



Donnerstag, 20. August 2020, 12:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Das Ende der Illusion

Nicht der Kampf gegen das psychische Abwehrsystem von „Gegnern“ führt zur Heilung, sondern wirkliche Begegnung und der Versuch, zu verstehen.

von Kerstin Chavent
Foto: frankie's/Shutterstock.com

Was wir nicht erkennen und was nicht in unser Bild von uns selbst und von der Welt passt, das lassen wir nicht an uns heran. Dafür sorgt unser Abwehrsystem. Ignorieren, lächerlich machen und bekämpfen ist seine Reaktion auf Informationen, die unserem Verständnis fremd sind. Wer nicht unserer Meinung ist, wird ausgegrenzt und zurückgewiesen. Doch Lösung kann nur über Kontakt erfolgen, Berührung, Verbindung. Wir stehen vor der Herausforderung, zu lernen, die kognitive Dissonanz zu überwinden, die Barriere in uns, die das Ego vom Selbst trennt, die Lüge von der Wahrheit. Hierin liegt die große Chance der aktuellen

Konfrontationen: Sie können zu einem Weg von der Selbsttäuschung zur Selbstfindung werden.

Noch nie haben auf globaler Ebene Lüge und Wahrheit, Fakes und Fakten so nahe beieinander gelegen. Seit der Wahl Donald Trumps zum Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika ist das Wort „Fake“ in aller Munde und spätestens seit der Entdeckung von SARS-CoV-2 der wiederauferstandene Begriff „Verschwörungstheorie“. Hautnah stehen sich unterschiedliche Arten, die Welt zu sehen, gegenüber. Auf beiden Seiten verursacht diese Konfrontation Schmerz. Beide Seiten leiden.

In der Medizin ist das Symptom ein Zeichen dafür, dass a) etwas nicht stimmt, was b) gerade repariert wird. So treffen eine schlechte und eine gute Nachricht zusammen. Zusammengenommen bedeuten sie: Die Lösung ist bereits im Problem angelegt. Wir würden, geht man noch einen Schritt weiter, ein Problem gar nicht wahrnehmen können, wenn uns mit ihm zusammen nicht auch die Möglichkeit zu seiner Lösung mitgegeben würde. „In der Gefahr aber wächst das Rettende auch“, nannte Friedrich Hölderlin (1770 bis 1843) dieses Phänomen, was auch in Dante Alighieris (1265 bis 1321) „Divina Comedia“ angelegt war: Der Ausgang aus der Hölle befindet sich mittendrin.

Aus der Biologie wissen wir, dass jeder lebendige Organismus über Selbstheilungskräfte verfügt. Der Körper ist also einem Problem nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert, sondern bekommt natürlicherweise Unterstützung, um heilen zu können. Wenn wir also unseren Organismus machen lassen, sein Potenzial unterstützen und nicht behindern, dann werden wir von ganz alleine wieder gesund. Nach überstandener Krankheit – so haben es

viele erfahren – sind wir nicht mehr wie vorher. Wir haben uns weiterentwickelt, einen Schritt nach vorn gemacht, sind kräftiger geworden, erwachsener, reifer.

Ein Problem, mit dem wir konfrontiert werden, ist daher nicht grundsätzlich als negativ zu bewerten. Es ist eine Gelegenheit, als Ganzes zu wachsen.

Doch das ist nicht bequem und fällt gerade so sehr auf Gemütlichkeit und Sicherheit getrimmten Menschen wie uns schwer. Einen alten Kokon zu durchbrechen, kann Schmerzen verursachen. Es macht Angst, wenn die alte Hülle Risse bekommt und aufplatzt. Wundsekrete können zutage treten, die so abstoßend wirken, dass wir nur verzweifelt versuchen können, die Risse zu kitten.

Doch damit wird das Problem nicht gelöst. Wenn wir uns darauf beschränken, die Grenze zwischen innen und außen zu verstärken, dann wird dem Organismus nicht geholfen. Die Trennung ist das Problem. Die Lösung ergibt sich in der Begegnung, im Zusammenkommen. Genau das aber geschieht nicht, wenn sich die Fronten verhärten. Wenn wir Mauern errichten, Gräben ziehen, Grenzen verdichten und gegeneinander aufmarschieren, kann die Auflösung unserer Probleme nicht in Erscheinung treten. Wir brauchen einen Weg, der die Hürden überwindet.

Zwischen Ego und Selbst

Wenn wir krank sind – so der Psychologe und Traumatherapeut Gopal Norbert Klein (1) –, dann suchen wir Hilfe. Wir hoffen, dass der Behandelnde unser Problem wegmacht. Wir wollen das Symptom loswerden. Doch es ändert sich nichts, wenn wir nur an der Oberfläche bleiben und Trostpflasterchen kleben. Eine dauerhafte Lösung kann nur in der Tiefe und aus uns heraus

stattfinden. Dafür müssen wir sozusagen in Kontakt mit der Schicht treten, die innen und außen voneinander trennt.

