenn wir uns alle Töne der emotionalen Skala zurückerobern.

Ich selbst war auf einer langen Reise zurück zu meinen Gefühlen, ohne die Orientierung einer Karte, und ich hoffe, dass die Karte, die ich Ihnen hier anbiete, Ihnen eine Abkürzung zu Ihrer emotionalen Genesung ermöglicht. Ich hoffe, dass Sie einige der hier beschriebenen Schätze entdecken werden und dass Sie durch eine umfangreichere emotionale Erfahrung des Lebens beseelt werden. Ich bete, dass Sie das Gefühl der Zugehörigkeit und Erfüllung erleben, das durch die emotionale Freiheit Ihrer selbst und mit Ihren Vertrauten entsteht.

## **Kapitel 1**

### **Die Bedeutung der Wiedererlangung des ganzen Spektrums der Gefühle**

*Das Gefühl sagt uns, wie und wie sehr eine Sache für uns wichtig ist.*

— Carl Gustav Jung

*Amerika ist eine Nation emotionaler Waisenkinder ... erwachsene Kinder sind ohne wirkliche Eltern aufgewachsen. Unzählige unserer Freunde, Nachbarn, Ehepartner und Liebhaber hatten eine Kindheit, in der ihre Eltern emotional nicht für sie da waren.*

— Dennis Wholey

Gefühle und Emotionen sind energetische Zustände, die sich nicht auf magische Weise auflösen, wenn sie ignoriert werden. Ein großer Teil unseres unnützen emotionalen Schmerzes ist der verzweifelte Druck, der dadurch entsteht, dass die emotionale Energie nicht freigesetzt wird. Wenn wir uns nicht um unsere Gefühle kümmern, sammeln sie sich in uns an und erzeugen wachsende Angst, die wir häufig als Stress abtun.

Stress ist nicht nur eine schädliche physiologische Reaktion auf belastende äußere Anreize wie Lärm, Umweltverschmutzung, Pendeln zum Arbeitsplatz, lange Arbeitszeiten oder viel Trubel. Stress ist auch der schmerzhaft innere Druck der angesammelten emotionalen Energie.

Das Trauern, das hier ausführlich untersucht wird, ist der effektivste Mechanismus zur Stressbewältigung, über den die Menschen verfügen. Trauern ist ein sicheres, gesundes Ventil für unsere inneren Druckkochtöpfe der Emotionen. Oft habe ich Gefühle erlebt, bei denen ich glaubte, gleich zu explodieren, und die sich durch ein ausgiebiges Weinen sofort lösten. Fast täglich erlebe ich in meiner Privatpraxis, wie andere dieselbe wunderbare Erleichterung erfahren.

Wenn wir uns nicht auf unsere Gefühle einlassen, hat das viele furchtbare Konsequenzen. Der Preis der Unterdrückung der Gefühle ist eine konstante, verheerende Energieverschwendung, die viele von uns deprimiert und schweigsam macht. Wenn wir auf diese Weise ständig geschwächt werden, versinken wir zunehmend in Apathie und im Gefühl des Überdrusses, »alles schon mal gesehen zu haben, überall schon mal gewesen zu sein und alles schon mal gemacht zu haben«. Wenn dies eintritt, geben wir unsere Bestimmung auf, ausdrucksstarke, das Leben feiernde Wesen zu sein, zu denen wir geboren wurden.

Der Kampf gegen unsere Gefühle zwingt diese, sich gegen uns zu wenden. Ein Großteil unseres überflüssigen Leidens wird durch die Geister unserer getöteten Emotionen verursacht, die durch unser Bewusstsein wehen und uns in Form von verletzenden Gedanken verfolgen. Verleugnete Emotionen trüben unsere Gedanken durch ängstliche Sorge, mürrische Selbstzweifel und wütende Selbstkritik.

Wir riskieren auch, unsere Emotionen unbewusst »auszuleben«, wenn wir nicht bereit sind, sie zu spüren. Sarkasmus, der Hang zum Kritisieren, gewohnheitsmäßiges Zuspätkommen und »vergessene« Verpflichtungen sind häufige unbewusste Äußerungen von Wut. Paradoxerweise lassen uns diese passiv-aggressiven Verhaltensweisen in noch größerem emotionalen Schmerz zurück, weil sie andere dazu bringen, uns zu misstrauen und uns nicht zu mögen.

Die gravierenden Probleme des maßlosen Essens, der Übermedikation und des übermäßigen Arbeitens, die Amerika plagen, wurzeln ebenfalls in der massenhaften Entfremdung von unseren Gefühlen. Wenn wir Angst vor unseren Gefühlen haben, sind wir gezwungen, uns durch stimmungsverändernde Substanzen, Arbeitssucht oder ständige Geschäftigkeit von unseren Emotionen abzulenken. Wie Anne Wilson Schaefer in ihrem Buch *Im Zeitalter der Sucht: Wege aus der Abhängigkeit* zeigt, sind viele von mindestens einer selbsterstörerischen Substanz oder einem entsprechenden Verhalten abhängig.

Ironischerweise tragen unsere Ablenkungen in der Regel zu dem zugrunde liegenden Schmerz bei, den wir versuchen zu vermeiden. Wenn es zur Gewohnheit wird, fügen sie unserem Körper schließlich schwere Schäden zu. Unser rasendes Lebenstempo und die Verwendung von chemischen Substanzen (verschriebene, illegale oder rezeptfreie) betäuben uns so gründlich, dass wir ihre lähmenden Auswirkungen oft erst dann spüren, wenn wir schwer erkranken.

Wir sind so abwehrend gegenüber unseren Schmerzen geworden, dass wir immer wieder auf der Suche nach neuen Wegen sind, um nicht zu fühlen. Die weit verbreitete Narkotisierung der Hausfrauen mit Valium in den Fünfziger- und Sechzigerjahren war ein Präzedenzfall für die gegenwärtige explosionsartige Betäubung beider Geschlechter mit modernen Antidepressiva. Medikamente wie Prozac, Zoloft und Paxil werden derzeit als »Designerdrogen« verwendet, und viele Allgemeinmediziner mit geringer psychiatrischer Ausbildung verschreiben sie großzügig jedem, der sich schlecht fühlt.

1995 wurde in einer TV-Sondersendung von *Frontline* über entsprechende Zustände berichtet. Dieses Programm dokumentierte den damals weitverbreiteten Trend zum übermäßigen Gebrauch von Prozac und richtete den Fokus auf einen Psychologen aus dem Bundesstaat Washington, der Prozac allen seinen Klienten verschrieb und neue Klienten nur behandelte, wenn sie bereit waren, Prozac zu nehmen. Vor laufender Kamera sagte er einem potenziellen Klienten: »Sie haben keinen Zugang zu Ihrem wahren Selbst ohne dieses Medikament.« Leider begegne ich immer mehr Therapeuten, die ihren Klienten sofort Prozac verschreiben, ohne zuerst das Trauern als Mittel gegen Depressionen und Stress auszuloten.

In dem Krieg, den unsere Kultur gegen das Fühlen führt, werden Emotionen zu einer gefährdeten Art. Überall werden wir von familiären und gesellschaftlichen Erwartungen bedrängt, »cool« zu sein. Die Haltung, so zu tun, als könne uns nichts verletzen oder beeinträchtigen, ist schleichend zu unserem Vorbild für Gesundheit und Entfaltung geworden. Viele von uns sind so cool, dass sie emotional kalt und abschreckend distanziert geworden sind. Mit den Worten von Robert Bly:

... die Vertuschung schmerzhafter Emotionen in uns ... ist in unserem Land zu einer Frage des nationalen und privaten Stils geworden. Wir haben mit überwältigendem Elan das Tier der Verleugnung zum Leittier des Lebens in unserem Land gemacht.

Nirgendwo, weder in unseren privatesten Momenten, noch in der Gesellschaft unserer engsten Freunde, fühlen wir uns sicher, unsere Gefühle zu erkunden. Wut, Depression, Neid, Traurigkeit, Angst, Misstrauen usw. sind alle genauso wichtig für das Leben wie Brot, Blumen und Straßen. Doch diese Gefühle rufen bei uns – sobald sie aufkommen – gewöhnlich Scham und Furcht hervor, selbst bei denjenigen, die allen anderen unvorhergesehenen Lebensereignissen tapfer begegnen.

Wer es wagt, Gefühle auszudrücken, die nicht positiv sind, wird als bemitleidenswert und unreif betrachtet, weil er sich nicht für eine würdevollere Haltung entschieden hat. Welch schrecklicher Verlust der natürlichen menschlichen Neigung, einem verzweifelten Freund Mitgefühl zu erweisen – eine Reaktion, die es in nichtindustrialisierten Ländern immer noch gibt.

Eine Schulter zum Ausweinen und die Erlaubnis, zu jammern und zu klagen, sind in den Industriegesellschaften verschwindende Sakramente. In unserer Kultur bedeutet Empathie, unseren bedrückten Freunden – in bester Absicht – zu raten, »das Positive zu sehen« und daran zu denken, dass »es schlimmer sein könnte«.

Dies steht im Gegensatz zur Stammeskultur von Neuguinea, wo Männer und Frauen gleichermaßen von ganzem Herzen an den jährlichen Trauerfeierlichkeiten beteiligt sind. Den ganzen Tag lang halten sie sich in den Armen und trösten sich gegenseitig über den Verlust ihrer in der Tat glücklichen Kindheitstage.

Uns fehlt die normale menschliche Güte, aus der heraus wir unsere engen Freunde ermutigen, ihre Gefühle zu zeigen, damit sich ihr Schmerz nicht einkapselt und in Angst, Sorge und Selbstverachtung verwandelt.

Von Jahr zu Jahr offenbart sich immer mehr die 1969 vom Psychoanalytiker Rollo May geäußerte Vorhersage:

Ich glaube, dass es in unserer Gesellschaft einen eindeutigen Trend zu einem Zustand der Gefühllosigkeit als Lebenseinstellung, als Charakterzustand gibt.

Hat Gott einen schrecklichen Fehler begangen, als er uns mit der Eigenschaft zu fühlen ausgestattet hat, um uns von Robotern und Androiden zu unterscheiden, denen wir scheinbar nacheifern?

Vielleicht ist Gott dabei, ein neues Gebot zu erlassen: »Du sollst keinen emotionalen Schmerz fühlen oder ausdrücken!« Wenn dem so ist, könnten wir alle in einer Welt enden, die frostig und ohne Gefühl ist. Lesley Hazelton beschreibt in ihrem Buch *Dein Recht, dich schlecht zu fühlen. Mit Alltags-Depressionen leben* solch eine Welt:

Schizophrene kennen diese Welt. Sie haben sich in sie zurückgezogen, abseits des gesamten Bereichs menschlicher Interaktionen und Beziehungen – in extremen Fällen sogar von der Fähigkeit, physischen sowie psychischen Schmerz zu empfinden. Dies ist ein Zustand schwerer emotionaler Störung. Dennoch kommt er dem derzeitigen Idealzustand, keine »negativen« Gefühle zu haben, sehr nahe.

## Schluss mit der Flucht vor den Gefühlen

*Menschen greifen nicht millionenfach zu Drogen und Alkohol, um einen Schmerz zu betäuben, den sie erkannt haben und benennen können.*

— Dennis Wholey

*Wenn ein Kind Gefühle der Traurigkeit, der Wut, des Verlustes und der Frustration nicht ausleben darf, werden seine wahren Gefühle neurotisch und verzerrt. Im Erwachsenenalter wird dieses Kind unbewusst sein Leben so gestalten, dass es dieselben Gefühle wieder verdrängt. Der Kinderpsychologe Bruno Bettelheim beklagt, dass Kindern berechtigtes Leiden nicht zugestanden wird. Er stellt fest, dass sogar die Bücher, die Kinder in der Schule lesen, das Leben als eine Abfolge von Freuden zeigen. Niemand ist wirklich wütend, niemand leidet wirklich, es gibt keine echten Emotionen.*

— Susanne Short

Die Krankheit der emotionalen Auszehrung ist eine Epidemie. Millionen von Menschen in den Industrieländern sind emotional verarmt und abgestumpft. Unser breites Angebot von vermeintlich kultivierten Ablenkungen macht uns emotional verletzt und verlorener, als es Menschen jemals zuvor waren. Da wir immer getriebener sind und unter Zwängen leiden, vermögen wir keinen wirklichen Frieden zu finden. Ständige Geschäftigkeit in der Tretmühle des Leitsatzes »es ist nie genug« stresst und erschöpft uns. Wir haben unbewusst Angst davor innezuhalten oder unverplante Zeit zu haben, damit die Gefühle, vor denen wir fliehen, uns nicht erreichen und in unser Bewusstsein dringen.

Einige der schönsten Dinge des Lebens – Sex, Essen, Sport, Gespräche, Lernen und Arbeiten – verlieren ihre Qualität, weil unser rasendes Tempo es unmöglich macht, sie zu genießen. Selten nehmen wir uns genügend Zeit, um diese Aktivitäten in ihrer ganzen Fülle zu genießen.

Wie traurig ist es, dass wir unseren Frieden opfern, weil wir noch nicht zur Ruhe gekommen sind, um die unverdauten Emotionen, die uns antreiben, zu fühlen, zu erleben und zu verarbeiten, die als Angst in unseren Bäuchen rumoren, die unsere Gedanken als ständige Sorge »vergiften«, die uns rennen lassen, als ob wir die ganze Zeit beim Ausbruch aus unserem eigenen Gefängnis feststecken würden!

Wir können das geistlose Rennen stoppen. Erfahrungen von Frieden und Zufriedenheit liegen unter unseren unverdauten Gefühlen. Wir können lernen, alle unsere Emotionen gefahrlos zu fühlen und auszudrücken und den tiefen Trost erleben, wenn wir unseren Körper ungestört und ganzheitlich bewohnen. Wir können uns wieder von »menschlich Handelnden«, einem von Johannes Bradshaw geprägten Begriff, zurück zu »menschlich Seienden« verwandeln.

Die Anthropologen Eli und Beth Halpern erinnern uns daran, dass Friedlichkeit eine natürliche Eigenschaft des Menschen ist. Sie berichten: Auf Mikronesisch gibt es das Wort kukaro, das kein entsprechendes Wort im Englischen hat. Wenn Leute sagen, sie werden kukaro, meinen sie, dass sie sich entspannen, herumsitzen, abhängen wollen. Sie wollen sein, sie wollen nichts tun.

Viele von uns können sich nicht an das letzte Mal erinnern, als sie unproduktiv waren bzw. nicht getrieben waren, produktiv zu sein. Viele haben vergessen, wie sehr wir uns früher durch solche alltäglichen Wunder wie das Bestaunen eines Spinnennetzes, das Entdecken einer Tierform in den Wolken oder das Erforschen der zarten Komplexität der Stempel und Staubgefäße einer Blume bezaubern lassen konnten.

Es ist an der Zeit, die emotionale Vitalität des Kindes in uns wiederzuentdecken. Unser inneres Kind vermag in einfachen Vergnügungen dauerhafte Befriedigung finden, weil es diese nicht dazu nutzt, einem inneren Gefühlschaos zu entfliehen. Vielleicht motiviert Sie die Vision des emotional vitalen Dichters Walt Whitman, sich wieder mit der Begeisterungsfähigkeit Ihres verlassenen inneren Kindes zu verbinden:

Ich glaube, ein Grashalm ist nicht geringer als die Flugbahn der Sterne,

Und Brombeerranken könnten die Vorhänge des Himmels schmücken,  
Und eine Maus ist Wunder genug, um Trilliarden von Ungläubigen  
Ins Wanken zu bringen ...

Und ich oder du, ohne einen einzigen Cent in der Tasche, können das Kostbarste der Erde erwerben

Und einen Blick aus den Augen zu tun oder eine Bohne in ihrer Hülse zu zeigen bringt die Gelehrsamkeit aller Zeiten durcheinander ...

Viele von uns schrecken vor der Idee zurück, ihre Gefühle willkommen zu heißen, weil sie selten gesunde Gefühlsäußerungen erlebt haben. Der kleine Prozentsatz an Menschen, der in unserer Kultur Gefühle zeigt, tut dies oft auf abstoßende Weise, und viele, die »unter Drogeneinfluss« stehen, sind in ihrer ungezügelten Emotionalität mitleiderregend oder verletzend.

Es gibt auch eine kleine, unübersehbare Gruppe in unserer Bevölkerung, die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leidet. Betroffene drücken ihre Emotionen in der Regel strafend und aufbrausend aus. Sie wüten und schluchzen krampfhaft ohne Vorbereitung, oft in einer Weise, die uns das Gefühl gibt, kontrolliert und manipuliert zu werden. Ihre extremen emotionalen Verhaltensweisen überzeugen uns ebenfalls davon, dass wir gut daran tun, unsere Gefühle zu verbergen.

Es gibt einen dritten Typus von Menschen, der Gefühle ins schlechte Licht rückt, indem er hartnäckig an ihnen festhält, bis sie zu verbitterten Haltungen werden. Menschen, die sich ständig hinter Reizbarkeit oder Selbstmitleid verschanzen, lassen uns davon Abstand nehmen, Ärger, Traurigkeit oder was auch immer zu fühlen oder zu zeigen.

Wir müssen uns nicht durch den unverantwortlichen Gefühlsausdruck anderer Menschen von unseren Gefühlen entfremden lassen. Ich glaube zwar, dass wir keine große Wahl haben, was wir fühlen, aber ich weiß, dass wir viele Möglichkeiten haben, wie wir auf unsere Gefühle reagieren können. *Das Tao der Gefühle* beschreibt den Mittelweg zwischen emotionaler Explosivität und emotionaler Kälte – zwischen schädlicher Launenhaftigkeit und ausgetrockneter »Gefühllosigkeit«. Dieses Buch bietet pragmatische Ansätze für einen nicht-destruktiven Umgang mit schmerzhaften und potenziell störenden Gefühlen.

Wir können lernen, auf gute Weise emotional zu sein. Wir können unsere Emotionen zulassen, ohne an ihnen festzuhalten. Wir können unsere Gefühle mildern und uns in unseren Gefühlen entspannen, ohne sie zu verbannen oder zu zementieren. Wir können unsere Gefühle gehen lassen, wenn sie ihre Funktion voll erfüllt haben.

Es gibt auch Zeiten, in denen es erforderlich ist, Gefühle zu sublimieren oder zu unterdrücken. Sublimierung ist die bewusste Entscheidung, emotionale Energie in andere Formen des produktiven Selbstaustauschs zu transformieren und umzulenken, wie z.B. in Sport oder Tanz. Unterdrückung ist die bewusste Entscheidung, unter nicht passenden Umständen auf emotionalen Ausdruck zu verzichten. Selten nützt es etwas, den Chef anzuschreien oder vor unsensiblen Menschen zu weinen. In solchen Situationen können wir das »Ausleben« unserer Emotionen verschieben, bis wir uns in einem sichereren Umfeld befinden.

Automatische Unterdrückung ist nicht die einzige schlechte Wahl, die wir in Bezug auf unsere Gefühle treffen. Eine schädliche Option, die die meisten von uns ständig wählen, ist auch das Festhalten an einem positiven Gefühl, das wir nicht mehr wirklich empfinden. Wenn wir das tun, ersetzen wir die Authentizität eines Gefühls durch eine leere, leblose Vorstellung davon.

Wenn wir uns dazu zwingen, Gefühle des Glücks oder der Liebe zu zeigen, die wir nicht wirklich empfinden, wirken wir künstlich und betrügerisch wie Plastikblumen oder billiges Parfüm. Gezwungenes Lachen und ein angestregtes Lächeln erwecken ebenso viel Vertrauen wie unehrliche Politiker und »aalglatte« Gebrauchtwagenverkäufer.

Ohne das ganze Spektrum an Emotionen sind wir keine ganzen Menschen. Wir sind vielmehr wie der Künstler, dessen Palette nur Platz für helle und fröhliche Farben hat. Unser Selbstaustausch ist

langweilig und oberflächlich wie die Bilder vom Discounter, die mit ihren faden, zarten Pastelltönen in ästhetischer Hinsicht wenig überzeugend sind.

