



Samstag, 11. September 2021, 12:00 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Der liebende Blick

Die wertschätzende Wahrnehmung unseres Gegenübers hilft uns, intensiver wir selbst zu sein.

von Margit Geilenbrügge
Foto: Rob Bayer/Shutterstock.com

Wir alle werden in einen weiten seelischen Raum voller Kräfte und Fähigkeiten wie Liebe, Mitgefühl, Stärke, Humor, Mut, Freude und Großzügigkeit hineingeboren. Diese Seinsqualitäten sind unser menschliches Erbe. Die Abtrennung von diesem umfassenden Potenzial findet bereits in der Kindheit statt. Sie ist eine Reaktion auf unsere Umwelt, die uns nicht vollständig gesehen, willkommen heißen und angenommen hat. Um für solche schmerzhaften Erfahrungen weniger empfänglich zu sein, beginnen wir, uns seelisch zu verschließen, unsere eigenen Bedürfnisse zu verleugnen und uns an die äußeren

Umstände anzupassen. Statt in einem weiten Raum voller Möglichkeiten zu leben, begeben wir uns in eine enge Einzimmerwohnung und begnügen uns mit ein paar vertrauten Wesenszügen und eingespielten Verhaltensweisen.

Unsere frühen, schmerzhaften Beziehungserfahrungen legen aber auch die Grundmuster dafür fest, wie wir uns im späteren Leben selbst sehen, wie wir miteinander umgehen und mit der Welt in Kontakt treten. Da Persönliches und Politisches nicht zu trennen ist, prägen sie auch unser politisches Verhalten.

Der Weg in die Selbstentfremdung, den wir in der Kindheit einschlagen, muss aber nicht zum Irrweg werden. Er kann und soll lediglich ein Umweg sein, ein Weg, der uns früher oder später zu uns selbst zurückbringt.

Der liebende Blick ist der Blick, der mich leben lässt

Als kleine Kinder haben wir eine zarte und auch sehr prekäre Beziehung zu unserer Existenz. Denn die große Offenheit am Anfang unseres Lebens bedeutet auch eine große Verletzlichkeit. Vom Moment der Geburt an — und manchmal sogar schon vorher — sind wir mit der Frage nach Leben und Tod konfrontiert (1). Der Mangel an Zuwendung und Fürsorge beispielsweise stellt für uns eine mächtige existenzielle Bedrohung dar. Wir brauchen die Erwachsenen aber nicht nur zur Befriedigung unserer grundlegenden Bedürfnisse. Da uns als Kind die Fähigkeit zur

Selbstreflexion fehlt, benötigen wir sie auch zu unserer Selbstvergewisserung. Sie sind für uns ein Spiegel, ein Gegenüber, das uns mitteilt: „Ich sehe dich! Sei willkommen in der Welt!“

Der klare und liebevolle Blick unserer Eltern schafft auch einen Raum, in dem wir uns selbst annehmen und schätzen lernen können. Denn er übermittelt uns auch die Zusage: „Es ist gut, so wie du bist!“

Die meisten Eltern nehmen ihre Kinder oft nur bruchstückhaft und verzerrt wahr. Sie sehen sie — wie sie sich selbst sehen — durch das Zerrbild ihrer Projektionen: ihrer Hoffnungen, Ängste, Erwartungen und unbefriedigten Wünsche. „Du sollst so sein, wie wir dich haben wollen!“, ist die Botschaft, die sie vermitteln. Gefühle und Bedürfnisse, die sie sich selbst nie zugestehen durften, können sie auch ihren Kindern nicht erlauben.

Angst vor dem Nichtsein

Wird unser Bedürfnis, gesehen und angenommen zu werden, dauerhaft enttäuscht, ist das für uns so, als schauten wir in einen Spiegel und sähen niemanden darin. Dieses Gefühl, vielleicht gar nicht zu existieren oder gar nicht sein zu dürfen, löst in unserer kindlichen Seele große Angst und einen kaum zu ertragenen seelischen Schmerz aus. Es ist ein „Schmerz, so durchdringend, dass er das Sein verschlingt“, sagt die US-amerikanische Lyrikerin Emily Dickinson (1830 bis 1886).

Um weiterleben zu können, greifen wir auf unterschiedliche Überlebensstrategien zurück. Wir verbannen die traumatischen Erfahrungen aus unserem Bewusstsein, womit sie aber nicht verschwinden. Sie bleiben in ihrer ganzen ursprünglichen Intensität erhalten und wandern hinunter in die Schattenschicht unserer

Psyche (2). Dort brodeln sie weiter wie flüssige Lava im Erdinneren. Im Laufe des Lebens wird jeder Situation, die der ursprünglichen traumatischen Erfahrung gleicht, die alte Kindheitsangst wieder aufflammen lassen.