Unser Abwehrsystem hat es nicht gern, wenn man ihm zu nahe tritt. Es wehrt sich. Schließlich ist es ja dazu da, unsere Integrität zu schützen. Und diese Aufgabe nimmt es sehr ernst! Bei – vermeintlicher – Gefahr macht das Abwehrsystem also dicht. Die Folge: Wir schauen weg, wenn es unangenehm wird. Dieses Phänomen nennt sich kognitive Dissonanz. Wir kennen das alle, wenn wir zum Beispiel weniger Schokolade essen wollen, weniger rauchen oder mehr Sport machen. Je grösser die Kluft wird zwischen der Wirklichkeit und dem, was wir uns vorgenommen haben, desto mehr versuchen wir, den Widerspruch kleinzureden: Schokolade ist ja auch gesund und Laufen geht auf die Knie.

Für unsere Selbstachtung sorgen wir dafür, dass der Abstand zwischen Vorstellung und Realität möglichst gering ist. Ansonsten plagen uns Gewissensbisse. Wir spüren, dass „etwas nicht stimmt“. Das hat keiner gern. Also versuchen wir, uns davon abzulenken, dass etwas nicht in Ordnung ist. Kommt dann eine Situation daher, die uns daran erinnert, dann gehen wir in Kampfstellung. Um möglichst gut vor uns selbst und anderen dazustehen, haben natürlich nicht wir ein Problem. Der andere ist es! Er redet wirres Zeug. Er ist einem Irrglauben aufgesessen. Er täuscht sich.

Je geringer unser Selbstwertgefühl und unser Selbstbewusstsein, desto rabiater verteidigen wir uns. Mit allen Mitteln versuchen wir, davon abzulenken, dass wir nicht mit unserem Selbst übereinstimmen, mit dem also, was wir eigentlich gut und richtig finden.

Je heftiger jemand reagiert, desto größer ist die kognitive Dissonanz und seine Identifikation mit einem falschen Selbstbild: dem Ego. Im Gegensatz zum in sich ruhenden Selbst ist das Ego auf Krawall gebürstet. Wehe, jemand kratzt daran und führt uns unsere

Selbsttäuschung vor Augen! Nun droht das Kartenhaus in sich zusammenzuberehen. Alle Alarmglocken beginnen zu schrillen! Die Brücken werden hochgezogen, die Kanonen in Stellung gebracht und siedendes Pech an die obersten Zinnen der Trutzburg geschafft.

Zwischen Selbstentwertung und Selbstfindung

Der Prozess, der die Selbstentwertung verhindern soll, verläuft in drei Phasen: ignorieren, lächerlich machen, bekämpfen (2). Daran, was auf der Straße, in den sozialen Medien und in Familien und Freundeskreisen los ist, können wir erkennen, in welcher Etappe wir uns gerade befinden. Wenn das, was für den einen offensichtlich ist, nicht zur Kernüberzeugung des anderen passt, dann pfeift ein scharfer Wind. Mein Leben lang habe ich etwas geglaubt, was nun in Frage gestellt wird. Unerhört! Der andere kann nur ein Lügner sein, ein Hysterischer, ein gefährlicher Spinner!

Auf gesellschaftlicher Ebene ergibt das Wortschöpfungen wie „Aluhut-Träger“, „Rechtsesoteriker“, „Covidioten“ und „Verschwörungstheoretiker“. Hier ist das Weltbild einer ganzen Gemeinschaft angetastet, eine Identifikation, die ihr vorher Kraft gab, Halt und Stabilität. Die Tatsache, dass das Abwehrsystem einer ganzen Nation rotsieht, weist nicht nur darauf hin, wie tief ihre Mitglieder getroffen sind, sondern auch, in welcher Phase der Auflösung wir uns befinden. Auch wenn das alte Abwehrsystem sich gegen die ihm bedrohlich erscheinende Heilung wehrt, treten immer mehr Teile in Erscheinung, die die Heilung wollen.

Eine Lösung kann hierbei nur gemeinsam gefunden werden. Ebenso wenig wie wir nur das Herz oder die Lunge ohne Anbindung an den Körper heilen können, können die Mitglieder einer Gemeinschaft nur als Ganzes in die Heilung finden. Das Abwehrsystem, das die

alte Ordnung verteidigt, ist jedoch so scharf, dass es unmöglich ist, dagegen anzukämpfen. Hier können wir nur verlieren! Die einzige Möglichkeit, die wir haben ist – so Gopal Norbert Klein –, an die abgrenzenden Kräfte heranzutreten. Nur wenn sich das Dahinterliegende nicht mehr in Gefahr fühlt, kommen wir an unsere Kraft heran.

