



Samstag, 22. Oktober 2022, 15:00 Uhr  
~11 Minuten Lesezeit

# Der innere Machtkampf

Eingefleischte Gewohnheiten lähmen unsere Motivation, etwas Entscheidendes zu verändern — doch das Thema ist gesellschaftlich tabuisiert.

von Mario Spiz  
Foto: fran\_kie/Shutttersock.com

*Wir starren wie gebannt auf die sich häufenden Weltkatastrophen und auf das Fehlverhalten des einen oder anderen Politikers. Dabei bleibt unsere Aufmerksamkeit im Außen, und wir sehen nicht, wie weit wir selbst unbewusst mit diesen negativen Entwicklungen kooperieren. Fest verankerte Denk- und Verhaltensmuster, die uns aus dem tiefsten Inneren heraus täglich leiten und deren komplexen Manipulationen wir uns unbewusst unterwerfen, kommen in der politischen und medialen Debatte*

praktisch nicht vor. Und dies, obwohl die Basisprogramme fest verankerter Gewohnheiten in schwierigen Zeiten an Einfluss zunehmen und regelrecht Öl ins Feuer gießen. Dennoch werden sie selbst in den psychosozialen Wissenschaftszweigen nicht als lohnendes Forschungsfeld erkannt. Eine brisante Lücke, die gefüllt werden sollte.

**Kollektive Bedrohungen wie Krieg, Umweltkatastrophen,** einschneidende und ungerechte wirtschaftliche Prozesse und so weiter aktivieren in vielen von uns Ängste, Widerstände sowie das drängende Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität. Unsere inneren Ordnungsstrukturen und Identifikationen sind dabei besonders gefordert, was bei zunehmenden Ängsten vor allem unterschiedliche Aggressionen aktiviert. Neurobiologie und Sozialwissenschaften haben dies weitgehend erforscht (1).

Umso erstaunlicher ist der Umstand, dass die aggressiven Prozesse und Machtdynamiken des äußeren Zeitgeschehens bei vielen Menschen in ähnlicher, jedoch sehr versteckter Form auch auf einer inneren Bühne stattfinden und offenbar kaum jemanden zu interessieren scheinen. Gemeint sind nicht etwa Menschen mit schweren, psychiatrischen Erkrankungsformen und Störungen, sondern jene, die in der Gesellschaft äußerlich sogenannten „gut funktionieren“, sich jedoch innerlich in einem permanenten, „systemisch geführten Abnutzungskampf“ befinden (2). Dabei werden wertvolle Ressourcen des Humankapitals sukzessive erschöpft, letztlich mit fatalen Folgen für die persönliche Entwicklung, Autonomie und das Immunsystem. Womit wir beim Kernthema der inneren Einflussdimension wären.

# Zwei Fehler durch fatale Bewusstseinslücken und Unterschätzungen

Erstens wird in Diskussionen und Podcasts vieler öffentlicher und privater Medien bei Lösungsfragen zu den sich polarisierenden, politischen Veränderungen und gesellschaftlichen Spaltungstendenzen wiederholt betont, man solle sich nicht radikalieren lassen, im Dialog bleiben, Zivilcourage zeigen, dabei fair bleiben und sich aktiv für Freiheit und demokratische Rechte einsetzen. All diese Apelle sind zwar absolut richtig und nachvollziehbar, nur wird dabei übersehen, dass eine große Anzahl Menschen dazu gar nicht in der Lage ist, und nicht etwa deswegen, weil sie dumm, bequem, zu privilegiert, unsozial oder hedonistisch sind.

Die Gründe dafür liegen ganz woanders:

***Genau dann, wenn es darum geht, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen und eine reflektierte Meinung mit Zivilcourage zu vertreten, macht uns der dominierende Denkapparat einen Strich durch die Rechnung, indem er den Spieß umdreht und diesen gegen uns selbst richtet. Umso heftiger, wenn unsere Meinung nicht den offiziellen Vorgaben und Haltungen entspricht oder sich nur an deren Rändern bewegt.***

„Über Vernunft, Logik, Zweifel, Selbstkritik und dem Hin- und Herpendeln zwischen vergangenen und möglichen zukünftigen Szenarien fährt unsere Vernunft sofort autoaggressive Geschütze auf, um tiefsitzende Autoritätsprägungen zu aktivieren.“