Die »negativen« Emotionen bringen dunkle Farben auf die Palette des Künstlers. Sie eröffnen eine unendliche Auswahl an Farben, Schattierungen und Nuancen. Ohne Schwarz auf der Palette gibt es keine satten Farben, keine Tiefen, keine Kontraste, keine Feinheiten. Ohne dunkle Farben ist es unmöglich, die unendlich vielfältigen Themen und Landschaften des Lebens einzufangen.

Ohne unsere dunkleren Emotionen gibt es wenig Tiefe und Dimensionalität in unserer Beziehung zu anderen. Wir haben keinen Zugang zu den vielen Wegen und Feinheiten der Kommunikation, die Freundschaften reich und dauerhaft interessant machen. Wenn wir nur Freunde sein können, solange wir glücklich und »gut drauf« sind, dann sind unsere Freundschaften schmerzlich oberflächlich.

Tiefe Einsamkeit ist der schreckliche Preis, den wir zahlen, wenn wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen nur unter dem Deckmantel des Wohlbefindens führen. Diejenigen, die nur in guten Zeiten für andere da sind, sind Schönwetterfreunde, denen Loyalität und Vertrauen fremd sind.

Die meisten Menschen mögen sich selbst, wenn sie Liebe, Glück oder Gelassenheit empfinden, doch die Person, die sich in Zeiten emotionalen Schmerzes mit sich selbst anfreundet, besitzt ein stabileres und authentischeres Selbstwertgefühl.

Wenn wir lernen, unsere Gefühle unmittelbar wahrzunehmen, entdecken wir schließlich, dass die Hingabe an die Gefühle die bei Weitem effizienteste – und auf lange Sicht am wenigsten schmerzhafteste – Art und Weise ist, auf sie zu reagieren. Wir wissen selbst, dass das Leben nicht schmerzfrei sein muss, um es voll genießen zu können. Wir entdecken, dass neue Erfahrungen von Verlust und Schmerz unser Bewusstsein nicht dominieren oder unsere Begeisterung für das Leben vernichten.

Wenn wir lernen, uns mit unseren Gefühlen anzufreunden, leiden wir immer weniger unter selbstschädigenden Gefühlsfluchten. Wir akzeptieren anstandslos die Realität, dass sich unsere emotionale Natur, wie das Wetter, oft unvorhersehbar ändert, mit einer Vielzahl von angenehmen und unangenehmen Eigenschaften. Wir sind uns bewusst, dass wir genauso wenig ein positives Gefühl dazu bringen können, ewig anzudauern, wie die Sonne gezwungen werden kann, ständig zu scheinen.

Wenn wir uns unseren Gefühlen hingeben und ihnen nachgeben, verbinden wir uns wieder mit den unschätzbaren Instinkten und der Intuition, die wir von Natur aus tragen. Manchmal entdecken wir das Wunder aller sogenannten negativen Emotionen. Ich erlebe, wie andere, die ihre Emotionalität wiedererlangt haben, viele wunderbare Erfahrungen machen, bei denen Traurigkeit zu Trost wird, Wut sich zu Lachen entfaltet, Angst in Aufregung umschlägt, Eifersucht zu Wertschätzung wird und Schuld Vergebung ermöglicht.

## Wie Schuldzuweisungen zur Vergebung führen

*Denn es ist wahr, oder nicht wahr, dass in unserer Welt  
die mit Nektar gefüllten Blütenblätter  
und die polierten Dornen ein und dasselbe sind,  
dass selbst das reinste Licht  
ohne das Gewand der Dunkelheit  
ohne Wirkung wäre.*  
— Mary Oliver

*Für die meisten Menschen ist Vergebung ein Prozess. Wenn man tief verwundet wurde, kann der Prozess der Vergebung Jahre dauern. Er wird viele Phasen durchlaufen – Trauer, Wut, Kummer, Angst und Verwirrung ...*

— Jack Kornfield, *Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens*

Zurzeit höre ich von vielen gefährlichen und unzutreffenden »Anleitungen« zum Umgang mit Vergebung – insbesondere bezüglich der Vergebung gegenüber Eltern, die missbräuchlich oder vernachlässigend waren. »Du musst dich nur dafür entscheiden zu vergeben« ist ein üblicher Refrain in vielen Genesungs- und New-Age-Kreisen.

Dieser grob vereinfachende Ratschlag zur Vergebung scheint so zweifelsfrei, dass viele Überlebende ihn bedingungslos akzeptieren. Viele entscheiden sich dafür, fühlen sich aber insgeheim furchtbar, weil sie nie wirklich das Gefühl von Vergebung hatten. Andere sind wirklich davon überzeugt, dass sie verzeihen, aber sie fühlen nie die emotionale Qualität ihrer Vergebung.

Das blinde Befolgen des Ratschlags, sich einfach für Vergebung zu entscheiden, schafft die Voraussetzung für eine falsche Vergebung. Sie ist in psychischer Hinsicht wie eine dünne Eisschicht, die unser darunterliegendes Reservoir an wütenden und verletzten Gefühlen aus der Kindheit verdeckt. Leider kann diese zerbrechliche mentale Konstruktion eine emotional tiefe und wirklich intime Beziehung zu unseren Eltern nicht fördern.

Wirkliche Vergebung ist aus der westlichen Kultur so gut wie verschwunden. An ihre Stelle ist ein unauthentisches Ideal der Vergebung getreten, das uns unseren Schmerz vergessen lässt.

Bei denjenigen von uns, die in der Kindheit gravierend verletzt wurden, entstehen selten verzeihende Gefühle gegenüber ihren Eltern, bevor sie nicht durch Trauern ihr Schmerzreservoir geleert haben. Da wirkliche Vergebung, wie wir sehen werden, mit der Vergebung unserer selbst beginnt, hoffe ich, dass dieses Buch Ihnen helfen wird zu verstehen, warum es unfair ist, sich selbst die Schuld dafür zu geben, dass man sich nicht »einfach nur für Vergebung entscheidet«.

## Trauer geht der Erlösung voraus

*Der Tod ist nicht die Tragödie, sondern die Millionen Male, die wir unsere Herzen betäuben und verschließen, weil die Erfahrung nicht das widerspiegelt, was wir bereit sind zu akzeptieren.*

— Stephen Levine, *Who Dies*

*Die Zeit mag alle Wunden heilen oder auch nicht. Es hängt davon ab, wie wir die Zeit nutzen. Wenn wir unsere Trauer verleugnen, vor ihr weglaufen oder hoffen, dass sie von selbst verschwindet, werden wir unglücklich sein. Aber wenn wir uns ihr stellen und unsere Trauer auf gesunde Weise zum Ausdruck bringen, werden wir durch die Trauer selbst verwandelt.*

— Hazelden Meditations

Sich zu entscheiden, einfach zu vergeben, ist oft der unbewusste Versuch, unsere Trauer und Wut über die Kindheit in der Vergangenheit begraben zu lassen. Paradoxerweise begräbt diese Entscheidung auch unsere Gefühle echter Vergebung sowie unsere Fähigkeit, vollständig zu fühlen.

Wenn wir unsere gesamte emotionale Natur zutage fördern, müssen wir uns zunächst durch Schichten alter emotionaler Schmerzen wühlen, die sie bedecken. Bei dieser Ausgrabung werden in der Regel die Leichname vieler Kindheitsverluste ans Licht kommen – der Verlust wesentlicher Aspekte unserer selbst –, die wir damals nicht betrauern durften. Wenn wir jetzt trauern, entdecken wir unsere phönixartige Fähigkeit, aus diesen Verlusten vollständig wiedergeboren zu werden.

Trauern ist in unserer Kultur leider weitgehend verboten. Die Psychotherapeuten Jordan und Margaret Paul erläutern, warum wir uns dagegen wehren zu trauern und uns mit unseren schmerzhaften Gefühlen zu »beschmutzen«:

Unsere Schwierigkeiten im konstruktiven Umgang mit Schmerzen beginnen bereits in der Kindheit. Die Bemühungen der Eltern, ihre Kinder vor jeder harten Realität zu schützen – Konflikte in der Familie, der Tod eines Haustiers – berauben sie der Übung im Umgang mit Schmerzen. Wenn Eltern keinen offenen Ausdruck von Schmerz zulassen, egal ob es sich um einen kleinen (wie eine Enttäuschung oder einen Misserfolg) oder großen (wie den Verlust eines Großelternteils) handelt, lernen die Kinder nie, dass sie Schmerz erfahren, tief betroffen sein und trotzdem überleben können. Auf diese Weise lernen wir, wie wir sein müssen oder scheinbar sein sollen, nämlich unberührt.

Trauern ist in unserer Kultur so tabuisiert, dass die meisten von uns nicht einmal bei den Beerdigungen derer weinen können, die sie am meisten lieben. Die wenigen, die es wagen, aktiv zu trauern, werden ermutigt, schnell »darüber hinwegzukommen«, nicht mehr an ihre Lieben zu denken (zu fühlen!), Fotos von den Verstorbenen wegzulegen und vor allem, sich zu beschäftigen. In *Loss And Change*, der Studie von Peter Marris über den angelsächsischen Zugang zur Trauer, geht er näher darauf ein:

Sich der Trauer hinzugeben wird als krankhaft, ungesund, demoralisierend ... stigmatisiert. Die Ablenkung eines Trauernden von seiner Trauer wird als richtiges Verhalten eines Freundes oder Wohlmeinenden angesehen ... Trauer wird als Schwäche, Selbstgefälligkeit, verwerfliche schlechte Angewohnheit behandelt, statt als eine psychologische Notwendigkeit.

Wenn wir nicht um den Tod trauern dürfen, wie viel mehr zögern wir dann, andere bedeutende Verluste zu betrauern? Bis zu meinem dreißigsten Lebensjahr wäre ich nie auf die Idee gekommen, den Verlust eines Arbeitsplatzes oder das Ende einer Beziehung zu betrauern. Bis vor Kurzem trauerte fast niemand um einen der größten Verluste – den Verlust des Wohlwollens der Eltern in der Kindheit. Kein Wunder, dass so viele von uns eine ungeheure Last an ungelöster Trauer mit sich herumtragen.

Wie unnötig wir darunter leiden, dass uns die einzigartige heilende Erleichterung vorenthalten wird, die nur durch Trauer möglich ist! Trauer befreit uns wie nichts anderes aus den Fängen der Anspannung und Ablenkung. Wir können uns von ungesunden Bindungen an alte Familienregeln befreien, die es uns nicht erlauben, den Schmerz unserer Kindheit anzuerkennen. Wir müssen unsere

Vitalität nicht mehr verschwenden, indem wir unsere Erinnerungen einsperren und aufpassen, dass uns unser Schmerz nicht entwischt.

Viele von uns sind wie Tiere, die so lange eingepfercht waren, dass sie nicht gemerkt haben, dass das Erwachsenenalter uns das Tor zu einem weiten Feld der Freiheit und Möglichkeiten geöffnet hat. Trauern befreit uns aus der Gefangenschaft in einem winzigen Teil unseres Selbst und gibt uns die Freiheit, zu den selbstbewussten, lebensbejahenden Erwachsenen heranzuwachsen, auf die man uns hätte vorbereiten sollen. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihre angeborene Fähigkeit freisetzt, Ihren Trauerprozess mit Stolz anzunehmen, und dass Sie anschließend mit den Gaben der Trauer belohnt werden, die in [Kapitel 4](#) näher erläutert werden.

## Wie kann ich dir verzeihen, wenn du keine Schuld hast?

*Warum möchte mein Papa, dass ich ihm verzeihe, obwohl er mich nicht verletzt hat?*

— Maria, eine elfjährige Klientin

Echte Vergebung findet sich am häufigsten im ruhigen Zentrum des Orkans der Anschuldigungen. Dieses Paradoxon ist Teil einer größeren Ironie, die die menschliche Fähigkeit, sich »gut« zu fühlen, untrennbar mit der Notwendigkeit verbindet, sich manchmal »schlecht« zu fühlen.

Wer nie traurig ist, weiß nicht, was Freude ist. Wer nie wütend ist, empfindet selten echte Liebe. Wer ständig vor seiner Angst davonläuft, entdeckt nie seinen Mut. Und wer sich weigert, Anschuldigungen zu erheben, wird niemals wirklich Vergebung empfinden. Ken Wilber, ein moderner Weiser der transpersonalen Psychologie, stellt fest:

Wenn wir versuchen, die Gegensätze zu trennen und an denen festzuhalten, die wir positiv beurteilen, wie Vergnügen ohne Schmerz, Leben ohne Tod ... streben wir tatsächlich nach Phantomen ohne die geringste Realität. Wir können genauso gut nach einer Welt von Gipfeln ohne Täler, Käufern ohne Verkäufer, Linken ohne Rechte sowie Innen ohne Außen streben.

Als Gegenteil von Vergebung wird die Anschuldigung in spirituellen und therapeutischen Kreisen weitgehend »pathologisiert«. Die meisten Experten zum Thema Vergebung scheinen die Unterschiede zwischen gesunder und dysfunktionaler Schuldzuweisung zu übersehen.

Wenn wir die Schuldzuweisung leichthin aus unserem Bewusstsein verbannen, entdecken wir nie ihren enormen Wert als Instinkt. Schuldzuweisungen sind wichtige Voraussetzungen, um Nein sagen zu können, Grenzen zu setzen, gegen Ungerechtigkeit zu protestieren und unsere Grenzen zu verteidigen. Wir werden uns nie sicher fühlen, wenn wir keine Vorwürfe erheben wie »Hör auf, du tust mir weh!«, »Beschimpf mich nicht« und »Nein, das kannst du nicht mitnehmen – es gehört mir!« Solche reflexartigen Vorwürfe sind ein wesentlicher Beitrag der Gefühlsnatur zum Instinkt des Selbstschutzes.

Dysfunktionale Eltern unterdrücken gewöhnlich den Instinkt ihrer Kinder, unfaire Elternpraktiken – und damit auch alles schlechte Verhalten – zu kritisieren, sobald es auftaucht. In unserer Kultur erleben Kinder, die ihre Eltern infrage stellen, die extremsten Konsequenzen. Die meisten Notaufnahmen von Krankenhäusern haben täglich mit der Gewalt zu tun, die Eltern an Kindern verüben, die Nein sagen oder widersprechen.

Selbst Eltern, die behaupten, grundsätzlich gegen körperliche Bestrafung zu sein, reagieren manchmal reflexartig auf das Nein ihres Kleinkindes, indem sie es am Arm packen, es in die Luft reißen oder ihm mit voller Wucht auf den Po schlagen. Können Sie sich vorstellen, wie Sie sich fühlen würden, wenn plötzlich jemand, der dreimal so groß ist wie Sie, neben Ihnen auftauchen und Sie so grob behandeln würde?

Viele von uns haben auch Angst, Kritik zu äußern, weil man sich von ihnen in der Kindheit auf traumatische Weise abgewendet hat, wenn sie die elterliche Ungerechtigkeit infrage gestellt haben. Viele von uns haben die typische Strafmaßnahme erlitten, von einem vor Wut schäumenden Elternteil aus der Tür gestoßen zu werden (manchmal mit einem gepackten Koffer), begleitet von den Worten: »Geh mir aus den Augen! Wenn es dir hier bei uns nicht gefällt, dann such dir einen anderen Platz zum Leben!«

Wenn es Kindern nicht erlaubt ist, das schlechte Verhalten ihrer Eltern zu kritisieren, wenden sie sich in der Regel gegen andere und / oder gegen sich selbst. Wenn wir unsere Vorwürfe nicht an der richtigen Stelle loswerden, werden wir oft unbewusst dazu gezwungen, jemand anderen zu kritisieren und zu verletzen. Dr. George R. Bach und Dr. Herb Goldberg beschreiben die Folgen:

Viele der bekannten Formen von verdrängter Aggression – wie das Sündenbock-Syndrom, Schikanierung, Vorurteile und Grausamkeit – sind Nebenprodukte aggressiver Gefühle, die zuerst innerhalb der Familie gefühlt, aber unterdrückt wurden. Jemand anderem Schmerzen zuzufügen

beweist zumindest, dass ich auf jemanden schädigend einwirken kann. Wenn ich schon niemanden mögen oder berühren kann, dann kann ich durch emotionale Schmerzen zumindest ein gewisses Leid erregen. So kann ich wenigstens dafür sorgen, dass wir beide etwas fühlen ...

Das Sündenbock-Syndrom ist eine Form deplatzierte Schuldzuweisungen. Wilhelm Reich beschreibt in *Die Massenpsychologie des Faschismus* brillant die Folgen fehlgeleiteter Schuldzuweisungen.

Es gibt viele faschistische Subkulturen in unserer Gesellschaft. Fast jede Minderheitengruppe (einschließlich Kinder) leidet unter grausamen Akten des Sündenbock-Syndroms und unter Vorurteilen. Reich weist darauf hin, dass die Subkulturen in dem Maße faschistisch sind, wie sie eine absolute, bedingungslose Ehrung ihrer Führer erfordern. Ähnlich sind Familien in dem Maße faschistisch, wie die Eltern autokratisch sind. Eltern, die nicht gegen das Fehlverhalten ihrer Führer protestieren können, machen ihre Kinder häufig zum Sündenbock, und Kinder, die ihre Eltern nicht beschuldigen können, verlagern ihre Wut auf die gesellschaftlich anerkannten Zielscheiben ihrer Subkultur.

Ob wir nun unsere Schuldzuweisungen durch das Sündenbock-Syndrom unbewusst ausleben oder nicht, so geben sich doch die meisten von uns zu Unrecht selbst die Schuld für die Defizite, an denen sie wegen ihrer schlechten Erziehung leiden. Wir machen uns selbst zum Sündenbock, anstatt in Erwägung zu ziehen, dass unsere Eltern uns vielleicht gravierend verletzt haben, zumal das Klagen über schlechte Erziehung eines der letzten Tabus unserer Kultur ist.

Der renommierte Psychologe Erik Erikson weist darauf hin, dass Schuldgefühle zu Scham werden, wenn sie sich gegen das Selbst richten, und viele von uns leiden unter unendlichen Schüben von toxischer Scham, weil unsere nach innen gekehrten Anschuldigungen permanent Selbsthass erzeugen.

Solange wir nicht verstehen, in welchem Ausmaß unser gegenwärtiger Schmerz auf ungeklärte Verluste in der Kindheit zurückzuführen ist, sind wir anfällig dafür, die falsche(n) Person(en) für unsere Probleme verantwortlich zu machen. [Kapitel 7](#) ist ein Ansatz für Schuldzuweisungen, der die Notwendigkeit eines Sündenbocks und der Hexenjagd überflüssig macht und es uns erlaubt, unsere Schuldzuweisungen auf eine Weise zu fühlen und auszudrücken, die uns, unsere Eltern oder Unbeteiligte nicht verletzt.

Wenn Sie einschätzen möchten, ob Sie durch Ihre eigenen Schuldzuweisungen vergiftet wurden, schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie Ihre innere Erfahrung wahr, während Sie versuchen, sich daran zu erinnern, wie Sie Ihre Eltern herausgefordert haben. Vielleicht erinnern Sie sich nicht daran, dass Sie sich ihnen widersetzt haben. Vielleicht hat Ihre ganze »Demütigung« zu einem frühen Zeitpunkt stattgefunden, an den Sie sich überhaupt nicht erinnern können. Trotzdem sind Sie vielleicht im Inneren immer noch verspannt, fühlen sich schuldig oder tadeln sich sogar bei dem Gedanken oder der Vorstellung, Ihre Eltern wegen irgendetwas infrage gestellt zu haben.

Oder vielleicht erinnern Sie sich an Traumata, die sich ereignet haben, als Sie mit Ihren Eltern nicht übereinstimmten. Wenn Sie bei dieser Übung Verlust oder Kummer empfinden, hoffe ich, dass es Sie dazu motiviert, Ihr Verhältnis zu Anschuldigungen gründlicher zu untersuchen.