Kein Wandel ohne Berührung

So stehen beide Seiten vor einer hochanspruchsvollen Aufgabe: Diejenigen, die sich mit dem falschen Selbstbild des Ego identifizieren und ein entsprechendes Weltbild verteidigen, sowie diejenigen, die bereits die ersten Schritte in Richtung Heilung getan haben, müssen die Bereitschaft pflegen, sich an der Trennungslinie zu treffen. Transformation kann nur stattfinden, wenn wir miteinander in Kontakt treten. Die Strukturen, die das alte System schützen, müssen berührt werden. Nicht mit spitzen Zungen und Waffengewalt, sondern mit Wohlwollen und Verständnis füreinander.

Nicht die Politiker, die gleichgeschalteten Medien und die Polizei, die die Linie verteidigt, sind das Problem. Es würde nichts nützen, wenn wir sie einfach nur absetzen. Sofort würden neue Kräfte an ihre Stelle treten, die das gleiche verlogene und zerstörerische System verteidigen würden.

Die einzige dauerhafte Lösung ist es, aktiv auf das Abwehrsystem zuzugehen und mit diesen Menschen zu sprechen. Wir müssen auf die Politiker, die Journalisten, die Polizisten zugehen, ihnen unser Interesse zeigen und unser Engagement für eine gemeinsame Sache, die alle mit einbezieht.

Ohne diesen Zugriff kann es keinen positiven Wandel geben.

Und das wollen wir ja auch alle. Wir haben es während der Demonstrationen in den Augen der Polizisten gesehen und im friedlichen Verhalten der Demonstrierenden. Auch wenn die Pflanze noch zart ist: Der Dialog ist möglich! Überwinden wir den blinden Fleck, nicht zueinander finden zu können, stellen wir uns vor, was alles machbar ist! Nur was zunächst in unserer Vorstellung geboren wird, kann Realität werden. Es ist unsere Intention, unser Denken und Sehnen, was uns zur Tat schreiten lässt. So wird die Information gewissermaßen in das System eingespeist und kann schließlich Form annehmen.

Die Lösung – so Gopal Norbert Klein – machen dann letztlich nicht wir. Sie erscheint uns im Geist, wenn wir still sind, und wird uns sozusagen geschenkt. An uns ist es, die Tür dafür zu öffnen und den Boden zu bereiten. So treten wir aus dem Zeitalter der Trennung in das Zeitalter der Wahrheit und der Freiheit. Kali Yuga nennt die hinduistische Kosmologie die 5.200 Jahre währende Epoche der Lüge und der Spaltung, die nun zu Ende ist. Diese Vision deckt sich mit dem Ende des Kalenders der Maya und dem in der Astrologie angekündigten Zeitalter des Wassermanns.

Man kann das für Unsinn halten, so wie man auch glauben kann, Lemuria und Atlantis habe es nie gegeben. Doch man kann sich auch fragen: Was weiß ich schon? Was kommt in mir in Bewegung, wenn ich an das Unbewiesene denke? Sind es Zorn, Wut und Angst, die getriggert werden, oder Neugierde und Hoffnung? So wird deutlich, auf welcher Seite des Abwehrsystems ich stehe und wie weit ich von einer gemeinsamen Lösung entfernt bin.

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Psychologe Gopal Norbert Klein:

<https://www.traumaheilung.net/herzlich-willkommen/>

[\(https://www.traumaheilung.net/herzlich-willkommen/\)](https://www.traumaheilung.net/herzlich-willkommen/)

(2) Dazu der Psychotherapeut Jens Fleischhut auf KenFM:

[https://kenfm.de/warum-beharrt-die-medizin-auf-dem-](https://kenfm.de/warum-beharrt-die-medizin-auf-dem-paradigma-der-externen-krankheitserreger-von-dr-jens-fleischhut/)

[paradigma-der-externen-krankheitserreger-von-dr-jens-](https://kenfm.de/warum-beharrt-die-medizin-auf-dem-paradigma-der-externen-krankheitserreger-von-dr-jens-fleischhut/)

[fleischhut/ \(https://kenfm.de/warum-beharrt-die-medizin-auf-](https://kenfm.de/warum-beharrt-die-medizin-auf-dem-paradigma-der-externen-krankheitserreger-von-dr-jens-fleischhut/)

[dem-paradigma-der-externen-krankheitserreger-von-dr-jens-](https://kenfm.de/warum-beharrt-die-medizin-auf-dem-paradigma-der-externen-krankheitserreger-von-dr-jens-fleischhut/)

[fleischhut/\)](https://kenfm.de/warum-beharrt-die-medizin-auf-dem-paradigma-der-externen-krankheitserreger-von-dr-jens-fleischhut/)



Kerstin Chavent ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das

schöpferische Potential und das erwachende
Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr
Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**
[\(<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>\)](https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung -
Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International**
[\(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert.
Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und
vervielfältigen.