Deswegen bringt es rein gar nichts, verunsicherten Menschen, die sich in diesem Dilemma befinden, mangelnde Zivilcourage oder unreflektierte Meinungsanpassung vorzuhalten und ihnen „gute“,

aber absolut wirkungslose Ratschläge zur Veränderung anzubieten, ohne die automatischen Abläufe dieser wirkmächtigen Systeme zu kennen! Entscheidend ist, nicht nur unsere psychischen Grundlagen zu kennen, sondern wie und auf welchen Wegen sich automatisierte Abläufe und Verhaltensstrukturen im alltäglichen Beziehungsumgang gebildet haben und es schaffen, ihre Einflussmacht zu behalten.

Damit alles beim Alten bleibt, besitzen unsere fest verankerten Organisationsstrukturen die Fähigkeit, sich vordergründig verändernden Inhalten und Umständen flexibel anzupassen, ohne dabei hintergründig ihre hierarchische Dominanz aufgeben zu müssen. Was bedeutet, dass sie weiterhin getarnt unser Verhalten und Denken beeinflussen.

Zweitens sind unsere Denk- und Handlungsmuster seit jeher von den dominanten gesellschaftlichen Ordnungsstrukturen und Werten geprägt. Daher kommen viele Menschen, wenn es um die Umsetzung neuer Erkenntnisse geht, die gängigen Werten widersprechen, automatisch in einen inneren Konflikt. Soziale Bedrohungs- und Ausgrenzungsbefürchtungen, gesellschaftliche Nachteile und Existenzängste, Scham, Schuldgefühle und Angst treten zutage und unterstützen die dominante Kehrseite der sonst so geschätzten und allgemein geforderten kritischen Reflexionsfähigkeit.

Viele Spezialisten aus Neurobiologie, Soziologie sowie Wahrnehmungs- und Kognitionswissenschaften beschreiben detailliert die wissenschaftlich erforschten Grundlagen, die solche Prägungsmuster überhaupt zu ermöglichen. Der springende Punkt ist aber, dass bislang niemand das Zusammenspiel dieser programmhaften Ablaufmechanismen im praktischen Alltag erklärt! Sie sind zwar individuell ausgeprägt, laufen jedoch als Grundstrukturen in allen Menschen nach hierarchischen Ordnungsprägungen ab.

So erstaunt es im Weiteren, dass Grundlagenforschungen auch nicht aufzeigen, was Menschen an dem kritischen Punkt tun können, um gegenüber der Dominanz alter Prägungsmuster nicht einzuknicken, wenn sie von diesen zurückgepiffen werden. Es ist offensichtlich, dass Spezialisten der Kommunikationswissenschaften, Soziologie und Psychologie trotz besten Grundlagenwissens und hervorragender Forschungsarbeit der Blick verstellt ist, und zwar durch einen, wie ich meine durchgehenden Denkfehler:

*„Der wissenschaftliche Denkfehler besteht darin, sich auf Reflexion, Erkenntnis und Bewusstsein zu verlassen und zu glauben, dass dies reiche, um nachhaltige Einstellungsänderungen herbeizuführen.“*

Dabei werden die fest im Sattel sitzenden Denk-, Gefühls- und Handlungsschablonen ausgeblendet, was zu eben diesem systemimmanenten Knockout im Hamsterrad führt.

Wie bei den Forschungsergebnissen gehen auch die auf Ressourcen zielenden Lösungs- und Ratgeberstrategien – von Erkenntnis, Bewusstseinswandel, Achtsamkeit und Harmonie bis hin zu liebevollem Umgang mit sich selbst, Mitgefühl und so weiter – davon aus, dass jeder über neue Erkenntnisse von einem Ist-Zustand zu einem Soll-Zustand gelangen kann. Gemeinsam entgeht ihnen eine fundamental wichtige Reaktionsebene, die sie überspringen und die den guten Ratschlägen den Wind aus den Segeln nimmt:

*„Programmierte Ablaufmuster ignorieren im Kern grundsätzliche Veränderungen, weil sie in letzter Konsequenz die vorherrschende Identifikations- und Existenzgrundlage bedrohen, egal wie logisch und folgerichtig das Neue auch sein mag“ (3).*

Wenn wir grundsätzlich veraltete Einstellungen und Handlungsweisen ändern wollen, sollten wir zuerst die drei

tragenden Säulen wahrnehmen, die ein hierarchisches System bilden, um die innere Machtstruktur zu festigen.