## Vergeben, aber nicht vergessen

*Vergebung rechtfertigt oder duldet in keiner Weise schädliche Handlungen. Während Sie verzeihen, können Sie auch sagen: »Nie wieder werde ich dies wissentlich zulassen.«*

— Jack Kornfield

Wirkliche Vergebung hängt davon ab, dass sich das erwachsene Kind deutlich an die Besonderheiten der Misshandlung und der Vernachlässigung durch seine Eltern erinnert. Es ist menschlich nicht möglich, Verletzungen zu vergeben, die uns immer noch Schmerzen bereiten. Traumata, die nicht erinnert und betrauert werden, blockieren die zarten Gefühle, die die Grundlage für das Gefühl der Vergebung sind.

Ich begann diesen Zusammenhang zu verstehen, als mir schließlich klar wurde, dass ich niemals die bekannte Ankündigung »eines Tages wirst du uns dafür dankbar sein« erleben würde. Ich danke meinen Eltern zwar für vieles, aber meine Dankbarkeit bezieht sich nie auf die Zeiten, in denen sie diesen Ausdruck benutzten, um ihr verletzendes Verhalten zu rechtfertigen.

Um unseren Eltern wirklich dankbar sein zu können, müssen wir zuerst die Verletzungen unserer Kindheit identifizieren und eine signifikante Genesung erreichen. Daher hoffe ich, dass Sie zwischen jenem elterlichen Verhalten unterscheiden können, das Dankbarkeit verdient, und jenem, das zurückgewiesen werden muss. Wenn wir unseren Eltern wirklich verzeihen, wissen wir genau, was wir ihnen verzeihen und was exakt an ihrem Verhalten tadelnswert war.

Wenn wir die genaue Art der Übertretungen unserer Eltern nicht erkennen, riskieren wir, ähnliche Arten von Verletzungen in der Gegenwart zu tolerieren. Kinder, denen es nicht erlaubt ist, schlechtes Verhalten ihrer Eltern zu tadeln, werden oft zu Erwachsenen, die sich nicht vor Misshandlungen schützen.

Es gibt viele Täter, die einen sechsten Sinn für Menschen zu haben scheinen, die die Fähigkeit verloren haben, zu protestieren und gegen Ungerechtigkeiten aufzubegehren. Wenn wir keine »negative« Gefühlsreaktion auf Verletzungen registrieren, können wir nicht erkennen, dass wir misshandelt werden. Stattdessen »verzeihen« wir unseren Missbrauchern stillschweigend, so wie wir gezwungen waren, unseren Eltern stillschweigend zu verzeihen, egal wie viele fortlaufende Misshandlungen sie verübten. Daher stellt die Psychoanalytikerin Judith Viorst fest:

Solange wir nicht um die Vergangenheit trauern können ... sind wir dazu verdammt, sie zu wiederholen.

Wenn wir tatsächlich über die Verluste unserer Kindheit trauern, kommen natürlich alte, unausgesprochene Vorwürfe wieder an die Oberfläche. Es besteht in der Regel wenig oder gar keine Notwendigkeit, diese Gefühle unseren Eltern gegenüber direkt zu zeigen, es sei denn, sie sind immer noch aktiv missbrauchend. Vorwürfe können auf sichere und nicht verletzende Weise ausgedrückt werden, ohne dass unsere Eltern anwesend sind. Bei meiner persönlichen Genesungsarbeit und in meiner privaten Praxis habe ich bei vielen Gelegenheiten erlebt, wie diese Form des Ausdrucks auf wundersame Weise Raum für echte Gefühle der Vergebung geschaffen hat. Wenn diese wunderbare Transformation stattfindet, geschieht Folgendes:

*Schmerz ohne Erinnerung wird durch Erinnerung ohne Schmerz ersetzt.*

— Anne Hart

Zum Schluss sei gesagt, dass einige Eltern vielleicht so grausam waren, dass Vergebung keine Option ist. Dennoch ist es wichtig, das Schuldhafte ihrer Perversität aufzudecken und auszudrücken, denn unausgesprochene Schuldzuweisungen blockieren in der Regel all unsere Gefühle der Vergebung – sowohl der Selbstvergebung als auch der Vergebung gegenüber wichtigen anderen Menschen.

## Der Lohn der emotionalen Genesung

*Spatz, deine Botschaft ist klar: Es ist nicht zu spät, um zu singen.*

— Tess Gallager

Viele von uns sind ängstlich, wenn sie zum ersten Mal den Gedanken einer emotionalen Genesung in Betracht ziehen. Fühlen zu lernen ist manchmal genauso beunruhigend wie die Anpassung einer Prothese. Doch auch wenn die Beherrschung einer Prothese anfangs erhebliche Unannehmlichkeiten verursacht, würden nur wenige einen Bogen um die schwierige Anpassungszeit machen, die nötig ist, um die von einem solchen Gerät gebotene Mobilität wiederzuerlangen. Die Neu-Anpassung der Gefühle mag zunächst ähnlich unangenehm erscheinen, doch ich glaube, dass die Vorteile der wiederhergestellten Empfindungsfähigkeit sogar noch größer sind als die Wiederherstellung der Geh-, Tanz- und Fahrfähigkeit mittels einer Prothese.

Je ganzheitlicher wir uns emotional entwickeln, desto mehr verbessern sich auf natürliche Weise unsere Gesundheit und Vitalität. Wenn wir uns von alten, ungelösten Traumata befreien, wird die Energie, die verschwendet wurde, um die Vergangenheit in Schach zu halten, frei, um den Lebensalltag zu feiern.

Wiedergefundene Gefühle beleben unsere Empfindungen, reinigen die Filter unserer Wahrnehmung und erneuern unser ästhetisches Bewusstsein. Dies bringt uns auf natürliche Weise dazu, unser Tempo zu verlangsamen und uns in dem uns eigenen Vermögen, Ehrfurcht vor der Schönheit zu empfinden, zu entspannen. Mary Oliver fängt diese Möglichkeit in ihrem wunderbaren *Morgengedicht* ein.

Jeden Morgen  
wird die Welt  
erschaffen.  
Unter den orangefarbenen  
Stäben der Sonne  
verwandelt sich  
die aufgehäufte Asche der Nacht  
wieder in Blätter  
und heftet sich an die hohen Äste –  
und die Teiche erscheinen  
wie schwarze Tücher,  
auf die Inseln  
von Sommerlilien gemalt sind.  
Wenn es deine Natur ist ...  
Wirst du stundenlang  
auf den sanften Spuren dahinschwimmen,  
Deine Imagination wird sich überall niederlassen.  
Und wenn dein Geist  
den Dorn,  
der schwerer als Blei ist,  
in sich trägt –  
wenn es alles ist,  
was du tun kannst,  
um dich weiterzuschleppen –,  
dann gibt es  
irgendwo tief in dir  
noch ein wildes Tier, das ruft, dass die Erde

genau so ist, wie sie es wollte –  
jeder Teich mit seinen lodernden Lilien  
ist ein Gebet, das jeden Morgen  
gehört und üppig beantwortet wird,  
ob du dich jemals getraut hast  
zu beten oder nicht.

Ganzheitlich empfindende Menschen erleben auch in ihren Beziehungen eine zunehmende Bereicherung – sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Liebe manifestiert sich als wahrnehmbare Wärme und Begeisterung, wenn sie im Herzen und im Körper durch Gefühle geerdet ist. Emotionale Liebe ist so viel tiefer als das Leichtgewicht intellektueller Erfahrungen gedankenverbundener Menschen, für die Liebe oft nur ein Ideal, ein Traum oder eine Sehnsucht ist.

Erwachsene Kinder profitieren in hohem Maße davon, falsche, destruktive Überzeugungen bezüglich Vergebung, Schuld und Emotionen zu hinterfragen und zu überwinden. Das Leben ist unnötigerweise so viel schmerzhafter, wenn wir hassen, uns schämen und uns selbst ablehnen, weil wir uns nicht »gut genug« fühlen. Wenn wir im Erbe unserer Familien gefangen bleiben, die alle Gefühle außer den erhabensten verachten, werden wir uns selbst oder anderen vielleicht nie authentisch vergeben können.

## Kapitel 2

### Vergebung als Verleugnung

*Die Gewohnheit, nicht hinzuschauen und über das Leben zu lügen, hat sich wie eine Klette an die amerikanische Seele gehängt.*

— Robert Bly

*Man kann es sich zu eigen machen, aus Selbstschutz nicht nachzudenken, nicht wahrzunehmen und nicht zu überlegen, was die eigenen Vorstellungen und Gefühle bzgl. des Lebens sind, um die schmerzhaften Seiten zu vermeiden.*

— Elvin Semrad

Viele unter uns werden genötigt, eine verfrühte und leere Form der Vergebung zu wählen, wenn sie Schuldgefühle hervorrufende Äußerungen hören wie: »Wann hörst du endlich auf, wegen deiner Kindheit zu weinen?« »Meinst du nicht, es ist Zeit, deine Eltern aus der Verantwortung zu entlassen?« »Warum lässt du die Vergangenheit nicht Vergangenheit sein und lebst einfach weiter?« »Weißt du, was dein Problem ist? Du bist einfach nicht sehr versöhnlich.«

Es ist oft schwer, solch schädlichen Provokationen zu widerstehen. Das Konzept der Vergebung wird häufig als ein wunderbares Werkzeug der Genesung hingestellt und als Allheilmittel für all unsere Probleme, insbesondere wenn es um Liebe und Intimität geht. Wenn wir uns nur entscheiden könnten zu vergeben, dann wären wir vom Schmerz der Einsamkeit und Trennung befreit.

Überlebende sind besonders anfällig für diesen schädlichen Rat, wenn sie zum ersten Mal ihre gesunde Wut über die Vergangenheit zu spüren beginnen. Anstatt ihre Wut als Bestätigung dafür zu erleben, wie schlecht ihre Eltern für sie gesorgt haben, umgehen sie oft ihre Genesung, indem sie ihre Gefühle gnadenlos gegen sich selbst wenden:

Was stimmt nicht mit mir? Warum kann ich nicht verzeihen? Wenn mit mir alles in Ordnung wäre, hätte ich meinen Eltern schon längst vergeben. Ich bin wirklich ein schlechter Mensch. Kein Wunder, dass mich niemand liebt! Kein Wunder, dass mein Leben solch ein Chaos ist. Ich habe beschlossen zu vergeben. Ich glaube, ich verzeihe. Ich habe vor, mich für Vergebung zu entscheiden ... aber ich fühle mich immer noch einsam! Ich schätze, ich mache nie etwas richtig. Ich kann nicht einmal verzeihen!

Wenn wir uns für Vergebung entscheiden, indem wir unseren Ärger über die elterlichen Ungerechtigkeiten runterschlucken, gleiten wir in den psychischen Nebel der Verleugnung. Verleugnung ist ein weit gefasster Begriff, der von »Genesungstherapeuten« verwendet wird, um die verschiedenen Abwehrmechanismen zu beschreiben, die wir benutzen, um uns im Hinblick auf unsere andauernde und unwiderlegbare Verletzlichkeit zu betäuben.

(Ich benutze den Begriff Verleugnung hier etwas anders als in der Drogen- und Alkohol-Rehabilitation-Szene. Dort bezeichnet Verleugnung oft einen beschämenden, tadelnswerten bewussten Prozess, den Drogenabhängige benutzen, um die eklatant zerstörerischen Auswirkungen ihrer Sucht zu ignorieren.)

Verleugnung ist ein psychischer Überlebensmechanismus, der unbewusst und automatisch bei kontinuierlich misshandelten und vernachlässigten Kindern auftritt. Kinder müssen mindestens einen Elternteil idealisieren, um ihre Lebensfreude zu bewahren. Verleugnung erlaubt es ihnen, die Illusion aufrechtzuerhalten, geliebt zu werden, egal wie unwahr das ist. Dieses Bedürfnis ist so groß, dass sie automatisch jede Art von elterlicher Missachtung, Ungerechtigkeit und Feindseligkeit aus ihrem Bewusstsein verbannen – besonders bei dem idealisierten Elternteil.

Verleugnung schützt misshandelte Kinder vor der überwältigenden, unverdaulichen Realität, dass ihre Eltern nicht ihre Verbündeten sind. Aus diesem Grund stellt der Trauerexperte Stephen Levine folgende Frage:

Wie oft ging es uns wie dem geschlagenen Kind auf der Titelseite der *Los Angeles Times*, das sanft von der mitfühlenden Oberschwester aus dem Zimmer getragen wird, seine Arme ausstreckt und »Mama, Mama« nach der Frau ruft, die zwischen den Polizisten auf der anderen Seite des Raumes in Gewahrsam ist, weil sie das Fleisch des Kindes verbrannt und seine Knochen gebrochen hat?

Viele von uns haben sich darauf verlassen, durch Verleugnung ihre geistige Gesundheit und manchmal auch ihr Leben in der Kindheit zu retten. Wir waren zu zerbrechlich und abhängig, um den überwältigenden Schmerz und die Enttäuschung zu zuzulassen, die wir durch unsere Eltern erlebten. Bei vielen von uns gab es täglich grobe Ungerechtigkeiten, fortlaufend, endlos und ohne Aussicht, dass sie hinterfragt oder aufhören würden. Ohne absehbare Erleichterung und ohne jemanden, an den wir uns um Schutz wenden konnten, hatten wir keine andere Wahl, als gefühllos zu werden.

Verleugnung ist für einige Kinder wirklich eine Frage von Leben und Tod. Diejenigen, die sich nicht betäuben und ihre Wahrnehmung der andauernden elterlichen Bösartigkeit nicht ignorieren können, sind anfällig für psychische Erkrankungen, frühen Drogenmissbrauch und Selbstmord. Manche neigen zu tödlichen »Unfällen«, und manche entwickeln einen Todeswunsch, der ihre Fähigkeit, Krankheiten zu bekämpfen, zerstört. (Einige Kinder können natürlich aus anderen Gründen als einer dysfunktionalen Elternschaft tragisch sterben.)

Überlebende, die noch immer die Dysfunktionalität ihrer Familie verleugnen, sollten nicht beschuldigt oder beschämt werden. Die Scheuklappen der Verleugnung waren viele Jahre lang notwendig. Viele von uns haben sich an sie gewöhnt, und ich kenne zahlreiche Überlebende von brutalen Misshandlungen, die ehrlich glauben, dass ihre Eltern sich gut um sie gekümmert hätten. Wie viel schwerer ist es dann für diejenigen, die »nur« unter emotionaler Vernachlässigung gelitten haben, zu begreifen, welche massiven Entbehrungen sie erlitten haben!

Es ist oft noch schwieriger, Verleugnung aufzulösen, als sie zu erkennen. Wir zögern verständlicherweise, uns den hinter unserer Verleugnung verborgenen Schmerz anzuschauen, weil wir dafür gedemütigt wurden, wenn wir unseren Schmerz in der Kindheit gezeigt haben. Wie können wir glauben, dass wir unsere schmerzlichen Gefühle jetzt auf sichere Weise ausdrücken können, wenn wir überall um uns herum, im realen Leben und im Fernsehen, erleben, wie andere lächerlich gemacht werden, wenn sie Gefühle zeigen?

Allzu viele von uns sind durch Variationen der Drohung »Hör auf zu weinen oder du kriegst gleich was, worüber du wirklich weinen kannst« verletzt worden. Die Tatsache, dass viele von uns diese missbräuchliche Redeweise nachahmen, als wäre sie eine amüsante Floskel, unterstreicht unsere tiefgreifende Verleugnung.

Wenn wir die Verleugnung nicht infrage stellen, bleiben wir wie hypnotisiert in alten Schmerzen gefangen, blind und gleichgültig gegenüber den Wunden und Verlusten unserer Kindheit. Fasziniert von der überholten Illusion, dass wir eine glückliche Kindheit hatten, leben wir unser Leben halbherzig in einem emotional betäubten Zustand. So beschreibt es auch der angesehene Kinderpsychologe Bruno Bettelheim:

Viele Kindheitserfahrungen sind zwangsläufig während des Entwicklungsprozesses der erwachsenen Persönlichkeit tief im Unbewussten vergraben worden. Diese Trennung oder Distanzierung von der Kindheit ist nicht mehr notwendig, wenn sich die erwachsene Persönlichkeit vollständig und sicher gebildet hat, aber bis dahin ist die Distanzierung für die meisten Menschen ein Teil ihrer Persönlichkeit geworden. Die Trennung von der Kindheit ist vorübergehend notwendig, aber wenn sie dauerhaft aufrechterhalten wird, beraubt sie uns innerer Erfahrungen, die, wenn sie uns wiedergegeben werden, uns im Geist jung halten und auch eine größere Nähe zu unseren Kindern ermöglichen können.

Glücklicherweise benötigen wir den Dienst der Verleugnung nicht mehr. Wir sind nicht mehr von unseren Eltern abhängig. Sie können uns nicht dafür bestrafen, dass wir unsere schmerzlichen Gefühle in Bezug auf die Vergangenheit anerkennen und zum Ausdruck bringen.

Es ist an der Zeit, unsere Verleugnung infrage zu stellen. Es ist an der Zeit, die kognitive Zwangsjacke der falschen Vergebung zu entfernen, die unseren emotionalen Kreislauf einschränkt. Wir müssen trauern, um uns aus dem Gefühlssumpf von Angst und Depression zu befreien, der von unserem ungelösten, unbewussten Schmerz herrührt.

Die Freiheit, die Segel in den wunderbaren Ozean des unbelasteten Erwachsenseins zu setzen, gehört uns, wenn wir uns voll und ganz an das Leid erinnern, das unsere Eltern uns zugefügt haben, es betauern und verarbeiten. Vielleicht können wir uns von der renommierten Psychoanalytikerin Alice Miller inspirieren lassen:

Es ist jedes Mal wie ein Wunder, wenn man erlebt, wie viel Individualität hinter einer solchen Verleugnung und Selbstentfremdung überlebt hat und wieder auftauchen kann, wenn die Arbeit der Trauer die Freiheit bringt ...

## Verleugnung verschleiert Selbstschädigung

*Was immer dem bewussten Zugang verweigert wird, beeinflusst das Individuum ohnehin weiter – aber über unbewusste Prozesse.*

— Carl Jung

*Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass wir in unserem Kampf gegen psychische Erkrankungen nur eine einzige beständige Waffe haben: die emotionale Entdeckung und emotionale Akzeptanz der Wahrheit über die individuelle und einzigartige Geschichte unserer Kindheit.*

— Alice Miller

Wenn wir nicht aus der Verleugnung erwachen, werden wir vielleicht nie erkennen, dass wir uns oft genauso hart behandeln, wie es unsere Eltern getan haben. Kinder lernen durch Nachahmung, und erwachsene Kinder aus dysfunktionalen Familien erfahren viel unnötiges Leid durch erlernte Selbstmisshandlung und Vernachlässigung.

Anfang dieses Monats habe ich mich zum x-ten Mal bei einer erlernten Selbstschädigung ertappt. Es war ein Samstagnachmittag, ich war sehr entspannt bei der Vorbereitung des Essens und hörte meine Lieblingsmusik. Ich genoss die Gerüche und Texturen der Gewürze und Kräuter, die ich gerade zerschnitten und gemahlen hatte, und begann damit, das Fett von einem kleinen Stück Steak abzuschneiden.

Plötzlich merkte ich, dass sich mein gemütliches Tempo stark beschleunigte. Entsetzt wurde mir bewusst, dass ich durch die Küche hetzte wie ein Koch, der vielleicht gefeuert würde, wenn er mit dem Abendessen des Chefs zu spät käme.

Zum Glück hatte ich durch meine Genesungsarbeit genug gelernt, um innezuhalten, mich innerlich zu konzentrieren und zu begreifen, was vor sich ging. Ich merkte sofort, dass ich mich sehr ängstlich, ungeduldig und gereizt fühlte und dass sich mein Magen zu einem riesigen Knoten zusammengezogen hatte. Die Musik war fast unhörbar in den Hintergrund getreten, mein Appetit war verschwunden und ich konnte es kaum erwarten, mein Essen fertig zu kochen. Auf einmal schien eine Liste unwichtiger Aufgaben wie ein »trotziges« Kleinkind nach meiner unmittelbaren Aufmerksamkeit zu schreien.

Als ich mich weiter auf mein inneres Erleben einließ, bemerkte ich, dass das Selbstgespräch in meinem Inneren entsetzlich feindselig war. Plötzlich dämmerte es mir, dass der Akt des Fettabschneidens bei mir einen emotionalen Flashback ausgelöst hatte (siehe [Kapitel 4](#)). Unter dem Einfluss dieses Flashbacks erlebte ich die furchtbare Angst, dass mein Vater am Tisch meinetwegen ausrasten würde.

Bei genauerer Betrachtung stellte ich fest, dass ich mich mit ihm zusammengetan hatte und in einem internen Sturm der Selbstbeschimpfung feststeckte. Ich schnauzte mich an, mit der ganzen Litanei an Kritikpunkten, mit der er mich bei fast jedem Familienessen attackiert hatte. Kaum wahrnehmbar, an der Schwelle des Bewusstseins, schreckte ich vor dem Echo einer Schmähere zurück, die ich so oft von ihm gehört hatte:

Was glaubst du, wer zum Teufel du bist, dass du so wählerisch sein kannst? Du wirst das Fett essen, sonst zwingen ich dich dazu, es zu essen. Du musst immer eine Extrawurst haben. Warum kannst du nicht wie alle anderen sein? Wenn du nicht aufhörst, mit dem Fleisch herumzuspielen, schlage ich dich windelweich.

Schlimmer noch als diese Wiederholung seiner schikanierenden Rede waren die schreckliche Angst und Besorgnis, die durch diese Worte wieder ausgelöst wurden. Innerhalb von Sekunden brachte mich die harmlose Verletzung einer ungerechtfertigten Regel aus der Kindheit – die seit über dreißig Jahren keine Anwendung gefunden hatte – dazu, es mir nicht mehr gut gehen zu lassen, sondern mich so sehr zu hassen, dass ich nicht schnell genug von mir wegkommen konnte.

Glücklicherweise konnte ich diesen Prozess aufgrund der Genesungsarbeit, die ich zu diesem Thema geleistet hatte, hinterfragen (siehe [Kapitel 7](#)). Ich kehrte den Prozess um, indem ich wütend auf die lächerliche Regel meines Vaters bezüglich Fleischfett verzichtete und stattdessen zu einem bestätigenden, positiven Selbstgespräch überging. Als meine Wut diese erlernte Selbstschädigung zum Stillstand gebracht hatte, spürte ich eine große Welle der Trauer über die unzähligen Male, die ich mir selbst wehgetan hatte, indem ich seine auswendig gelernten Verurteilungen nachplapperte.

Wie viele Tausend Male zuvor war ich unbewusst in den »Selbsterstörungsmodus« abgerutscht. Wie oft war meine entspannte Freude an einer Aufgabe sofort dadurch unterbrochen worden, dass ich das Urteil meiner Eltern wiederholte, es nicht richtig gemacht zu haben? Wie oft hatte ich mich nicht getraut, etwas auszuprobieren, weil ich ihre widerhallenden Sticheleien zuließ, dass ich »zu nichts gut sei«?

Kein Wunder, dass ich früher so sehr unter Leistungsangst litt. Kein Wunder, dass ich nie einen Moment der Ruhe finden konnte. Ich wurde ständig von den mentalen und emotionalen Schmerzen dieser unaufhörlichen Selbstmisshandlung verfolgt. Meine einfachsten Gedanken und Handlungen waren ständig dieser grausamen, harten Missbilligung unterworfen. Die Verleugnung des missbräuchlichen Verhaltens meiner Eltern machte mich blind dafür, dass ihre Kritik in mir ein Eigenleben entwickelt hatte. Das Leugnen machte mich machtlos, diese schädliche Indoktrination gegen mich selbst zurückzuweisen.

Ich bin unsagbar dankbar, dass die Arbeit an meiner Verleugnung mich in die Lage versetzt hat, diese Dynamik zu verstehen. Wie wohltuend erleichtert war ich, dass ich diesem unwillkommenen Eindringen der Vergangenheit abschwören, mich von der damit einhergehenden Angst durch Trauern lösen und mich wieder entspannt an die Fertigstellung meiner Mahlzeit machen konnte. Hätte ich nicht gewusst, wie ich mit dieser üblen Einmischung aus der Vergangenheit umgehen sollte, hätte ich wahrscheinlich ängstlich mein Essen runtergeschlungen, um mich für den Rest des Tages in ablenkende Aktivitäten zu stürzen, wie ich es in der Vergangenheit so oft getan hatte.

Ich glaube, dass viele Überlebende durch diese Art emotionaler Flashbacks und die sie begleitenden schädigenden Selbstgespräche aus ihrem inneren Gleichgewicht gerissen werden. Wenn wir uns unserer Verleugnung stellen und die Einzelheiten unserer Einschüchterung und Kontrolle erkennen, können wir damit beginnen, die Angewohnheit zu überwinden, die Verachtung unserer Eltern nachzuahmen.

## Vorschnelle Vergebung und Schuld

*Vorschnelle Vergebung* ist die Entscheidung, unseren Eltern zu vergeben, bevor wir das Ausmaß des Schadens, den sie uns zugefügt haben, gründlich erfasst haben. Diese Entscheidung bringt den Genesungsfortschritt meist zum Stillstand, da sie das Abrufen von Erinnerungen blockiert, die wir brauchen, um uns konkrete Ziele für unsere Genesung zu setzen. Vorschnelle Vergebung ist falsche Vergebung, weil sie nicht auf der Basis von Genesungsarbeit stattfindet, die erforderlich ist, damit Vergebung emotional echt ist.

Falsche Vergebung lässt uns in dem Glauben, dass unser schlechtes Selbstbild und unser gehemmter Selbstaussdruck eher angeborene Charakterfehler als Produkte schlechter Erziehung sind. Sie zwingt uns dazu, den Schmerz dieser Zustände zu verharmlosen und ständig in ungelöster Kindheitskrise und schlechtem Selbstwertgefühl zu verharren.

Vorschnelle Vergebung ist häufig eine reflexartige Reaktion auf die intensiven Vorwürfe, die hochkommen, wenn wir unsere Verleugnung der Vergangenheit zum ersten Mal infrage stellen. Den meisten von uns wurde eingepflicht, dass nur in übler Weise undankbare Kinder die Erziehungsleistung ihrer Eltern infrage stellen.

Viele Überlebende aus dysfunktionalen jüdischen und christlichen Familien wurden ebenfalls in der Weise indoktriniert, dass das Klagen über die eigenen Eltern eine Sünde sei – ein Verstoß gegen das »heilige« vierte Gebot: »Ehre deinen Vater und deine Mutter.« Die Nonnen haben mir immer wieder gesagt, dass es in der Hölle einen besonderen Platz für diejenigen gibt, die »schlechte« Gedanken oder Gefühle für ihre Eltern haben.

Viele erwachsene Kinder fühlen sich sehr unbehaglich, wenn sie das erste Mal die nicht-idealisierte Wahrheit über ihre Eltern aussprechen. Die bloße Schlussfolgerung, dass unsere Eltern uns gegenüber ihre Pflicht vernachlässigt haben, kann uns das Gefühl geben, dass wir kurz davor stehen, vom »Zorn Gottes« vernichtet zu werden.

Ich glaube, das vierte Gebot ist uns in einer sehr repressiven, dogmatischen Form überliefert worden. Es ist ein Zerrbild jüdisch-christlicher Sitten, wenn das Gebot, Vater und Mutter zu ehren, so häufig zu der unwidersprochenen Akzeptanz nicht tolerierbaren Verhaltens verzerrt wird. Es ist, als ob das Gebot eigentlich sagt: »Ehre deinen Vater und deine Mutter, egal wie sehr sie dich verletzen.«

Bei der Vorstellung, dass viele Überlebende aus blinder Treue zu diesem Gebot ihre Kinder der »Obhut« der noch immer misshandelnden Großeltern überlassen, zucke ich innerlich unweigerlich zusammen. Ich bin einer Reihe von Überlebenden begegnet, die durch ihre eigene Verleugnung so benommen sind, dass sie ihre Kinder mit demselben Elternteil allein lassen, der sie in der Kindheit misshandelt hat. Ich denke, das vierte Gebot sollte neu übersetzt werden als »Ehre deinen Vater und deine Mutter, wenn sie dich ehren«.

## Vorschnelle Vergebung und der Verlust der fundamentalen Menschenrechte

*Die Liebe ist in der Tat so widersprüchlich geworden, dass einige derer, die das Familienleben erforschen, zu dem Schluss gekommen sind, dass »Liebe« einfach die Art und Weise bezeichnet, wie mächtigere Familienmitglieder andere Mitglieder kontrollieren. Liebe, so Ronald Laing, ist oft ein Deckmantel für Gewalt.*

— Rollo May, Love and Will

Vorschnelle Vergebung bringt das innere Kind zum Schweigen, so wie biologische Eltern das wirkliche Kind zum Schweigen bringen. Viele von uns verbieten ihrem inneren Kind und damit auch sich selbst weiterhin ihre grundlegendsten Rechte und Bedürfnisse. Wir beschämen und hassen unser inneres Kind regelmäßig, wenn es sich beschwert, fühlt, Empfindungen zeigt oder mehr als das Nötigste braucht. Vorschnelle Vergebung hält die anhaltende Retraumatisierung und das Gefühl der Verlassenheit unseres inneren Kindes aufrecht.

In der »Bill of Rights« werden in Bezug auf die Selbstentfaltung Rechte benannt (Anhang B), die Kindern üblicherweise verweigert werden und die ausschließlich den Eltern zustehen. Ein Großteil unserer Kindheitstraumata geschah, als wir für unsere instinktiven Versuche, diese Rechte auszuüben, bestraft wurden. Viele leiden immer noch unnötigerweise darunter, dass sie auf solche Grundrechte wie das Recht, Nein zu sagen, das Recht, mit Respekt behandelt zu werden, und das Recht auf eigene Gefühle, Meinungen und Vorlieben verzichten. Unsere Gesundheit und unser zukünftiges Gedeihen hängen davon ab, dass wir diese Rechte einfordern und ausüben.

Erwachsene Kinder können die »Bill of Rights« als Ziele und Leitlinien für ihre Genesungsbemühungen nutzen. Um dabei erfolgreich zu sein, müssen wir aufhören, die durch uns »verziehene« elterliche Kritik nachzuahmen, die unser gesundes Eigeninteresse drosselt, wann immer es aufkommt.

Sie könnten sich jetzt einen Moment Zeit nehmen, um zu überlegen, ob Sie sich immer noch mit der auswendig gelernten elterlichen Zensur in Schach halten. Haben Sie in letzter Zeit eines der folgenden Verbote in Ihrem Kopf widerhallen hören? »Wie kannst du es wagen, mir zu widersprechen?« »Sei nicht so egoistisch!« »Hör auf, dich selbst zu bemitleiden – du bist so emotional!« »Wen interessiert es, was du willst. Es gibt noch andere Leute außer dir, weißt du?« »Sei einfach mal froh für das, was du hast – denk zur Abwechslung mal an andere!« »Hör auf ständig zu plappern – warum glaubst du, dass es jemanden interessiert, was du zu sagen hast?«

Wenn Sie bei einem dieser Sätze zusammenzucken oder sich verkrampfen, könnten Sie sich als gesunde Reaktion darüber entrüsten, dass man auf diese Weise gegen Sie vorgegangen ist. Sie könnten die Energie Ihres gerechten Zornes nutzen, um Ihre Bemühungen um die grundlegenden Menschenrechte, die durch diese Aussagen auf unfaire Weise verletzt werden, zu stärken.

Vorschnelle Vergebung basiert nicht immer nur auf Verleugnung, Angst oder Schuldgefühlen. Diese falsche Form der Vergebung kann auch durch den normalen Wunsch motiviert sein, über die Verletzung hinwegzukommen und eine liebevolle Beziehung zur Familie zu haben. Auch als Erwachsene haben wir immer noch zum großen Teil das Bedürfnis des Kindes, geliebt zu sein. Die Entscheidung zur Vergebung kann daher dem Wunsch entspringen, die Vergangenheit hinter sich zu lassen, um sich bei den Eltern wohlfühlen zu können. Wir können uns nur allzu leicht auf eine falsche Vergebung berufen, weil die meisten von uns gut darin geübt sind, ihre nicht verheilten Wunden aus der Kindheit zu ignorieren, um die Illusion einer liebenden Familie aufrechtzuerhalten.

Leider führt uns die vorschnelle Vergebung zu einer Beziehung mit unseren Eltern, die kaum weniger echte Wärme und Intimität haben könnte. Solange wir nicht die ungelöste Angst und den Schmerz, den unsere Eltern uns zugefügt haben, verarbeitet haben, werden wir uns in ihrer Nähe

immer unbehaglich fühlen und sie auf emotionaler Distanz halten. Das ist häufig der Fall, selbst wenn sie ihre missbräuchliche Art abgelegt haben.

## Falsche Vergebung und Perfektionismus

*Du sollst nicht du selbst sein.*

— Herbie Monroe

*Die eigenen Unzulänglichkeiten zu erleben und trotzdem weiterzumachen, sind zwei der größten Errungenschaften des Erwachsenseins. Erfolg ist in vielerlei Hinsicht nicht so wichtig wie Misserfolg und wie man damit umgeht.*

— Robert Hand

Perfektionismus ist der selbstzerstörerische Prozess unserer Selbstbewertung mit gottähnlichen Maßstäben. Oliver Wendell Holmes hat davor gewarnt, als er sagte: »Junger Mann, das Geheimnis meines Erfolges ist, dass ich schon in jungen Jahren entdeckt habe, dass ich nicht Gott bin.«

Die unerreichbaren Standards des Perfektionismus machen uns auf grausame und wenig hilfreiche Weise selbstkritisch. Ewiges Glück und unbeirrbar Spitzenleistungen sind weitverbreitete perfektionistische Erwartungen, die die meisten Amerikaner quälen. Diejenigen von uns, die mit diesen beiden heimtückischen Werten belastet sind, werden wahrscheinlich alle anderen Qualitäten ihres Seins und ihrer Leistung als beschämend unzulänglich beurteilen.

Perfektionismus ist in den Industriegesellschaften weit verbreitet. Er ist so sehr mit dem amerikanischen Leben verwoben wie das Geheimnis von Baseball und Apple Pie. Ich habe kürzlich eine Fernsehsendung gesehen, in der Drittklässler gebeten wurden, die fehlenden Teile verschiedener Sprichwörter zu ergänzen. Obwohl das Publikum sich vor Lachen nicht halten konnte, sahen einige so schockiert aus wie ich, als das Kind das Sprichwort »Wenn es Ihnen nicht auf Anhieb gelingt« in vollem Ernst so ergänzte: »... werden Sie für immer ein Verlierer und eine Last für die Gesellschaft sein.«

Der Perfektionismus wurde wahrscheinlich am Fließband geboren, wo die Arbeiter gezwungen sind, so emotionslos, effizient, bedürfnislos und störungsfrei zu sein wie die Maschinen, die sie bedienen. Industriegesellschaften produzieren bei fast allen, unterstützt durch die Kaderschmiede der Familie, perfektionistische, seelenzerstörende Erwartungen.

Perfektionismus entsteht automatisch bei Kindern, die übermäßiger Kritik und Bestrafung ausgesetzt sind. In der Hoffnung, die offensichtlichen Gründe ihrer Eltern für ihre Unzufriedenheit zu beseitigen, streben sie das unmögliche Ziel an, fehlerfrei zu werden. Aus Angst vor der Missbilligung ihrer Eltern verunglimpfen sie sich selbst für die kleinsten Fehler und kommen schließlich zu dem Schluss, dass viele ihrer normalen Bedürfnisse Schwachstellen sind, die beseitigt werden müssen.

Perfektionismus kann sich in einem Kind auch spontan als Reaktion auf Vernachlässigung manifestieren, als verzweifelter Versuch, die elterliche Liebe zu gewinnen. Wenn es nur fehlerfrei über sich hinauswachsen und vollkommen selbstständig sein könnte, wenn es nie neue Kleidung bräuchte und nie seine Milch verschütten würde, wenn es nur nicht krank würde und der Mutter nicht im Weg stehen würde, dann würden seine Eltern vielleicht liebevoll zu ihm sein! Und wenn nur ihre Nase etwas kleiner wäre, und wenn sie nur mehr wie das perfekte kleine Mädchen im Fernsehen wäre, und wenn sie nur daran denken könnte, dieses Lächeln dauerhaft auf ihrem Gesicht zu behalten, dann würden ihre Eltern sie vielleicht lieben!

Ich kann mich daran erinnern, dass ich in der Grundschule bei fast jedem Test nahezu perfekte Ergebnisse erzielte und dennoch kein einziges Wort des Lobes von meinem Vater bekam. Schließlich war ich mit neunundneunzig Prozent nicht mehr zufrieden und fixierte mich arbeitsüchtig auf die perfekten Ergebnisse, von denen ich hoffte, dass sie die verzweifelt ersehnte Anerkennung meines Vaters bewirken würden.

Mit der Zeit konzentrierte ich mich so sehr auf meine Fehler, dass ich mich mit ihnen identifizierte, bis ich in meinen eigenen Augen nur noch ein abstoßendes Gemenge von Fehlern war. Wie John Bradshaw betont, reagieren dysfunktionale Eltern auf die Fehler ihrer Kinder, als ob die

Kinder selbst Fehler wären. Einige rügen ihre Kinder sogar mit solch böartigen Aussagen, dass ihre Geburt ein Fehler war und dass sie eine Schande für den Familiennamen seien.

Viele Eltern benutzen die unschuldigen Fehler und harmlosen Schwächen ihrer Kinder als Vorwand, um sie zum Sündenbock zu machen. Sie lassen ihr Unglück und ihre Frustration regelmäßig an ihren Kindern aus und geben ihnen dann die Schuld für ihre eigene Unfähigkeit zu lieben: »Wer könnte solch ein Kind lieben?« Manche machen ihre Kinder verantwortlich für alles, was in ihrem Leben schief läuft: »Ich habe mein Leben für dich aufgegeben. Ist das der Dank dafür?« »Es ist ein Jammer! Ihr Kinder habt mein Leben total ruiniert. Ihr bringt mich noch ins Grab!« »Wenn es euch nicht gäbe, hätte ich \_\_\_\_\_ (füllen Sie die Lücke aus)«.

Es ist für Eltern leicht, ihre Kinder davon zu überzeugen, dass sie dafür bestraft werden müssen, weil sie nicht perfekt sind. Eltern sind für ihre Kinder virtuelle Götter, die absolute Macht über sie haben. Sie können ihre Kinder so sehr manipulieren, dass sie glauben, selbst die grausamste Bestrafung sei »zu ihrem eigenen Wohl«. Alice Miller hat diesen Prozess in ihrem Buch *Am Anfang war Erziehung*, in dem sie sich mit der Verleugnung des Leidens in der Kindheit auseinandersetzt, eindringlich beschrieben.

Viele dysfunktionale Familien sind wie Mini-Sekten. Die Eltern schärfen ihren Kindern ihre Überzeugungen und Werte zu einer Zeit ein, in der sie vollkommen beeinflussbar sind. Danach bestrafen sie unnachgiebig jede Abweichung im Denken oder Verhalten.

Viele erwachsene Kinder sind in dieser sektenartigen Denk- und Verhaltensweise so stark indoktriniert worden, dass sie nicht in der Lage sind, sich davon zu befreien und das Recht auf ihre eigene, einzigartige Individualität beanspruchen. Auch wenn sie aus dem Familienverband ausziehen, bleiben sie ihrer Sekte lebenslang treu, egal wie feindselig ihre Führer ihrem Wohlergehen gegenüber sind. Immer wieder erlebe ich erwachsene Kinder in einer anhaltenden Unterwürfigkeit gegenüber ihren Eltern, welche sie mit erniedrigender Respektlosigkeit behandeln – die sie auf eine Weise verunglimpfen, die sie in keinem Moment von irgendetwas anderem tolerieren würden.