## **Transgenerationale, biographische und spätere Prägungen**

Die Basis für das jeweilige, hierarchisch organisierte Ordnungssystem bilden innere Machtstrukturen, die sich aus transgenerationaler, biographischer und späterer Prägung gebildet haben. Sie sind durchwoben mit moralisch unterlegten Überzeugungen und gesellschaftlichen Werten, die aus frühen und späteren Erfahrungen stammen.

Dabei stehen sie in enger Wechselbeziehung zu Aggressionsformen, Verhaltensmustern und spezifischen Körper- und Energiezuständen (4). Deren Einfluss ist nicht nur psychosomatisch und immunologisch von großer Bedeutung, sondern ist die Grundlage für die Steuerung des Lebensflusses bis in den energetisch-spirituellen Bereich hinein.

## **Die fünf Verbündeten oder „Gang“**

Tiefe Prägungen, schön und gut. Trotzdem stellt sich die Frage, was es braucht, damit diese Verhaltensprogramme und gesellschaftlich unausgesprochenen Regeln im Alltag so mächtig verankert bleiben können. Noch dazu, wenn Menschen sich dessen bewusst sein müssten. Die Antwort:

Es sind die Schattenseiten unseres Denkens, der Rationalität, Logik und Argumentation! Das Bewundernswerte an Verstand und Rationalität ist nämlich ihre schier unerschöpfliche Bandbreite an

Denk- und Ausdrucksmöglichkeiten, die einzigartig ist und die uns zu den selbständig denkenden und handelnden Menschen haben werden lassen. Es gibt jedoch auch hierzu, wie überall im Leben, eine Schatten- beziehungsweise Kehrseite. Diese äußert sich dadurch, dass fünf dominante und hierarchisch organisierte Ordnungsstrukturen durchgängig im Dienst unserer Rationalität stehen, um Einfluss, Kontrolle und Macht des Systems zu stabilisieren.

Diese fünf psychischen Differenzierungs- und Erkenntniswerkzeuge, die als mächtige Verbündete für Logik, Argumentation und Beweisführung wirken, heißen „Kritik, Zweifel, Perfektion, immer in Bezug zu Vergangenheit und Zukunft stehend, sowie Kontrolle und Sicherheit“ (5).

***Dieselben Werkzeuge, die uns der Reflexion und Differenzierung dienen, mutieren blitzschnell zu einem unbarmherzigen und aggressiven Machtkomplex, der die innere Grundidentität sofort verteidigt, wenn etwas auftaucht, was ihre Stabilität zu bedrohen scheint (6).***

Ihr Übername „Die Gang“ ist kennzeichnend dafür, dass sie dann dem Denkapparat wie aggressiv abgerichtete Kampfhunde loyal zur Seite stehen und perfekt zusammenarbeiten. Die meisten von uns kennen solche Zustände, wenn zum Beispiel Selbstkritik, zusammen mit Selbstzweifel, Versagens- und Schuldgefühlen, Angst und Scham über uns hereinbrechen. Hunderte Beispiele aus meiner eigenen Praxis und der vieler Kolleginnen und Kollegen belegen diese Erfahrungswerte und können auch in Auseinandersetzungen und Diskussionen überall beobachtet werden (7).

Wenn wir nur ein paar Beispiele der vorgegebenen Rahmenbedingungen und äußeren Gegebenheiten betrachten, dann wird ersichtlich, wie deren erschlagende Bandbreite der „Gang“ voll in die Hände spielt:

- Allgemeiner Bildungswettbewerb, deren zunehmende Ökonomisierung, Globalisierungs- und Qualifikationssteigerung,
- Akademisierung und Aufblähung von Berufslehren,
- Wachstumsbesessenheit mit meritokratischer Ideologie,
- Arbeitsmarktkonkurrenz mit erwarteter Durchsetzungsmentalität aufgrund von „Marktgesetzen“, die soziale Ungerechtigkeit auf Kosten gering qualifizierter „Verlierer“ generieren (8).

Wie wir nur allzu gut wissen, geht ein Gewöhnungseffekt in Unbewusstheit über, und so werden Suggestionen durch die permanente Gehirnwäsche zu realen Gegebenheiten verwandelt, denen wir uns kaum mehr entziehen können (9, 10, 11).