Eines meiner negativen Lieblingsbeispiele ist die archetypische Filmszene, in der der Held auf die Nachfrage bezüglich seiner Entscheidung vollmundig verkündet: »Weil mein Vater es so gemacht hat, deshalb!« Diese Antwort bringt es auf den Punkt, und alle anderen Figuren im Film fügen sich in offensichtlichem Respekt. Ich hoffe, dass eines Tages jemand einen Film mit einem neuen Verlauf dieser Szene macht. Wenn ich die Regie führen würde, würde ich eine Hauptfigur bestimmen, die diesem blinden Gehorsam z.B. mit folgender Antwort begegnet: »Wenn dein Vater Sandwiches mit Kuhscheiße essen würde, müssten wir das dann auch?«

## Verleugnung des Perfektionismus

*Die Tugend eines Menschen sollte nicht an seinen besonderen Leistungen gemessen werden, sondern an seinem alltäglichen Handeln.*

— Blaise Pascal

*Es gibt wahrscheinlich kein erwachsenes Kind, hinreißend oder extravagant, das nicht schon tausend Tode bei perfektionistischen Begegnungen mit dem Spiegel gestorben ist.*

— Herbie Monroe

Erwachsene Kinder, die ihren Eltern vorzeitig verzeihen, werden vielleicht nie entdecken, dass sie zum Perfektionismus gedrängt wurden. Unrealistische Werte und unerreichbare Ziele können sie dazu bringen, ihre Psyche unaufhörlich in ein inneres Nagelbett zu verwandeln.

Wenn wir stark vom Perfektionismus belastet sind, haben wir so viel Angst vor Fehlern, dass wir nie etwas Neues versuchen. Wir übersehen, dass das Leben voller aufregender Gelegenheiten ist. Das wunderbare Geschenk des freien Willens reduziert sich bei uns darauf, verschiedene Wege zu wählen, um auf uns selbst herumzuhacken. Ein winziger Pickel, unerbittlich entfernt, wird zu einer großen infizierten Wunde.

Der Perfektionismus macht einige von uns zu verbohrtten Pedanten. Wir zögern bei allem, was wir sagen. Oft beugen wir unseren Gedanken vor, damit sie nicht »unpassend« sind. Im schlimmsten Fall fühlen wir uns sogar schuldig und schämen uns für unsere Träume.

Ich war einst einer dieser blasierten Typen, die sich selbst zum Perfektionisten erklärten und so taten, als würden sie diese zerstörerische Angewohnheit infrage stellen. Gewöhnlich spielte ich die schädlichen Auswirkungen, die der Perfektionismus auf mein Leben hatte, herunter. Ich bezeichnete mich verschämt als »Perfektionist«, aber ich grinste gewöhnlich verstohlen, was deutlich machte, dass ich insgeheim stolz auf diese Dysfunktion war. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, war ich ein wenig wie die Person, die in diesem T-Shirt-Spruch zum Vorschein kommt:

Ich habe kein Problem mit Alkohol.

Ich trinke.

Ich verliere das Bewusstsein.

Ich kippe um.

Kein Problem!

Hätte ich eine entsprechende Version dieses T-Shirts getragen, hätte es heißen müssen:

Ich habe kein Problem mit dem Perfektionismus.

Ich strebe danach, perfekt zu sein.

Ich treibe mich unerbittlich an.

Ich verfall in Selbsthass.

Kein Problem!

## **Perfektionismus tötet das Selbstwertgefühl, so wie Falschheit die Liebe tötet**

*Wir sind wie unsere Mütter oder Väter geworden oder zu dem Phantasiebild vom guten oder bösen kleinen Kind. Manchmal maskieren wir uns so gut, dass wir unsere eigenen Verkleidungen irgendwann nicht mehr erkennen.*

— Susanne Short

*Wir können uns die Zustimmung anderer Menschen sichern, wenn wir das Richtige tun und uns bemühen; aber unsere eigene ist hundert Mal wertvoller ...*

— Mark Twain

Kinder in dysfunktionalen Familien werden häufig in schreckliche Einsamkeit hineingeboren. Kinder, die »gesehen und nicht gehört« werden sollen, können nicht anders, als unter überwältigenden Gefühlen der Entfremdung und Ablehnung zu leiden. Viele Überlebende, die in der Kindheit durch die Regel »keine Diskussion« zum Schweigen gebracht wurden, leiden auch im Erwachsenenalter unter derselben Art stummer Einsamkeit. Sie müssen erst noch lernen, dass echte Verbindung und Zugehörigkeit von Menschen darauf basiert, dass man ungehemmt miteinander redet.

Perfektionismus verstärkt die zum Schweigen bringende, isolierende Wirkung der »keine Diskussion«-Regel. Viele von uns sind nicht in der Lage, etwas über sich selbst zu sagen, das nicht zu 150 Prozent hervorragend ist. Wir haben so viel Angst davor, als nicht perfekt angesehen zu werden, dass es wenig gibt, das wir sicher mitteilen können.

Bis fast zu meinem dreißigsten Lebensjahr bestanden meine Gespräche hauptsächlich aus Witzen und Gesprächen über Sport. Durch diese Oberflächlichkeit fühlte ich mich immer wieder einsam, obwohl man mich mochte, wenn ich irgendwo lange genug blieb und Leute kennenlernte.

Ich war wortkarg, weil meine Familie mich davon überzeugt hatte, dass es unklug sei, über sensible Themen zu sprechen, die eine Intimität zwischen Menschen entstehen lassen könnten. Bei mir zu Hause wurde das Reden über Gefühle, Bedürfnisse, Schwächen oder Enttäuschungen regelmäßig lächerlich gemacht. Ebenso betraf es Gespräche über Hoffnungen, Träume und Erfolge.

Dysfunktionale Eltern vereiteln gewöhnlich die natürliche Neigung ihrer Kinder zu begeisterter Selbstdarstellung und setzen sie gleichzeitig herab. Eine der unausgesprochenen Regeln meiner Eltern war es, dass ich nicht den geringsten Anflug von Stolz auf mich selbst zeigen durfte. Gleichzeitig war eine ihrer bevorzugten Missbilligungen: »Bist du denn gar nicht stolz auf dich?« Diese Art der Doppelbotschaft ist sehr typisch für die dysfunktionale Familie – verflucht, wenn man es tut, verflucht, wenn man es nicht tut.

Wann immer ich die unausgesprochene Regel meiner Eltern vergaß und andeutete, dass ich etwas Erstrebenswertes gesagt oder getan haben könnte, wurde ich herabgesetzt. »Steig von deinem hohen Ross, oder ich hole dich runter« war ein üblicher Refrain meiner Kindheit. Dies galt insbesondere, wenn ich eine persönliche Meinung äußerte. Meine Mutter reagierte auf meine Ansichten gern verächtlich mit Phrasen wie »Pssst! Mr. Neunmalklug hat etwas zu sagen« oder »Du hast ein Recht auf deine eigene Meinung ... auch wenn du Mist erzählst« oder »Du hast keinen Stil«.

Nur wenn wir uns authentisch zeigen, können wir erfahren, dass wir von anderen wirklich geschätzt werden. Nur durch vollständige Offenheit können wir entdecken, dass wir in allen Facetten unseres Selbst liebenswert sind. Oft kann Einsamkeit durch eine offene und unzensierte Kommunikation geheilt werden. In dem Maße, in dem ich meine Erfahrungen mit ihnen teilen kann, fühle ich mich von ihnen wahrgenommen und geliebt. Selbsta Ausdruck und Selbstwertgefühl hängen voneinander ab. Die Intimität, die durch aufrichtiges Mitteilen entsteht, gibt uns ein gutes Gefühl für uns selbst und ermutigt uns wiederum, immer offener zu werden. Mit den Worten von Merle Shain:

Freunde sind Menschen, die dir helfen, mehr du selbst zu sein, mehr die Person, die du eigentlich bist.

Eltern, die die Redseligkeit ihrer Kinder fördern, nähren ihr Selbstwertgefühl. Eltern, die ihre Kinder bis zur Schweigsamkeit herabsetzen, ersetzen ihr Selbstwertgefühl durch Perfektionismus.

Das Selbstwertgefühl kann nicht zurückgewonnen werden, solange der Perfektionismus vorherrscht. Selbstachtung ist in vielerlei Hinsicht das Gegenteil von Perfektionismus. Echte Selbstachtung löst sich nicht einfach wegen eines Schönheitsfehlers, eines heruntergefallenen Tellers oder eines Samstagabends ohne Verabredung auf. Echte Selbstachtung verflüchtigt sich nicht sofort, wenn wir uns traurig, wütend, schlecht oder einsam fühlen.

Unser Selbstwertgefühl ist so stabil wie unsere Fähigkeit, uns unter allen Umständen zu akzeptieren und zu respektieren, seien sie geprägt von Gesundheit oder Krankheit, Erfolg oder Misserfolg, Gemeinschaft oder Einsamkeit, Glück oder Trauer, Begeisterung oder Depression. Oscar Wilde sagte:

Nicht das Vollkommene, sondern das Unvollkommene bedarf unserer Liebe.

Wenn der Perfektionismus uns davon abhält, über unsere Schwierigkeiten zu reden, lernen wir nie das befreiende Geheimnis, dass jeder seinen gerechten oder ungerechten Anteil am Schmerz hat. Wir werden nie durch das heilende Mitgefühl getröstet, das spontan zwischen Menschen entsteht, die Anteil nehmen. Mitgefühl ist der uralte menschliche, in unserer Kultur kaum noch vorhandene Prozess, unsere Verletzungen und Frustrationen durch Gespräche zu lösen. Mitgefühl verleiht der Intimität in einer Weise Tiefe und Lebendigkeit wie nichts anderes.

Unser Bedürfnis nach Liebe und Unterstützung durch uns selbst und andere ist am größten, wenn wir mit unseren Schmerzen und Einschränkungen kämpfen. Wie traurig und unnötig, dass sich viele von uns immer noch in der Isolation ihrer Zimmer verstecken, wenn sie verletzt sind – so ohne Liebe und unbeachtet wie in unserer Ursprungsfamilie. Wenn wir das tun, ist es, als ob unsere Eltern wieder einmal unser Selbstwertgefühl zerfetzen, indem sie uns aus ihrer Gegenwart verbannen, bis wir »diesen Ausdruck aus unserem Gesicht entfernt haben«.

Alle Babys werden mit der Fähigkeit zum Selbstvertrauen geboren. Das Selbstvertrauen wächst und entfaltet sich im Laufe ihres Lebens, sofern ihre Ausdrucksfähigkeit willkommen ist. Ich habe das immer wieder in nichtindustrialisierten Ländern beobachtet. Das Reden der Kinder wird in diesen Kulturen in der Regel begrüßt, und sie reifen normalerweise zu Erwachsenen heran, die selbstbewusst, warmherzig, emotional ganzheitlich sind – und in der Lage, ihre Persönlichkeit auszudrücken. Das Selbstwertgefühl der durchschnittlichen Mitglieder dieser Kulturen ist erheblich größer als das in unserer Kultur.

Solange wir nicht lernen, uns in weniger perfekten Zeiten selbst zu lieben, ist unsere Liebe zu anderen oberflächlich und sehr bedingt. Umstände, die wir bei uns selbst hassen, sind bei anderen schwer zu akzeptieren.

Der Perfektionismus entfremdet uns weiter von anderen, indem er uns entweder offen selbstkritisch oder auffallend wortkarg in Bezug auf unsere Probleme werden lässt. Beide Verhaltensweisen signalisieren eine implizite Warnung an andere, dass sie mit dem, was sie uns offenbaren, vorsichtig sein sollten.

Und selbst wenn wir (uns selbst oder anderen gegenüber) vorgeben, dass wir nicht bewertend sind, fühlen wir uns in Gesellschaft mit anderen aufgrund unserer unverändert perfektionistischen Maßstäbe in der Regel distanziert, zurückhaltend und unsicher. Der Perfektionismus verursacht bei uns endlose schmerzhaftes Hirngespinnste, dass andere uns ebenso unzulänglich finden wie wir uns selbst, und beraubt uns des unersetzlichen Vergnügens, in Gesellschaft ganz wir selbst zu sein.

Der Perfektionismus hindert uns auch daran, die Liebe von anderen zuzulassen, unabhängig davon, wie groß und authentisch sie ist. Wenn wir mit unseren Mängeln beschäftigt sind, nehmen wir die Zuwendung oft nicht wahr, die uns andere anbieten. Wie tragisch, dass so viele von uns davon überzeugt sind, dass uns nur dann Liebe zusteht, wenn wir glücklich sind oder überragende Leistungen erbringen. Vielleicht kann uns dieser Vers der Dichterin Mary Oliver ermutigen, unserem Perfektionismus abzuschwören.

Du musst nicht gut sein.  
Du musst nicht auf den Knien  
hundert Meilen durch die Wüste rutschen und Buße tun.  
Du musst nur das zarte Lebewesen deines Körpers  
lieben lassen, was es liebt ...

Lassen Sie diese Liebe Ihr Selbst erfüllen. Selbstliebe ist ein natürlicher, gesunder menschlicher Zustand, der nicht zur Überkompensation des Egoismus verkommen muss.

Lassen Sie uns die Selbstablehnung gegen die Ablehnung des Perfektionismus austauschen, der uns aufgezwungen wurde, als wir zu jung waren, um ihn abzuwehren. Niemand kann die ganze Zeit glücklich und auf seinem Höhepunkt sein. Alle guten Dinge kommen und gehen. Veränderung ist das einzig Absolute im Leben, wie der mystische Dichter Ghalib wusste:

Der Weg der Veränderung liegt immer vor dir:  
die einzige Spur, die die verstreuten Teile dieser Welt zusammenhält.

So verlockend und unwiderlegbar die Philosophie »Sei alles, was du sein kannst« beim ersten Hören auch klingen mag, sie ist doch lästig, wenn »alles« nur das Beste und das meiste bedeutet. »Sei alles, was du sein kannst« ist eine heimtückische Falle, die uns im Workaholismus und gnadenlosen Perfektionismus gefangen hält. Der Psychoanalytiker Theodore Rubin führt dies näher aus:

Wir müssen uns mit aller Kraft vor der Notwendigkeit von »Höchstleistungen« hüten und vorsichtig sein mit Erfolg, der nur um seiner selbst willen geschieht. Die Sucht nach Erfolg führt unweigerlich zu tiefem Selbsthass und zu Depressionen. Wie jede Sucht wird der Erfolg allzu oft zu einer inneren Forderung an das Selbst und stellt die Frage, »was man in letzter Zeit dafür getan hat«, da jeder Erfolg zum Zwang zu noch mehr Erfolgen wird.

Mann und Frau wurden nicht geschaffen, um die ultimative Maschine zu werden. Wir sind es uns selbst schuldig, dem Druck zu widerstehen, superproduktive, wartungsfreie Androide zu werden. Es gibt viele lohnende Leistungsebenen, die weniger sind als »sei alles, was du sein kannst«. Eine der erhabensten ist der herrliche, unauffällige, entspannte Zustand des einfachen Seins. Vielleicht hilft uns die folgende Textstelle, »einfach Nein zu sagen« zur Droge der unnötigen Hektik:

Jeder Tag ist voll von Gelegenheiten, mir selbst etwas zu geben. Jedes bisschen Zeit, das »verschwendet« wird, ist eine Chance, die Hegemonie der Produktivität, das Kernstück der Moderne, abzuschütteln. Jedes Projekt, das zu lange dauert, jede Aufgabe, die mehr Aufwand erfordert als geplant, jede Arbeit, die durch Fehler verlangsamt wird, ist eine wundersame Gelegenheit, Geduld und Selbstvergebung zu üben.

## Es gibt nicht den perfekten Menschen

*Gut angepasst zu sein, heißt mittlerweile, unberührt zu sein.*

— Theodore Rubin

*Wenn Sie nie Angst haben, sich nie schämen oder verletzt werden, bedeutet das, dass Sie nie ein Risiko eingehen.*

— Julia Soul

*Wahre Freunde sind diejenigen, die, wenn du dich einmal zum Narren gemacht hast, nicht davon ausgehen, dass es eine Dauerbeschäftigung wird.*

— Erwin T. Randall

Perfektionismus führt häufig zu einer endlosen, fruchtlosen Suche nach dem perfekten Selbst. Sie tritt oft mit aller Kraft in den frühen Phasen einer Liebesbeziehung auf. Überlebende, die dem Perfektionismus nicht abgeschworen haben, sehen ihre Ausdrucksfähigkeit besonders kritisch, wenn sie sich zum ersten Mal verlieben. Sie bemühen sich, gegenseitig makellose Bilder ihrer selbst zu projizieren, aus Angst, dass alles andere wieder dazu führen könnte, verlassen zu werden. »Einen guten Eindruck zu hinterlassen« bedeutet oft, viele wichtige Teile von sich selbst zu verstecken.

Selbstzensur ist eine anstrengende Aufgabe. Früher oder später tauchen aus dem romantischen Dunstschleier Fehler auf. Wenn dies zwei Menschen geschieht, die über einen langen Zeitraum nur die makellosen Masken des anderen gesehen haben, kann die Desillusionierung verheerend sein. Falsche Liebe, die auf Trugbildern der Perfektion beruht, löst sich oft plötzlich und auf drastische Weise auf. Wenn dies zu oft geschieht, kann es sein, dass wir die Liebe ganz aufgeben.

Manche Überlebende sind so vom Perfektionismus gelähmt, dass sie überhaupt nicht nach Liebe suchen. Weil sie beim Blick in den Spiegel nicht die »idealen« Züge eines Schauspielers oder Models sehen, sind sie sicher, dass sie abgelehnt werden, wenn sie sich jemandem nähern, zu dem sie sich hingezogen fühlen.

Den größten Teil meiner Jugendzeit versetzte mich der Gedanke, mit den Mädchen in meiner Schule in Kontakt zu treten, in Panik. Immer wenn ich sah, dass ein Mädchen aus meiner Klasse in einer gewissen Entfernung auf mich zukam, drehte ich mich schnell um und lief in die andere Richtung, um ihm nicht zu begegnen, denn ich war sicher, dass es erniedrigend sein würde. Mein Selbstwertgefühl und mein Selbstausdruck waren in meiner Familie so vernichtet worden, dass ich »wusste«, dass ich mich nur noch lächerlich machen würde. Unbewusst befürchtete ich, dass alles, was ich sagen könnte, um sie für mich einzunehmen oder sie zu beeindrucken, mit derselben Art von Sarkasmus beantwortet werden würde, wie ich es zu Hause erfahren hatte. Es war, als ob mein Unterbewusstsein das Lied »Nur Dummköpfe verlieben sich« in »Nur Dummköpfe öffnen den Mund« umformulieren würde.

Es war ein besonderer, gnadenreicher Tag, als ich mich mit Ende zwanzig endlich meiner Trauer öffnete und entdeckte, dass sich mein Gefühl der Einsamkeit kaum verändert hatte, seit ich aus meinem trostlosen Zuhause geflohen war. Ich fühlte mich im Grunde immer noch genauso einsam wie in meiner Jugend. Obwohl ich schließlich eine Freundin hatte und dadurch die offensichtliche Zustimmung aller in meinem unmittelbaren Umfeld fand, fühlte ich mich mit niemandem ungezwungen. Ich zog mich immer noch aus Gewohnheit in die Abgeschlossenheit meines Zimmers zurück, wenn ich mich gefühlsmäßig in einem Zustand befand, der zu überwältigend war, um ihn hinter meiner selbstbewussten Fassade zu verstecken.

In einem lebensverändernden Moment der Erkenntnis beschloss ich, dass ich genauso gut aufhören könnte, mich zu verstellen, wenn das alles war, was ich von meinem perfekten Selbst zu erwarten hatte. So schnell ich konnte, warf ich mein unnützes künstliches Selbstbild ab und beschloss authentischer zu werden. Wie ich befürchtet hatte, verschwanden viele meiner alten Freunde, aber

es blieben einige wenige übrig, mehr als ich zu hoffen gewagt hatte, und sie reagierten begeistert auf meine neue Authentizität. Bald fühlte ich mich zum ersten Mal in meinem Leben umsorgt.

Da ich mich mit meinem wahren Selbst immer wohler fühle, wächst mein Gefühl der Zugehörigkeit und des Zuhause-seins in meiner Community und der Welt. Nach zwanzigjähriger Praxiserfahrung bin ich nun davon überzeugt, dass Liebe und Wertschätzung am wirkungsvollsten durch gegenseitige uneingeschränkte Selbstoffenbarung ermöglicht werden. Ich würde einen ganzen Trupp von Schönwetterfreunden gegen einen meiner Vertrauten eintauschen, mit dem ich jetzt diese kostbare Gemeinschaft erlebe.

## **Wunderliche Vorstellungen von Perfektionismus**

Ich werde so gut wie möglich herausfinden, was ich nicht tun soll – und es dann tun: So kann ich für die Zeiten, in denen ich mich unterwegs verlaufen habe, gute Argumente liefern; wenn ich keine Fehler mache, wer wird dann an meine Fehler glauben? Wenn ich wie ein Gelehrter lebe, wird niemand sehr beeindruckt sein.

Nun, ich werde versuchen, mich zu bessern: alle umsichtig grüßen, den Anschein bewahren, engagiert und begeistert sein – bis ich genau das bin, was sie befohlen haben, nach Belieben zu sein und nicht zu sein, bis ich völlig anders bin.

Wenn sie mich dann in Ruhe lassen, werde ich meine ganze Person verändern, meine Haut ablehnen, einen neuen Mund bekommen, meine Schuhe und meine Augen wechseln – dann, wenn ich anders bin und niemand mich erkennen kann – denn alles andere ist undenkbar –, werde ich so weitermachen wie am Anfang.

— Pablo Neruda, aus *Parthenogenesis*

## Inselbegabte der emotionalen Art

*»Nimm sie sofort weg«, brauste die Prinzessin auf und stampfte mit ihrem winzigen Fuß in dem bestickten Pantoffel, »ich hasse echte Blumen; ihre Blütenblätter fallen ab und sie sterben.«*

— Hans Christian Andersen

Viele von uns haben ein ergreifendes Mitgefühl für Menschen mit einer Inselbegabung (siehe Dustin Hoffman in dem Film *Rainman*) und ihre erstaunliche, aber rührende Brillanz in einem engen Bereich der geistigen Intelligenz. Ich glaube, dass wir uns in solchen Momenten manchmal stellvertretend in unsere eigene ähnlich gelagerte emotionale Verarmung einfühlen. Schließlich ist Glücklichkeit die einzige emotionale Reaktion, die in unserer Kultur allgemein geschätzt wird, und ihre Bedeutung wird so hoch eingestuft, dass uns in unserer Verfassung das Recht, nach Glück zu streben, garantiert wird. Und bei Gott, wir streben danach, indem wir uns mit großer Heftigkeit und rücksichtsloser Hingabe an das Glück heranpirschen und dabei oft jede andere Emotion auslöschen, die in unserer unmittelbaren Erfahrung zu dominieren droht.

Die Anerkennung des Inselbegabten bezieht sich fast ausschließlich auf seine perfekte Beherrschung der Zahlen, genauso wie das Selbstwertgefühl des Durchschnittsamerikaners stark von seiner Fähigkeit abhängt, perfekt glücklich zu erscheinen und sich vollkommen glücklich zu verhalten. Für viele von uns bedeutet Glücklichkeit inzwischen, sich gut zu fühlen, was wiederum bedeutet, sich zu weigern, sich schlecht zu fühlen. Die Gesellschaft versorgt diejenigen von uns, die sich verzweifelt glücklich und gut fühlen wollen, mit unzähligen Substanzen und Aktivitäten, um jeden Zweifel an unserer Illusion vom perfekten Wohlbefinden zu korrigieren.

Viele Menschen opfern auf der Suche nach Glück lebenswichtige Aspekte ihres Lebens und fügen sich dabei schweren Schaden zu. Manche opfern das Wohlbefinden des nächsten Tages dem Kater, den sie sich zugezogen haben, weil sie sich am Abend zuvor mit übermäßigem Essen, Drogen oder Alkohol vollgestopft haben. Einige verpfänden ihre finanzielle Sicherheit an den momentanen Rausch von Impulskäufen im Austausch gegen die ständige Angst vor unbezahlbaren Schulden. Andere riskieren, die Liebe zu ihrem Partner zu zerstören, wenn sie sich in einer Affäre ein schnelles, gutes Gefühl verschaffen.

In unserer Gesellschaft manifestiert sich der Perfektionismus auf der emotionalen Ebene, indem uns ständig wünschenswerte Gefühle vorgeführt werden. Wenn wir unsere gesunde, ganzheitlich fühlende menschliche Natur zurückgewinnen wollen, müssen wir unsere unheilige Glaubenstreue aufgeben, dass psychische Gesundheit bedeutet, ständig glücklich zu sein. Wir müssen den gefährlichen kleinen, gelben Smiley-Button mit dem simplen Lächeln von unserem Revers nehmen und Menschen meiden, die versuchen, unsere Stimmungen mit dem banalen Ratschlag der zuckersüßen Popmusik »Don't worry, be happy!« »in Ordnung zu bringen«.

Während mein Drang zum Perfektionismus abnimmt und »zu einem Schatten seines früheren Selbst« wird, lasse ich manchmal mit Freuden das Gedicht von Kabir in mir nachklingen:

Der blaue Himmel weitet sich mehr und mehr  
Und das bekannte Gefühl des Versagens verschwindet;  
Die Schädigung, die ich mir selbst zugefügt habe, lässt nach;  
Millionenfach bricht die Sonne mit ihrem Licht hervor.

Ein unendlicher Reichtum der Gefühle wartet auf diejenigen, die sich vor dem emotionalen Bankrott retten, nur auf einen Teil des emotionalen Spektrums fixiert zu sein. Im vollen emotionalen Spektrum des menschlichen Fühlens zu schwelgen ist das Thema des nächsten Kapitels.

## Kapitel 3

### Das Tao der Gefühle

*Das Leben des Körpers ist Fühlen: sich lebendig, pulsierend, gut, begeistert, wütend, traurig, fröhlich und schließlich zufrieden fühlen. Es ist das Fehlen von Gefühlen oder die Verwirrung der Gefühle, was Menschen zur Therapie bringt.*

— Alexander Lowen

Dieses Buch soll keine endgültige Abhandlung über die emotionale Natur des Menschen sein, zumal das Fühlen sich oft jenseits des Verständnisses durch Nachdenken abspielt. Tatsächlich hat Freuds herausragender Schüler Carl Jung die Theorie aufgestellt, dass der gefühlsmäßige, emotionale Teil unserer Psyche in seiner Natur dem denkenden, logischen Teil entgegengesetzt ist. Der Dichter Antonio Machado äußerte sich ähnlich:

In unseren Seelen

bewegt sich alles unter der Führung einer geheimnisvollen Hand.

Wir wissen nichts von unserer Seele über den Verstand ...

Die Sprache spiegelt nie vollständig die emotionale Erfahrung wider. Und Englisch ist besonders unzulänglich was Begriffe betrifft, die die Feinheiten der emotionalen Erfahrung erfassen. Es gibt zum Beispiel viele verschiedene Arten von Tränen: Tränen des Verlusts, der Erleichterung, des körperlichen Schmerzes, des Mitgefühls, der Freude, des Stolzes, der Dankbarkeit und der Ehrfurcht vor dem Schönen. Ebenso gibt es verschiedene Arten des Lachens: das brüllende Lachen vor Freude, das Glucksen der Erleichterung, das Giggeln aus Albernheit, das Kichern der Nervosität, das Feixen des Spottes und das zwiespältige Lachen, das durch Kitzeln hervorgerufen wird. Auch Wut hat eine Vielfalt an Schattierungen, als erbitterte Selbstbehauptung, als Schmerz, Hass oder zorniger Selbstschutz, als Verärgerung wegen Herabsetzung, empörtes Eintreten für einen anderen oder als Entrüstung über alles Ungerechte.

So unzulänglich die Sprache für die vollständige Vermittlung emotionaler Erfahrungen ist, so gibt es doch Wege wie Worte, insbesondere die Poesie, uns unseren Gefühlen näherzubringen. Um eine alte Weisheit des Ostens zu paraphrasieren:

Auch wenn es nicht der Mond ist, lenkt der Zeigefinger unsere Wahrnehmung auf die Schönheit des Mondes, ebenso lenken gezielte Worte unser Bewusstsein auf den Reichtum unserer Gefühle, auch wenn die Sprache selbst keine Emotion ist.

In diesem Sinne hoffe ich, dass mein Lunar-Beispiel in Bezug auf die Natur der Gefühle Sie motiviert, den Reichtum Ihrer vollen emotionalen Erfahrung auszugraben. (Ich verwende den Begriff lunar (= Mond), weil der Mond ein altes Symbol für Gefühle ist.)

Und obwohl wir alle in unserer emotionalen Natur so einzigartig sind wie die Wellenmuster am Strand, gibt es bedeutende Ähnlichkeiten in der Art, wie wir fühlen. Einige dieser Gemeinsamkeiten werden hier untersucht, andere sind nur durch eine persönliche Öffnung für die Gefühle zu begreifen, wieder andere sind rätselhaft und bleiben vielleicht dauerhaft jenseits des Bereichs des Verstehens.

*Kürzlich habe ich dir in die Augen geschaut, oh Leben!*

*Und ich schien im Unergründlichen zu versinken.*

*Aber du hast mich mit einem goldenen Stab herausgezogen.*

*Du hast spöttisch gelacht, als ich dich unergründlich nannte.*

*Alle Fische reden so, sagtest du.*

*Was sie nicht begreifen können, ist unergründlich.*

— Unbekannter Autor

Wenn wir dem erlernten Krieg gegen unsere Gefühle eine Amnesie aussprechen, verbessern wir unsere Gesundheit in jeder Hinsicht. Wir werden lebendig, wenn wir die Energie zurückgewinnen, die

wir dafür aufgewendet haben, unsere Emotionen gewissenhaft zu kontrollieren oder sie in hygienische Formen von Nettigkeit und aufgezwungener Heiterkeit zu kanalisieren.

Vielleicht können wir durch den Dichter Rumi ermutigt werden, unsere Emotionen zurückzugewinnen. Wie viele Mystiker verwendet er den Fisch als Symbol für den Menschen sowie das Wasser und den Ozean als Darstellungen von Gefühlen und der fühlenden Natur.

... Geh nicht weg.

Schau, Fisch, auf den Ozean hinter dir

Geh zurück, woher du kamst, Meeresgetier.

Du hörst das Rauschen des Wassers und weißt, wo du sein willst

Warum wartest du? Du warst an Orten, wo du bereust, gewesen zu sein,

Wegen Geld und solchen Dingen. Tu das nie wieder.

Das Wasser spricht: »Lebe hier.

Trage mich nicht herum in Eimern und Töpfen.«

Falsche Pflichten! Lege eine Pause ein und komme zur Ruhe.

## Grundlegende Dynamik der emotionalen Natur

*Das wahre Gegenteil von Depression ist nicht Fröhlichkeit oder Schmerzfreiheit, sondern Vitalität, die Freiheit, unmittelbare Gefühle zu erleben. Es gehört zum Kaleidoskop des Lebens, dass Gefühle nicht nur heiter, schön und gut sind.*

— Alice Miller

Wir verbessern unsere Fähigkeit, ganzheitlich zu fühlen, durch das Verständnis der vier entscheidenden Dynamiken der emotionalen Natur: Ganzheitlichkeit, Polarität, Ambivalenz und Fluss. Diese Dynamiken werden in diesem Kapitel untersucht, um zu veranschaulichen, auf welche grundlegende Art und Weise sich das Fühlen vom Denken unterscheidet.

Obwohl Denken und Fühlen viele unterschiedliche Funktionen erfüllen, ist es auffallend, dass sie sich auf bereichernde Weise ergänzen. Das Denken verbessert zum Beispiel unsere Fähigkeit, unsere Gefühle zu vermitteln, wenn wir auf poetische Weise schreiben oder sprechen, während das Fühlen das Verständnis unserer Zuhörer für uns verbessert, wenn wir leidenschaftlich sprechen.

Die Wechselbeziehung zwischen der Funktion des Denkens und des Fühlens spiegelt sich im Tarot wider, einem speziellen Kartenspiel, das traditionell zur Wahrsagerei verwendet wird, aber derzeit als Instrument der Selbsterforschung an Popularität gewinnt. Das Tarot hat vier Kartenfarben, die verschiedene psychische Funktionen repräsentieren. Die Farbe der Kelche (Herzen in einem traditionellen Kartensatz) repräsentiert unterschiedliche emotionale Zustände und die Farbe der Schwerter (Pik) steht für differenzierte kognitive Zustände.

Interessanterweise gibt es eine Reihe von Schwertkarten, die starre mentale Prozesse repräsentieren, bei denen Gedanken (Schwerter) nicht durch Emotionen (Kelche) ausgeglichen werden und sich folglich gegen sich selbst wenden und in destruktive mentale Zustände verfallen. In ähnlicher Weise beschreiben bestimmte Kelchkarten schmerzhaft emotionale Zustände, die durch emotionale Impulsivität und mangelnde Voraussicht verursacht werden.

Wenn es so etwas wie eine objektive Tarot-Deutung für unsere Kultur geben würde, dann wäre sie meiner Meinung nach voll von Schwertern, da unsere Denkprozesse in der Regel unsere Gefühle dominieren und diese oft auslöschen.

Bei einem gesunden Menschen sind Fühlen und Denken ausgeglichen und unterstützen sich gegenseitig. Wenn eines von beiden dominiert, gibt es eine erhebliche Beeinträchtigung des Lebens. Ich habe beide Arten von Unausgewogenheit schon oft selbst erlebt. Wenn ich entweder das Denken oder das Fühlen überbewertete, habe ich oft schlechte Entscheidungen getroffen. Das ist mir in Liebesdingen schon einige Male passiert. Wenn ich einfach nur meinem Gefühl gefolgt bin und eine angebrachte Vorsicht in den Wind schlug, habe ich augenscheinliche Unvereinbarkeiten übersehen, die eine klare Warnung waren, um die daraus resultierende dysfunktionale Beziehung nicht zu beginnen.

Ähnlich verhielt es sich, wenn ich die Partner einfach auf der Grundlage einer logischen Checkliste auswählte und dabei die Tatsache ignorierte, dass die gefühlsmäßige Chemie nicht stimmte. Dann endeten die Beziehungen, die sich daraus ergaben, in der Regel mit vielen verletzten Gefühlen wegen unerfüllter Versprechungen. Die Erfahrung hat mich seither gelehrt, dass zu den besten Entscheidungen ein ausgewogener Input aus beiden Bereichen gehört: Die Entscheidungen fühlen sich richtig an ... und sie »denken sich« richtig.

Obwohl Fühlen und Denken beide entscheidend für die psychische Gesundheit sind, ist es schließlich bemerkenswert, dass das PBS-Spezial *Human Quest* [*Menschliches Streben*; Anm. d. Ü.] von 1994 zu dem Schluss kam, dass das wichtigste Unterscheidungsmerkmal zwischen Mensch und Computer sich in Folgendem ausdrückt: »Ich fühle, also bin ich« und nicht »Ich denke, also bin ich.«

## Ganzheitlichkeit

*Die Emotionen fühlen sich nicht wie Stiefkinder an, von denen nur die wohlherzogensten angenommen werden – sie brauchen nicht zu schreien, um sich Gehör zu verschaffen, denn sie werden vollständig als Familienmitglieder des Selbst zugelassen.*

— Jane Roberts

*Wir alle sind außergewöhnlich komplexe Geschöpfe und tun uns einen Gefallen, wenn wir uns als komplex betrachten. Ansonsten leben wir in einer Traumwelt aus nicht existenten, vereinfachenden Schwarz-Weiß-Vorstellungen, die für das menschliche Leben einfach nicht zutreffen. Keiner von uns ist nur gut, schlecht, weise, dumm oder überhaupt irgendetwas. Wir sind unendliche Kombinationen aller möglichen Eigenschaften ... und die Welt, auf die wir einwirken, ist ebenfalls voller subtiler und eklatanter Unstimmigkeiten und komplexer Schattierungen.*

— Theodore Rubin

Ganzheitlichkeit bezieht sich auf die Tatsache, dass die emotionale Natur nicht in einzelne, voneinander unabhängige Gefühle zerlegt werden kann. Das Fühlen ist mehr an Ganzheitlichkeit gebunden als das Denken. Wir haben in der Regel wesentlich mehr Wahlmöglichkeiten (wenn auch sicher nicht die völlige Freiheit) in Bezug auf unsere Gedanken. Wir können Gedanken kategorisieren und im Gedächtnis speichern, sie gezielt abrufen und – je nach unserer Fähigkeit zur Konzentration – im Bewusstsein behalten, wenn wir es wollen. Wir können sogar in Bibliotheken und Buchläden gehen und Gedanken und Ideen »erwerben«, über die wir gerne nachdenken möchten.

Diesen Luxus haben wir nicht für unsere Gefühle. Ich kann beschließen, glücklich zu sein. Ich kann jedem, den ich kenne, sagen: »Ich bin glücklich.« Ich kann es sogar in goldenen Buchstaben auf Pergament schreiben, um es mir selbst zu beweisen. Aber wenn ich mich nicht wirklich glücklich fühle, dann hat mein verkündetes Gefühl ungefähr so viel Gewicht wie das gedruckte Wort »glücklich«.

Das Wesen des Fühlens ist nicht wie ein Supermarkt, in dem man aus einer größeren Anzahl von verfügbaren Produkten nur die Lieblingsmarken der Emotionen auswählen kann. Der Einkaufswagen der Psyche kann nicht mit angenehmen Emotionen gefüllt werden, während die unangenehmen im Regal liegen bleiben.

Ganz gleich, wie raffiniert die Werbung uns weismachen will, dass das, was sie verkaufen, wünschenswerte Emotionen erzeugt, ihre Produkte werden eher Ausschläge und Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen, als dass sie uns Liebe und Glück bringen.

Echte Freude kann nicht ohne das nötige Maß an Trauer erworben werden, so wie es Liebe nicht ohne Streit gibt, oder Vergebung ohne Schuldzuweisung. Zorn, Angst und Traurigkeit sind für den ganzheitlich fühlenden Menschen ebenso unersetzlich wie Liebe, Vertrauen und Freude. Unser Leben wird strahlender, wenn wir den gesamten Vorrat an emotionalen Farben nutzen, nicht nur Rosa, Glitzer und Babyblau.

Menschen, die sich nur mit »positiven« Gefühlen identifizieren, werden oft fad, abgestumpft und distanziert und leben in einer gefühllosen Wüste, einem wahren Niemandsland. In der psychischen Wüste der verleugneten Gefühle lässt die glühende Hitze der unterdrückten Wut unsere Gefühle von Liebe und Zuneigung verdampfen und uns emotional dehydrieren. Emotionen abzulehnen, weil sie manchmal unangenehm sind, ist, als würde man einzelne Körperteile abschneiden, weil sie nicht schön sind. Es gibt ein altes Sprichwort:

Für den klugen Menschen sind Glück und Pech wie seine rechte und linke Hand – er nutzt beide zu seinem Vorteil.

Dasselbe gilt auch für die »guten« und »schlechten« Emotionen. Das »Auswählen« nur der bevorzugten Gefühle ist wie die Entscheidung zu essen, ohne die Notwendigkeit der Ausscheidung

zu akzeptieren. Kein Wunder, dass die Menschen der westlichen Welt von allen Gesellschaften die körperlich und emotional verstopftesten Menschen sind.