## The Big Five

Die zweite Erkenntnis betrifft die wenig erforschten und unzureichend differenzierten fünf Bereiche der Körpersensorik: Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Stimmungen/Atmosphären zusammen mit einer Palette an kompensierenden Aggressionsformen (12).

Diese „Big Five“ dominieren hintergründig nahezu immer die Kommunikation, egal ob in Privat-, Liebes- oder Arbeitsbeziehungen. In wirtschaftlichen und politischen Entscheidungsbereichen werden sie in der Regel als Störfaktor der Sachlichkeit betrachtet und in psychosozialen Kreisen nehmen sie gegenüber der dominierenden Rationalität letztendlich eine untergeordnete Rolle ein.

Die Folgen dieser Unausgeglichenheit stellen ein ungeahntes kollektives Ausmaß dar, nachdem die Big Five kein körpersensorisches und intuitives Korrektiv mehr zum Denkapparat sind. Im Gegenteil, sie werden von den fünf Verbündeten zur



Untermauerung der rationalen Dominanz eingesetzt und reagieren in ihrem Sinne. Eine perfekte Synergie also von den fünf Verbündeten und den fünf Großen (The Big Five).

## **Die Wissens- und Verantwortungsprojektion auf einflussreiche Machteliten**

Aus den Voraussetzungen und sozialen Implikationen der drei menschlichen Funktionsbereiche dürfte klar werden, dass der Offenlegung dieser dominierenden Dynamiken sowohl dem Individuum als auch der Gemeinschaft keine bis wenig Unterstützung von offizieller Seite zuteil werden wird.

***Weder wirtschaftliche, politische noch andere Machteliten hegen ein Interesse, ihre eigenen dominierenden Positionen und Ordnungsstrukturen und deren unterlegte Ideologien und Denkmuster grundsätzlich zu hinterfragen. Noch weniger möchten sie eine Änderung in einem demokratisch-aufklärerischen Sinne herbeiführen und dabei die Stabilität ihrer hierarchischen Strukturen aufs Spiel setzen.***

Auch hier ist es nicht realistisch zu erwarten, dass sie über diesen verinnerlichten Mechanismen stehen und dazu noch eine vertiefte Eigen- und Körperwahrnehmung besitzen (13). Es wird uns überall suggeriert, dass Menschen, die sich in diesen Machtpositionen und in der Rolle und Funktion der gesellschaftlichen Verantwortung befinden, das Persönliche von der Sache und Aufgabe trennen können. Quasi als gewiefte Profis in diesen Bereichen. Dem ist wegen ihrer eigenen Systemdynamik leider nicht so.

# Die verkleidete Kehrseite der Medaille

Tief in uns verankerte Strukturen können nämlich unter Veränderungsdruck jederzeit eine inhaltliche Kehrtwende ausführen und bleiben trotzdem fest im Sattel. Dabei werden Inhalt und Werte in einer Weise angepasst, dass die vorhandenen hierarchischen Ordnungsstrukturen und Ablaufmechanismen verschleiert bestehen bleiben.

***Solange innere Überlebensprägungen und die darauf beruhenden verkleideten Dominanzkonstellationen – Ratio, Emotionen, angepasste Werte, Überzeugung und Moral et cetera – nicht als ein ums Überleben kämpfendes System wahrgenommen werden, solange steuern sie uns und nicht umgekehrt.***

Unabhängig vom Stand unserer jeweiligen Intelligenz, Bildung und Führungsverantwortung. Bekannte Beispiele auf der kollektiven Ebene sind die Gewinne von Finanzkonzernen im Stile BlackRocks während der Pandemie, die aufgedeckten rücksichtslosen Unverfrorenheiten vieler Pharmaunternehmen, in deren offiziellen Botschaften es immer um die Gesundheit und das Glück des Menschen geht, oder Handelskonzerne mit der auf ihre Fahnen geschriebenen Öko-Wende, die ihrer unveränderten Gewinnmaximierungs-Ideologie einen Tarnanstrich verpassen, der sie unsichtbar machen soll. Wir alle kennen diese Widersprüche, und egal wie perfekt getarnt diese Machtanhäufungen agieren und zum Schluss niemand mehr dafür verantwortlich zeichnet, es stehen immer Menschen dahinter.