## Polarität

*... von allem, was ich bin, bin ich auch das Gegenteil. Ich kann mich nicht von meinen Dämonen befreien, ohne zu riskieren, dass meine Engel mit ihnen fliehen.*

— Sheldon Kopp

Die Dynamik der Polarität beherrscht die vielen Phänomene im Leben, die sich aus gegensätzlichen, aber miteinander verbundenen Hälften zusammensetzen. In der Chemie manifestiert sich die Polarität als Plus- und Minuspol einer Batterie; in der Physik als positiv geladene Protonen und negativ geladene Elektronen von Atomen. Im Alltag zeigt sich die Polarität in solch voneinander abhängigen Gegensätzen wie Nacht und Tag, heiß und kalt, männlich und weiblich, Hunger und Sättigung.

Im Osten wird das Prinzip der Polarität als *Tao* bezeichnet, symbolisiert durch ineinandergreifende Kreishälften, wie auf dem Einband dieses Buches dargestellt. Das Tao-Symbol veranschaulicht, dass das menschliche Leben sowie die gesamte Natur und der Kosmos durch Prozesse gekennzeichnet sind, die sich aus entgegengesetzten, aber sich ergänzenden Hälften zusammensetzen.

Auch unser emotionales Wesen besteht aus vielen Paaren oder Polen scheinbar gegensätzlicher Erfahrungen. Bekannte emotionale Polaritäten sind: Glück und Traurigkeit, Zustimmung und Ablehnung, Vertrauen und Misstrauen, Hochgefühl und Depression.

Und so wie ein Magnet nicht ohne gegensätzliche Pole existieren kann, können wir nicht ganzheitlich fühlen, ohne unsere inhärenten emotionalen Polaritäten anzunehmen. Wir können uns nicht gut fühlen, ohne uns manchmal schlecht zu fühlen. Mit den Worten von Ken Wilber:

... bei dem Versuch, das Positive zu betonen und das Negative zu beseitigen, haben wir vergessen, dass das Positive nur durch das Negative definiert wird. Das Negative zu zerstören, bedeutet gleichzeitig, alle Möglichkeiten zu zerstören, das Gegenteil zu genießen.

Unsere Sprache spiegelt leider den Mangel an Gefühlen in unserer Kultur wider, und es fehlen uns die Worte, um viele der wesentlichen emotionalen Polaritäten zu beschreiben. Daher müssen wir das Wort Liebe als Pendant zu einer Vielzahl gegensätzlicher Gefühlserfahrungen verwenden: Liebe und Hass, Liebe und Einsamkeit, Liebe und Neid, Liebe und Ekel, Liebe und Arglist, Liebe und Verlassenheit. Die Griechen, die nicht unter der gleichen emotionalen Auszehrung zu leiden scheinen wie die meisten Menschen der westlichen Welt, haben nicht dieses Problem mit dem Wort Liebe. Sie haben eigene Wörter für dreizehn verschiedene emotionale Liebeserfahrungen.

Ein Mensch erlebt ein bestimmtes »positives« Gefühl in dem Maße als authentisch, wie er bereit ist, dessen »negatives« Korrelat vollständig zu fühlen. Die Intensität und Authentizität des Lachens eines Menschen verhält sich analog zu seiner Fähigkeit zu weinen. Der Nervenkitzel bei einer mutigen Tat misst sich am Grad der Angst, die überwunden werden muss. Die Intensität der Liebeserfahrung hängt direkt mit ihrem Gegenteil, der Erfahrung von Einsamkeit zusammen. Die Tiefe der Vergebung hängt von der gefühlten Vehemenz der Beschuldigung ab.

Es gibt unterschiedlich starke Bänder emotionaler Intensität, die sich zwischen jedem gegensätzlichen Paar erstrecken. Unsere emotionale Erfahrung verschiebt sich von einem Pol zum anderen entlang eines Gefühlskontinuums, und es gibt viele verschiedene Grade von Gefühlen auf jedem einzelnen emotionalen Kontinuum. Wir alle sind sowohl allmählichen als auch plötzlichen Schwankungen zwischen den emotionalen Extremen der verschiedenen Gefühlskontinua ausgesetzt.

Zwischen ängstlicher Paranoia und völlig verletzlichem Vertrauen gibt es verschiedene Grade des Gefühls von Misstrauen oder Sicherheit. Zwischen einem rauschhaften Glücksgefühl und einer sich nach dem Tod sehnenen Trauer gibt es zahlreiche Schattierungen der Freude und der Traurigkeit. Zwischen herzzerreißender Liebe und explodierendem Hass gibt es viele weniger intensive Zustände von Zustimmung und Ablehnung.

In der Mitte jedes Kontinuums gibt es einen Zustand, in dem wir keinerlei emotionale Erregung erfahren. Desinteresse beispielsweise liegt auf halbem Weg zwischen herzerreißender Liebe und intensivem Hass, auf der Grenze zwischen Mögen und Nichtmögen. Mein Freund Herbie Monroe hat dieses Konzept mit diesen Worten erläutert: »Ich liebe die Westküste, ich hasse die Ostküste, und Nebraska ist mir völlig egal.«

Wenn wir uns weigern, die volle Intensität unserer Emotionen zu spüren, werden wir depressiv und bleiben in den »sicheren« und tristen mittleren Bereichen der emotionalen Kontinua stecken. Apathie ist eine häufige Folge davon, wenn man das Kind der emotionalen Vitalität mit dem Badewasser der nicht akzeptierten Gefühle ausschüttet. Während ich schreibe, erinnere ich mich an einen niedergeschlagenen Nachbarn von mir, der auf meine Begrüßung »Wie geht es Ihnen heute, Herr S.?« stets mit der gedämpften Antwort »Gut bis mittelmäßig, danke« antwortete.

Die Praktik des ganzheitlichen Fühlens lehrt uns, uns geschmeidiger entlang der facettenreichen Bandbreite des emotionalen Spektrums zu bewegen. Tag für Tag und manchmal auch Stunde um Stunde können auf einem bestimmten Kontinuum Schwingungen auftreten. Auf dem Kontinuum von Liebe und Einsamkeit zum Beispiel können wir uns auf sehr subtile Weise verbunden oder getrennt fühlen. Manchmal erleben wir uns plötzlich, ohne erkennbaren Grund, ausgesprochen einsam und abgeschnitten und dann, wie aus dem Nichts, können wir ebenso plötzlich eine starke liebevolle Verbundenheit mit anderen empfinden.

Es gibt auch Zeiten, in denen wir zu Recht in der Mitte eines bestimmten Kontinuums ruhen und keines der polaren Gefühle vorhanden ist. Wir fühlen uns an einem bestimmten Punkt vielleicht nicht einsam oder liebevoll. Jedes Kontinuum hat auch einen Mittelpunkt, der sich von Apathie und Desinteresse unterscheidet und wirklich erholsam ist. Wenn alle Gefühlskontinua sich wirklich im Ruhemodus befinden, erleben wir Entspannung und Frieden.

Friedfertigkeit ist auch eine vergängliche Erfahrung. Wenn wir versuchen, Ruhe dauerhaft zu installieren, stellen wir gewöhnlich den abgestumpften Mittelweg des Nicht-Gefühls wieder her. In solchen Fällen geht der Friede allmählich in eine bedrückende Tristesse über, da wir immer mehr Energie verschwenden, um neu aufkommenden Gefühlen zu widerstehen.

Schließlich gibt es viele komplexe emotionale Zustände, die Menschen mit ganzheitlichen Gefühlen erleben. Manchmal schwingen mehrere Gefühlskontinua gleichzeitig mit, und wir empfinden eine Mischung von Gefühlen. Dies geschieht manchmal in Phasen tiefer Trauer, wenn die Verlusterfahrung so intensiv ist, dass Wut und Tränen gleichzeitig an die Oberfläche kommen. Eifersucht ist auch eine komplexe emotionale Reaktion. Sie ist oft eine stürmische Kombination aus Angst, Wut, Einsamkeit und Verlassenheit. Tiefe Liebeserfahrungen sind ein weiteres Beispiel für zusammengesetzte Emotionen. Liebe kann die gleichzeitige Erfahrung von Zärtlichkeit, Zuneigung, Hoffnung, Freude, Vertrauen und Mitgefühl beinhalten.

## **Polarität zu verstehen hilft uns mit normaler Einsamkeit umzugehen**

Viele Menschen haben große Schwierigkeiten, die Normalität einsamer Gefühle zu akzeptieren. Viele Überlebende stürzen sofort in tiefen Selbsthass, wenn sie sich einsam fühlen. Ein gewisses Maß an Einsamkeit ist dem menschlichen Wesen jedoch absolut immanent – ganz gleich, wie viele liebevolle Menschen es in unserem Leben gibt. Mit den Worten von Irwin Yalom, einem Vertreter der existenziellen Psychotherapie ausgedrückt:

Mensch zu sein bedeutet, einsam zu sein. Mensch zu werden bedeutet, neue Formen zu erforschen, in unserer Einsamkeit zu verweilen. Wenn wir bereit sind, die Einsamkeit als normale, wiederkehrende Lebenserfahrung zu akzeptieren, können wir lernen, sie wohlwollender zu integrieren. Wir müssen die Einsamkeit oder andere »negative« Emotionen nicht noch schmerzhafter machen, indem wir Scham, Selbstaufgabe oder Selbsthass hinzufügen.

## Ambivalenz

*Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.*

— Marie von Ebner Eschenbach

*Wir alle haben nicht nur zwiespältige Gefühle, sondern sind oft auch ambivalent in Bezug auf jedes Gefühl, das wir haben. Die meisten von uns waren zuweilen eifersüchtig, neidisch, arrogant, misstrauisch, doppelzüngig, offen, ehrlich und direkt, und wir alle haben zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Gefühle gegenüber diesen Gefühlen. Dies sind keine guten und schlechten Gefühle, die besonders guten und schlechten Menschen vorbehalten sind. Es sind menschliche Gefühle, die typisch für alle Menschen sind und in unterschiedlichem Maße bei uns allen auftreten, wenn wir mit inneren und äußeren Umständen interagieren.*

— Theodore Rubin, *Sich selbst annehmen. Der Weg vom Selbsthaß zum positiven Ich*

Von all den komplexen emotionalen Erfahrungen ist die Ambivalenz möglicherweise die am meisten verunglimpft und missverstandene. Ambivalenz tritt auf, wenn ein Individuum gleichzeitig gegensätzliche emotionale Erfahrungen macht.

Ambivalenz ist auch der Zustand des schnellen Schwankens zwischen widersprüchlichen Gefühlen. Haben Sie jemals eine dieser Arten von Ambivalenz erlebt? »Ich weiß nicht, ob ich dich liebe oder hasse – ob ich will, dass du bleibst oder gehst«; »Du machst mir eine Höllenangst, aber ich schlage dich, wenn du näher kommst«; »Ich möchte mich bei dir verletztlich fühlen, aber ich bin nicht sicher, ob ich dir vertrauen kann«; »Ich liebe Golf, aber wenn der verdammte Ball weiter sliet, hasse ich mich dafür, diesen Sport zu treiben«; »Ich liebe die Melodie in diesem Lied, aber der Text kotzt mich an!«.

Fast jeder fühlt sich irgendwann einmal ambivalent. Ambivalenz tritt häufig bei der Arbeit oder in einer Beziehung auf, wenn ein Teil von uns seine Arbeit oder seinen Partner liebt und ein anderer Teil von uns ihn oder sie hasst. In der Tat ist es praktisch unmöglich, eine langfristige intime Beziehung aufrechtzuerhalten, ohne gelegentlich verwirrende Kombinationen von Zuneigung und Entfremdung zu erleben. In weiterem Sinne ist es auch nicht möglich, ein empfindsames Wesen zu sein, ohne verwirrende Mischungen aus Begeisterung und Verzweiflung über das Leben zu empfinden.

Obwohl man nach gängiger Meinung für sein Leben immer dankbar sein sollte, schwanken wir alle gelegentlich zwischen dem Wunsch, dass das Leben ewig dauern solle, und dem Wunsch, dass es vorbei wäre. In Momenten großer Tragödien oder Verluste haben wir natürlich das Gefühl, dass das Leben ein schrecklicher Fluch ist und dass wir tot besser dran wären.

Fast jeder denkt irgendwann qualvoll über Hamlets berühmte Zeile »Sein oder nicht sein« nach. Freud glaubte zum Beispiel, dass das Leben ein ständiger Kampf zwischen dem Trieb zu leben und zu sterben sei – zu frohlocken, dass man am Leben ist oder es zu beenden und die wiederkehrenden Schmerzen hinter sich zu lassen. Er nannte diese Ambivalenz den Konflikt zwischen den psychischen Kräften von *Eros* und *Thanatos*.

Natürlich werden wir alle eines Tages sterben. Könnte es nicht sein, dass die Psyche den Drang hat, sich dem Tod hinzugeben, wenn unsere Lebensqualität genügend geschmälert ist? Die Forschungen von Elisabeth Kübler-Ross zeigen auf eindrückliche Weise, dass die Trauer es uns auf natürliche Weise erlaubt, uns auf diesem letzten Weg zu entspannen, wenn unsere Zeit gekommen ist.

Ich glaube auch, dass wir uns auf einen gnädigen Tod vorbereiten, indem wir die Trauer über all unsere Verluste in Vergangenheit und Gegenwart zulassen. Die Praktik des Trauerns kann uns davor bewahren, unnötig gegen den Todesprozess anzukämpfen, wenn dieser unumkehrbar geworden ist. Meine anhaltenden Trauererfahrungen haben nach und nach einen Großteil meiner alten albtraumhaften Angst vor dem Tod aufgelöst.

Es gibt viele typische Formen von Ambivalenz. Tollwütige Sportfans sind keine Unbekannten. Sie führen oft eine Liebes-/Hass-Beziehung zu ihren Mannschaften und empfinden starke gegensätzliche Gefühle, wenn ihre Helden sich dumm anstellen. Ein aktueller Baseball-Superstar nennt seine Fans die »Yea-Boo-Vögel« weil sie so häufig zwischen Jubel und Hohn hin- und herwechseln.

Mut und Liebeskummer beinhalten jeweils weitere häufig auftretende Formen der Ambivalenz. Mut ist oft eine Handlung, die im Angesicht der Angst erfolgt. Liebeskummer ist die verwirrende Ambivalenz, die diejenigen empfinden, die sich erneut verlieben, nachdem ihnen das Herz gebrochen wurde. Die wunderbaren Gefühle der Hoffnung und Verbundenheit, die sich natürlicherweise bei einer neuen Liebe einstellen, kollidieren oft stark mit der Angst, dass die Liebe schließlich wie vorher endet. Diejenigen, die diese Ambivalenz nicht ertragen können, fliehen oft oder sabotieren unbewusst ihre neue Liebe, statt sich der Gefahr auszusetzen, erneut verletzt zu werden.

Ambivalenz tritt auch in der Erfahrung vieler Menschen auf, die gleichzeitig lachen und weinen. Weil es jedoch so inakzeptabel ist, ambivalente Gefühle zu haben, kommen die meisten von uns zu dem Schluss, dass wir nicht wissen, ob wir in solchen Momenten lachen oder weinen sollen. Im schlimmsten Fall verunglimpfen wir uns sogar dafür, dass wir eine so widersprüchliche Erfahrung machen.

Wenn wir dies tun, verkennen wir die großartige Ambivalenz im gleichzeitigen Erleben von Tränen und Lachen. Diese besondere Ambivalenz ist eine meiner liebsten emotionalen Erfahrungen. Sie entsteht oft spontan in mir, wenn meine Trauer beginnt, sich in Erleichterung zu verwandeln. Wenn sich mein Schmerz durch meine Tränen löst, werde ich vom Tod der Lebensentfremdung zu authentischer *joie de vivre* wiedergeboren.

Eines meiner bewegendsten Erlebnisse war, als ich trauerte, weil ich so viele Jahre damit verbracht hatte, dem oft wiederholten Urteil meiner Eltern zu glauben, ich sei schlecht. Plötzlich habe ich im tiefsten Inneren meines Wesens wirklich »verstanden«, dass sie gelogen hatten und dass ich im Grunde ein guter Mensch bin. Ich brüllte vor freudigem Gelächter und schwankte fast eine Stunde lang herrlich zwischen Lachen und Weinen.

Tränen selbst können ambivalent sein – gleichzeitige Äußerungen von Schmerz und Freude. Ich weine manchmal ambivalent, wenn ich endlich ein hart verdientes, langfristiges Ziel erreicht habe. In solchen Momenten sind meine Tränen sowohl der Ausdruck höchster Freude, dass mein Kampf vorbei ist, als auch der Befreiung von dem Schmerz, der mit einer intensiven, langwierigen Konzentration verbunden ist. Ich glaube, dass dies die Art von Tränen sind, die der große Sportler Michael Jordan im nationalen Fernsehen geweint hat, als er die Basketball-WM-Trophäe überreicht bekam, die ihm jahrelang vorenthalten worden war. Bemerkenswert ist auch, dass am Ende des NCAA-College-Basketball-Meisterschaftsspiels 1995 viele Mitglieder beider Teams weinten: UCLA vor Freude und Arkansas aus Trauer.

## Ambivalenz und Spaltung

*Widerspreche ich mir selbst?*

*Nun gut, ich widerspreche mir selbst,*

*Ich bin groß, ich bin voller Vielfalt.*

— Walt Whitman

*Es kann notwendig sein, das Herz weit genug zu dehnen, um Widersprüche und Paradoxe zu akzeptieren.*

— Thomas Moore, *Der Seele Raum geben: Wie Leben gelingen kann*

Einmal abgesehen davon, dass es normal und gesund ist, gleichzeitig widersprüchliche Emotionen zu empfinden, ist diese Tatsache in unserer Kultur nahezu unbegreiflich. Die meisten Menschen verdrängen die nicht bevorzugte Hälfte ihrer Ambivalenz und erleben sie nur als Angst. Einer meiner Bekannten tat dies, als er sich endlich mutig genug fühlte, seinen Job zu kündigen. Er erzählte mir, dass sein Herz klopfte und sein Bauch voller Schmetterlinge war, aber dass er keine Angst hatte. Ich glaube, das ist ein typisches Beispiel dafür, wie viele von uns die Gefühlsbotschaften ihres Körpers verleugnen.

Wir werden so sehr vom Schwarz-Weiß-Denken beherrscht, dass wir Ambivalenz als Beweis für Dummheit oder Fehlerhaftigkeit werten. Die Gesellschaft beschämt uns in der Regel dafür, dass wir gemischte Gefühle (oder Meinungen) gegenüber irgendjemandem oder irgendetwas haben. Die klassische Filmszene, in der der Protagonist wegen eines ergreifenden Endes weint und gleichzeitig sagt »Ich bin so glücklich!« ist für die meisten Zuschauer unverständlich, aber die ganzheitlich empfindenden Menschen fühlen oft voller Inbrunst mit.

Überall werden wir mit Verlautbarungen des gesunden Menschenverstandes bombardiert, die die Ambivalenz anprangern: »Liebe es oder verlasse es«; »Du bist entweder für oder gegen mich«; »Du kannst nicht beides haben«; »Du bist entweder Teil des Problems oder Teil der Lösung«; »Nun, entscheide dich! Weißt du nicht, wie du dich fühlst?«

Wahrscheinlich sind wir alle schon mit dem Satz »Entscheiden Sie sich« bedrängt worden, wenn wir in unseren Gefühlen für jemanden oder etwas schwankten. So absurd es ist, unseren Verstand heranzuziehen, um unsere Gefühle zu bestimmen, so unmöglich ist es, die Größe, Form und den Rhythmus der Wellen des Ozeans zu kontrollieren.

Und obwohl wir uns entscheiden können, wie wir auf unsere Gefühle reagieren, können wir unsere emotionalen Reaktionen nicht kognitiv vorhersagen. Wenn ein geliebter Mensch Sie verletzt, werden Sie sich instinktiv wütend fühlen, auch wenn Sie Ihre Wut sofort unterdrücken. Viele Überlebende wollen es nicht wahrhaben, weil ihre Wut in der »Kleinkindzeit« so gründlich ausgelöscht wurde, dass ihnen ihre wütenden Reflexe nicht mehr bewusst sind. Dennoch nehmen sie unbewusst immer noch Wut wahr, wenn sie verletzt werden, egal wie sehr sie sich entschlossen haben liebevoll zu sein.

Wir können emotional nicht gesunden, wenn wir uns nicht gegen die wehren, die versuchen, uns wegen unserer Ambivalenz einzuschüchtern. Wir müssen uns weigern, so zu tun, als seien wir emotional absolut eindeutig. Überlebende, die ihre gesunde Ambivalenz verteidigen wollen, können auf einen »Entscheide-dich-mal-Angriff« reagieren, indem sie antworten, dass es sich um eine emotionale Angelegenheit handelt, die eindeutig keine Frage der Vernunft oder der Entscheidung ist.

Ich erinnere mich daran, wie man mir deutlich machte, dass ich mich für meine eigene natürliche Ambivalenz in der Kindheit zu schämen hätte. Wenn ich sagte, dass mir etwas in meiner Lieblingssendung im Fernsehen nicht gefiel, sagte man mir, dass ich dumm sei, sie mir anzuschauen. Wenn ich mir das Essen bis auf die Dosenerbsen hatte schmecken lassen, wurde mir gesagt, dass ich wohl keinen Hunger mehr hätte und keinen Nachtisch wolle. Wenn ich meiner Mutter anvertraute, dass ich auf meinen besten Freund wütend war, sagte sie mir, ich solle nicht mehr mit ihm spielen. Als

meine Wut schließlich nachließ und ich mich wieder mit ihm anfreundete, schimpfte meine Mutter, die keinen Freund hatte: »Du kleiner Lügner, du hast mir gesagt, dass du ihn nicht magst! Du bist selber schuld, wenn er dir wieder wehtut.«

Was meine Mutter an meiner emotionalen Vielfalt als fehlerhaft und unzuverlässig brandmarkte, war in Wirklichkeit die noch immer intakte Ambivalenz eines gesunden Kindes. Hätte sie meine Gefühle als normal behandelt und mir geholfen, Dampf abzulassen und sie zu lösen, hätte ich nicht Wochen der einsamen Isolation gebraucht, um mich mit meinen Freunden »zu versöhnen«.

Familiäre und gesellschaftliche Einflüsse zerstörten schließlich meine Toleranz für Ambivalenz, und ich erlag dem Glauben, dass »wahrhaft« Liebende sich nie über den anderen ärgern. Für mich manifestierte sich »Klugheit« darin, eine Beziehung beim ersten Anzeichen widersprüchlicher, nicht-liebender Gefühle zu verlassen. Hätte es diese Sprüche-Schilder damals schon gegeben, hätte ich sicherlich irgendein albernes Ding mit der Aufschrift »Liebe bedeutet, sich nie entschuldigen zu müssen« gekauft.

Viele erwachsene Kinder haben unrealistische, polarisierte Erwartungen an die Liebe. Überzeugt davon, dass es in der Liebe keine Disharmonie geben sollte, interpretieren sie ihre ambivalenten Gefühle manchmal als Beweis dafür, dass sie zu unvollkommen sind, um lieben zu können. In den extremsten Fällen betrachten sie ihre Ambivalenz als einen Indikator für geistige Instabilität!

Intoleranz gegenüber Ambivalenz tötet Beziehungen. Sie zerstört sie durch einen Prozess, der als Spaltung bekannt ist. Spaltung tritt auf, wenn Gefühle der Enttäuschung durch die stillschweigende Übereinkunft unter Partnern, nur wertschätzende Gefühle zuzulassen, unterdrückt (abgespalten) werden.

Abgespaltene Emotionen lösen sich nicht von selbst auf. Sie häufen sich allmählich in explosiven Ausmaßen an, bis sie durch eine relativ geringe Beschwerde ausgelöst werden. Wenn sie störend in unser Bewusstsein dringen, verschwinden unsere Liebesgefühle, wir polarisieren in das entgegengesetzte emotionale Extrem und fühlen uns von unserem Partner völlig entfremdet.

Wenn unser Kontingent an verdrängter Enttäuschung zu groß ist oder zu hasserfüllt ausbricht, kehren unsere Liebesgefühle möglicherweise nicht zurück, und die Spaltung in Entfremdung kann dauerhaft sein.

Wenn die Partner nicht zu destruktiv auf die Spaltung reagieren, können die Liebesgefühle schließlich zurückkehren. Wenn sie jedoch mit der ursprünglichen Intoleranz gegenüber Ambivalenz einhergehen, wird es schließlich erneut zu einer Spaltung kommen.

Die meisten Beziehungen überleben nur eine begrenzte Anzahl dieser katastrophalen »Spaltungen«. Einige erleben jedoch anhaltende emotionale Achterbahnen mit extremen Höhen und Tiefen der Zuneigung und Entfremdung. Solche Beziehungen töten nach und nach die Fähigkeit beider Partner, Freude am anderen und – im schlimmsten Fall – am Leben im Allgemeinen zu finden.

Beziehungen, die aufgrund extremer Spaltung zerbrochen sind, werden manchmal wiederbelebt, wenn einer oder beide Partner lernen zu trauern. Trauer setzt alte verletzte Gefühle sicher frei und kehrt den Polarisierungsprozess der Spaltung auf natürliche Weise um. Alte Partner entdecken dann vielleicht ihre ursprüngliche Anziehungskraft wieder, die sie füreinander empfunden haben, und werden sogar wieder Freunde. Auf der anderen Seite bleiben diejenigen, die nicht trauern, oft dauerhaft im Hass auf ihre / ihren »Ex« stecken. Sie finden nie wieder zu der Liebe zurück, die sie eigentlich für ihren Partner hatten – und unbewusst oft immer noch haben.

Es gibt noch eine andere Art der Spaltung, die Beziehungen häufig tötet, nämlich die Intoleranz gegenüber dem Gefühl, für sich sein zu wollen. Eine solche Intoleranz erzeugt unterdrückte Verhaltensweisen, die Beziehungen ersticken. Partner müssen sich gegenseitig ambivalente Schwankungen in den Bedürfnissen nach Nähe und dem Alleinsein erlauben. Wenn nur Gefühle der Nähe zugelassen werden, kann die Intimität in einer Beziehung sterben, wenn einer der Partner sich plötzlich in einen extremen Rückzug begibt, um nicht zu ersticken.

Ambivalenz und Abspaltung sind entgegengesetzte Reaktionen auf emotionale Polaritäten. Sie gibt es selten in ihrer Reinform. Spaltung erfolgt in unterschiedlichem Ausmaß entlang eines Kontinuums zwischen bloßer Ambivalenz und extremer Dissoziation. Sie kann sich zwischen der gleichzeitigen Empfindung gegensätzlicher Emotionen und dem ewigen Festklammern an einem Gefühl auf Kosten seines Gegenteils zeigen. Zum Ausdruck kommen kann sie auch bei einem plötzlichen Vulkanausbruch von Bitterkeit zwischen dem Gefühl von Liebe und Hass gegenüber einem Ehepartner bis hin zur Zerstörung einer »perfekten« Ehe.

»Ambivalieren« – ein Begriff, den ich von einem Freund übernommen habe – ist eine weniger extreme Form der Spaltung. Ambivalieren ist ein relativ schnelles Hin- und Herpendeln zwischen gegensätzlichen Empfindungen. Meine Freundin parodierte für mich einst das extreme Ambivalieren zwischen ihren emotionalen Polaritäten mit folgendem Dialog:

Ich will ihn.

Nein, ich will ihn nicht! Er verletzt mich zu sehr.

Doch manchmal fühle ich mich gut mit ihm.

Ja, aber er saugt dabei all' meine Energie auf.

Aber er ist so ein guter Typ.

Nein, ist er nicht! Er ist ein Trottel!

Aber seine liebevolle Seite würde zum Vorschein kommen, wenn ich bei ihm einziehen würde.

Huch! Das wäre eine Katastrophe. Ich wünschte, er würde nach Alaska ziehen!

Oh Gott, ich würde ihn vermissen! Es würde mich ein Vermögen kosten ihn zu besuchen.

Ich liebe ihn!

Ich hasse ihn!

Ich liebe ihn!

Ich hasse ihn!

Liebe ich ihn?

Hasse ich ihn?

Wenn wir unsere normale Ambivalenz akzeptieren, erreichen wir ein tieferes Selbstverständnis und treffen bessere Entscheidungen in komplexen Lebensfragen. Das Zulassen ambivalenter Gefühle ist einer der Heilungsprozesse der Psychotherapie. Wenn Klienten ermutigt werden, ihre widersprüchlichen Gefühle in Bezug auf Berufs- oder Beziehungsfragen gründlich zu erforschen, verbinden sie sich schließlich mit einem tiefen intuitiven Gefühl dafür, was für sie am besten ist.

Ausgeprägte Ambivalenz-Erfahrungen können beunruhigend sein. Dabei sind wir häufig versucht, impulsiv eine Entscheidung zu treffen, nur um unser Unbehagen zu beenden. Ich traf die schlechtesten Entscheidungen in meinem Leben, als ich nicht den Mut und die Selbstachtung hatte, bei meiner Ambivalenz zu bleiben, und als ich nicht verstand, dass kluge Entscheidungen manchmal nur durch monatelange oder gar jahrelange Ambivalenz entstehen. Das ist ein Grund, warum Carl Jung sagte, dass die Toleranz von Ambivalenz eine hoch entwickelte emotionale Fähigkeit sei und ein Indikator für psychische Gesundheit.

Es ist auch wichtig, hier eine häufige dysfunktionale Reaktion auf Ambivalenz zu erwähnen. Einige Überlebende »mentalisieren« ihre Ambivalenz in Ambiguität. Wenn ihre ungleichen Gefühle nicht direkt erlebt werden, sickern sie als verschwommene Sorgen und Verwirrung ins Bewusstsein und sie werden dadurch gelähmt, Entscheidungen zu treffen und Handlungen auszuführen, die gut für sie wären. Dies ist kein gesunder Umgang mit Ambivalenz. Funktionale Ambivalenz beinhaltet eine emotionale – manchmal »trauerbehaftete« – Erforschung der tiefsten Ebenen eines Konflikts. Meiner Erfahrung nach wird eine effektive Lösung dann möglich, wenn alle Gefühlsinhalte rund um eine bestimmte Entscheidung gründlich durchlebt werden.

Im Laufe unserer emotionalen Reifung entspannen wir uns zunehmend in unserer Ambivalenz. Wir akzeptieren die existenzielle Tatsache, dass wiederkehrende Erfahrungen von Ambivalenz in bestimmten Beziehungen normal sind. Wir erlauben uns, unser gesamtes Gefühlsspektrum

zu erfahren und unsere Gefühle unseren Nächsten auf gute Weise zu vermitteln. Wir sind weniger anfällig für destruktive Spaltungen, weil wir unsere Gefühle nicht verdrängen und nicht in gefährlichem Maße anhäufen.

Das Akzeptieren von Ambivalenz schützt uns auch vor innerer Spaltung. Die häufigste Störung des Selbstwertgefühls, die ich erlebt habe, tritt auf, wenn verleugnete Gefühle plötzlich ins Bewusstsein eindringen und den Einzelnen dazu veranlassen, sich im überwältigenden toxischen Gefühl der Scham abzuspalten. Je ganzheitlicher wir fühlen, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass wir uns vollständig von unserem Selbstwertgefühl abspalten.

## Ambivalenz und Spiritualität

*Je mehr man im spirituellen Leben wächst, desto wohler fühlt man sich mit paradoxen Gefühlen, desto mehr schätzt man die Ambivalenz des Lebens, seine vielen Ebenen und die ihr innewohnenden Konflikte. Man entwickelt einen Sinn für die Ironie, Metapher und den Humor des Lebens und die Fähigkeit, das Ganze mit seiner Schönheit und Ungeheuerlichkeit in der Gnade des Herzens anzunehmen.*

— Jack Kornfield

Während viele religiöse Traditionen davon ausgehen, dass Gott allgegenwärtig ist, reagieren wir auf unsere innere Gefühlswelt oft, als wäre sie ein trostloser, gottloser Ort. Der mystisch-poetische Dichter Rilke schrieb beredt darüber, wie unnötig dies ist:

Ach, nicht getrennt sein,  
Nicht durch so wenig Wandung  
Ausgeschlossen vom Sternen-Maß.  
Innres, was ists?  
Wenn nicht gesteigerter Himmel,  
durchworfen mit Vögeln und tief  
von Winden der Heimkehr.

Wenn wir die »negative« Hälfte unserer emotionalen Erfahrung überhand-nehmen lassen, schließen wir daraus, dass Gott dort nicht zu finden ist. Es ist, als würden wir sagen, dass unsere »negativen« Emotionen gottlos und kein nützlicher Teil der Schöpfung seien. Wenn wir dies tun, lassen wir Satan real werden und schaffen eine Teufelshölle in uns. Gefühle, die als unheilig verbannt werden, manifestieren sich unbewusst auf teuflische Weise.

Einige meiner tiefsten Öffnungen für die Liebe Gottes und die direkte Erfassung der Allgegenwart Gottes geschahen dadurch, dass ich mich endlich den zuvor verleugneten Gefühlen hingegeben habe. Diese Öffnungen offenbarten sich meist als reine und tiefe Ambivalenz.

Erfahrungen reiner Ambivalenz öffnen manchmal unser Bewusstsein für das transzendente »Einssein«, das alle Polaritäten vereint. Taoisten glauben, dass eine unsichtbare, zugrunde liegende Einheit alle Unterschiede verbindet und harmonisiert. Dies wird durch die Glyphe des Tao symbolisiert, die beide Hälften eines Kreises vereint und zeigt, dass jede Hälfte den Samen ihres Gegenteils enthält.

Ich hatte schon mehrmals das Glück, in einer Umgebung von großer natürlicher Schönheit die Ahnung von einer tieferen, alles durchdringenden Einheit zu erhaschen. Als ich einmal auf einer Wanderung in den Bergen unterwegs war und die Tiefen meiner Einsamkeit von Grund auf empfand, stieß ich auf ein Panorama von solcher Pracht, dass ich sofort in Ehrfurcht erstarrte. Die außerordentliche Schönheit vor mir erfüllte mein Herz mit Freude. Tränen liefen mir über das Gesicht und ich lachte laut, als ich spürte, wie ich geistig und emotional mit einer wohlwollenden Kraft verschmolz, die die Quelle und das einigende Wesen von allem zu sein schien. Der moderne Mystiker R.M. Bucke beschreibt eine ähnliche Erfahrung:

Nun kam eine Phase der Verzückung, die so intensiv war, dass das Universum stillstand, als ob es über die unsagbare Majestät des Schauspiels staunen würde. Nur Einer im ganzen unendlichen Universum! Der Alles-Liebende, der Vollkommene ... In diesem wunderbaren Moment dessen, was man als himmlische Glückseligkeit bezeichnen könnte, kam die Erleuchtung ... Welche Freude, als ich sah, dass es keinen Bruch in der Kette gab – nicht ein Glied ausgelassen – alles an seinem Platz und zu seiner Zeit. Welten, Systeme, alles verschmolzen zu einem harmonischen Ganzen.

## Im Fluss

*Auch wir, die Kinder der Erde, haben das ganze Jahr über unsere Mondphasen; die Dunkelheit, die Befreiung von der Dunkelheit, das Zu- und Abnehmen.*

— Faith Baldwin

*Es ist wahnsinnig amüsant, wie viele verschiedene Gefühlszustände man an einem Tag durchlaufen kann.*

— Anne Morrow Lindberg

Ambivalenz anzunehmen bedeutet nicht, dass man sich immer ambivalent fühlt. Wie bereits zuvor erwähnt gibt es viele Momente, in denen wir keine emotionale Resonanz zeigen und überhaupt nichts fühlen. Es gibt auch viele Male, in denen es angebracht ist, nur das eine oder andere emotionale Extrem zu empfinden.

Ambivalenz zu akzeptieren ist nur eine der Möglichkeiten, wie wir ganzheitlicher fühlen können. Es ist eine Art und Weise, die unersetzliche Wohltat der emotionalen Flexibilität und des emotionalen Fließens zu gewähren.

Mit *Im Fluss* wird das sich ständig verändernde, unvorhersehbare Auf und Ab von Emotionen beschrieben. Die Wertschätzung der fließenden Qualität der emotionalen Natur ermöglicht es uns, in gesunder Weise auf unsere Gefühle zu reagieren. Wenn wir uns unserem emotionalen Fluss hingeben, gewinnen wir die aufregende Spontaneität zurück, mit der wir geboren wurden – die wir noch bei jedem Kind sehen können, das nicht über die Maßen diszipliniert wurde.

Leider ergeben sich die meisten von uns nur dann »dem Fluss«, wenn er in eine bevorzugte Richtung geht. Zu anderen Zeiten kämpfen wir so heftig gegen unvorhergesehene Gefühle, dass wir in ihnen so gefangen sind wie der archetypische Zirkusclown, der verzweifelt mit einem klebrigen Fliegenfängerstreifen kämpft.

Die Vermeidung unerwünschter Emotionen hält uns häufig auch in ständigen, geringen Manifestationen dieser Gefühle gefangen. Viele lang anhaltende Stimmungen werden durch unterdrückte Emotionen verursacht, die langsam und gallig ins Bewusstsein dringen. Wenn die zugrunde liegenden Emotionen sich nicht wirksam äußern und lösen können, vergiften die von ihnen erzeugten Stimmungen das Bewusstsein und dominieren es unangemessen lange.

In der Vergangenheit, als ich absolut kein Ventil für meinen Ärger hatte, litt ich lange Zeit an mürrischer Reizbarkeit. Und bis ich eine jahrzehntelange Tränendürre beendet hatte, verbrachte ich oft Wochen in melancholischem Rückzug aus dem Leben.

Stimmungsschwankungen sind eine sehr langsame und ineffiziente Art, Gefühle zu verarbeiten. Wer nicht weint, kann ununterbrochen in Verzweiflung brüten und schwelgen. Wer kein konstruktives Ventil für seine Wut findet, erlebt eine Bitterkeit, deren Wut in längeren Anfällen feindlicher Selbstkritik schwelt. Der schnellste Weg, eine unangenehme emotionale Erfahrung zu überwinden, besteht darin, sie anzunehmen, ganzheitlich zu fühlen und auszudrücken.

Viele Überlebende schaden sich zusätzlich selbst, indem sie versuchen, an wünschenswerten Gefühlen länger festzuhalten, als sie tatsächlich erlebt wurden. Gefühle der Liebe, des Glücks und der Vergebung fühlen sich so gut an, dass wir sie ewig andauern lassen wollen.

Am konsequentesten verletze ich mich selbst, wenn ich mich meinem emotionalen Fluss widersetze und unbewusst versuche, an einem positiven Gefühl festzuhalten, das ich nicht mehr empfinde. Buddhisten sagen, dass diese Art des Festhaltens eine der größten Quellen unnötigen menschlichen Leidens ist.

Das Beste, was man mit jedem harmonischen, angenehmen Gefühl tun kann, ist, es zu genießen, solange es andauert. Nirgendwo trifft dies mehr zu als im emotionalen Bereich. Wenn sich ein emotionales Erleben verschoben hat, unterstützen wir uns am besten, indem wir den Verlust so

schamlos wie möglich akzeptieren und uns verpflichten, uns zu lieben und zu akzeptieren, egal, wie wir fühlen – egal, welche Stürme durch unsere emotionale Verfassung aufkommen.

Wenn wir die Fähigkeit zu trauern wiedererlangen, bewegen wir uns anmutiger durch schwierige emotionale Übergänge. Die vorübergehende Abwesenheit von liebevollen und glücklichen Gefühlen fühlt sich manchmal wie der Tod unseres Wohlbefindens an. Trauern ist in solchen Zeiten hilfreich und fördert oft die Wiedergeburt wünschenswerter Gefühle.

Eine wunderbare Gnade der Selbsterneuerung entsteht durch das Eintauchen in die belebenden Wasser des ganzheitlichen und flexiblen Fühlens. Für die meisten von uns beginnt dieses Eintauchen, wenn wir uns dem Trauerprozess wegen der Verluste in unserer Kindheit öffnen – das Thema der nächsten drei Kapitel.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.