**Was können wir im Alltag tun, um eine gewisse Wahlfreiheit zu erlangen gegenüber diesen programmierten**

# inneren Gewohnheitsmustern?

Das Allerwichtigste ist die Aufwertung unserer körpersensorischen Wahrnehmung – der Big Five –, indem wir sie parallel zu unserer Rationalität in Beziehungsprozessen wiederholt und bewusst miteinbeziehen. Das muss trainiert werden und mit der Zeit nahezu automatisch ablaufen, sonst ist eine Unterscheidung, was authentisch ist und was nur vom Denken benützt wird, fast unmöglich.

Dazu gibt es unterstützende Wahrnehmungs- und Bewusstseinswerkzeuge, die ebenfalls eingeübt werden müssen. Ihre ausführliche Darstellung würde den Rahmen dieses Beitrags bei Weitem sprengen. Eines der wichtigsten soll noch zusammengefasst betont werden und ist die wiederholte, kurzzeitig verstärkte und bewusst geführte Atmung in den Unterbauch –parasympathisches beziehungsweise vagusbetontes Atmen (14). Sie bewirkt einen dreifachen Effekt auf die Wahrnehmungslenkung:

- 1 Einen Wechsel vom vorherrschenden Denken in den Körper- und Gefühlsbereich,
- 2 Ein kurzzeitiges Verweilen in der momentanen Gegenwart,
- 3 Ein empfindendes Erkennen der beiden Bereiche Rationalität gegenüber Körperreaktionen

und ob ein Bereich wieder dominiert oder beide kongruent übereinstimmen (15).

Fazit:

***Wenn wir innere Ordnungs- und Machtstrukturen nachhaltig ändern wollen, dürfen wir auf keinen Fall der Rationalität die Dominanz überlassen zum Preis einer vernachlässigten Körpersensorik. Sie steht permanent in Beziehung zur Umwelt und zu inneren Abläufen.***

Ohne sie ist keine echte Transformation möglich, höchstens bequeme Instantlösungen, die grundlegenden Herausforderungen nicht standhalten können.

---

### **Quellen und Anmerkungen:**

- (1) Vergleiche Joachim Bauer, 2013: Schmerzgrenze – Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. Heyne Verlag München
- (2) Vergleiche dazu Mario Spiz, 2022: Im Banne innerer Machstrukturen, Lehmanns Media Verlag, insbesondere Seite 31-33
- (3) Siehe Mario Spiz, 2022: Integrales Beziehungsstellen, Seite 84-85, Lehmanns Media Verlag
- (4) Siehe G. Marlock, H. Weiss, 2006: Seite 266-271, Schattauer Verlag
- (5) Siehe Mario Spiz, 2022: Im Banne innerer Machstrukturen, Seite 84-85
- (6) Ebenda, Seite 86
- (7) Ebenda, Fallbeispiel Jochen, Seite 123-126
- (8) Heike Solga, 2005: Ohne Abschluss in die Bildungsgesellschaft
- (9) Siehe Rainer Mausfeld, 2019
- (10) Vergleiche Rainer Mausfeld, 2018: Warum schweigen die Lämmer, Westend Verlag
- (11) Vergleiche Steffen Kluck, Stefan Volke, 2012: Näher dran? Zur Phänomenologie des Wahrnehmens, Verlag Karl Alber
- (12) Siehe Mario Spiz, 2022: Im Banne innerer Machtstrukturen, Seite 88-90
- (13) Vergleiche Mario Spiz, 2022: Integrales Beziehungsstellen, Grafik, Seite 48
- (14) Siehe Mario Spiz, 2022: Im Banne innerer Machtstrukturen, Seite 117-119
- (15) Ebenda, Seite 115-116



Mario Spiz, Jahrgang 1952, ist prozessorientierter Psychologe sowie Psycho- und Körpertherapeut. Er arbeitet seit über 30 Jahren in der Schweiz, Deutschland und Österreich als Therapeut, Supervisor/Coach, Kursleiter und Lehrbeauftragter. Er entwickelte zwei innovative Arbeitsmethoden, die sich gegenseitig ergänzen und von einer integralen Grundlage ausgehen. Der Autor ist seit 2017 im eigenen „Zentrum für Energetische Körper-Psychotherapie und Psychosomatik“ in Zürich tätig. Von ihm erschienen die Bücher „Im Banne innerer Machstrukturen“ und das ergänzende Arbeitsbuch „Integrales Beziehungsstellen“.

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>))** lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.