Um uns vor dieser Angst, die einer Todesangst gleicht, zu schützen, beginnen wir, uns seelisch und körperlich zu verschließen und zu verkrampfen, um so die Kontrolle über die Situation und über unsere Gefühle zu bekommen. Auf diese Weise legen wir uns einen Schutzpanzer zu, der die Sicherungen unseres empfindsamen kindlichen Nervensystems vor dem Durchbrennen schützt.

„Ich bin ein Fels. Und ein Fels fühlt keinen Schmerz.“ – Paul Simon

Da wir ohne das Bewusstsein einer sicheren Existenz nicht leben können, greifen wir zu einer weiteren Überlebensstrategie. Wir legen uns selbst eine Identität zu, die uns das Gefühl einer stabilen Existenz verleiht. So baue ich mir dann aus den schmerzhaften Erfahrungen von nicht erwideter Liebe eine sichere Identität, indem ich mir einrede: „Ich bin jemand, der keine Liebe braucht“. Dieser intelligente Schachzug meiner kindlichen Psyche wird jedoch zu einem Orientierungsplan für mein ganzes weiteres Leben. Was mir am Anfang das Leben gerettet hat, wird später zu einem großen Lebenshemmnis.

Der US-amerikanische Musiker und Songwriter Paul Simon hat einen solchen Menschen in seinem Lied **I am a rock** (<https://www.youtube.com/watch?v=JKISVNxLB-A>) meisterhaft beschrieben:

„Sprich‘ nicht von Liebe (...) den Schlaf toter Gefühle werd‘ ich nicht stören.

Hätte ich nie geliebt, nie hätte ich geweint.

Ich bin ein Fels, ich bin eine Insel.

Ich habe meine Bücher und meine Poesie, die mich beschützen. Ich bin gut gepanzert in meiner Rüstung (...) ich berühre niemanden, und mich berührt niemand mehr.

Ich bin ein Fels, ich bin eine Insel.

Und ein Fels fühlt keinen Schmerz, und eine Insel weint niemals.“

Der Weg in die Selbstentfremdung, den wir seit unserer frühen Kindheit eingeschlagen haben, führt nicht nur zur Einschränkung und Verarmung unseres persönlichen Lebens, er hat auch politische Dimensionen.

Das Persönliche ist politisch

Denn: „Was sich in jedem Einzelnen abspielt, der sich nicht gewollt, geliebt und geschützt fühlt, inszeniert sich zwangsläufig auf gesamtgesellschaftlicher Ebene“, so der Traumaforscher Franz Ruppert (3). Die Angst vor dem Coronavirus beispielsweise „ist psychologisch betrachtet die Projektion abgespaltener innerer Todes-, Vernichtungs- und Verlassenheitsängste in die Außenwelt“ (4). Diese Angst wird nun weltweit für Macht- und Profitinteressen missbraucht.

Politiker, selbst ernannte *Global Leaders* und Konzernlenker entpuppen sich als empathielose Technokraten. In ihrem Machtrausch versuchen sie, der ganzen Welt ihren Willen aufzuzwingen, und Menschen zur Verfügungsmasse für ein gentechnologisches Experiment namens „Impfung“ zu machen (5).

Welch hochpathologische, ja geradezu wahnsinnige Züge die „Coronakrise“ annimmt, zeigt sich gerade an diesem Thema „Impfung“: Menschen werden ihrer Grundrechte beraubt, weil sie

sich einem gefährlichen Experiment verweigern, das weder die „Geimpften“ vor der Infektion mit SARS-coV-2 schützt, noch sie selbst davor bewahrt, das Virus weiterzugeben.

Wer auf diese Weise zum Täter wird, kann nur ein schwer traumatisierter Mensch sein, der den Zugang zu seinen Gefühlen und seinem authentischen Selbst verloren hat.

Paravatis Feuer

Der wirksamste Weg, diesem Wahnsinn zu begegnen, besteht darin, selbst heiler zu werden. Heilen heißt: Ich trete den Weg zu meinem ursprünglichen Sein an und trage nach und nach all die Schutzschichten ab, die mich von der Quelle meiner Lebendigkeit und meines „grundlegenden Gutseins“ abgetrennt haben (6). Meine Heilung ist immer auch die größtmögliche Hoffnungsbotschaft für andere.

Eine Geschichte aus den Veden, den heiligen Schriften des Hinduismus, handelt von *Paravatis Feuer*. Das ist das heilige Feuer, das die äußeren Schichten der Spreu verbrennt und das Getreidekorn darin freilegt. Es ist ein Symbol für das innere Feuer, das unsere falschen Identitäten, seelischen Panzerungen und alten Ängste verbrennt. Begebe ich mich in dieses Feuer hinein, ist es ein Gefühl, als würde ich brennen. Aber ich verbrenne nicht. Ich überlebe und komme meinem inneren Kern, meinem wahren Sein, einige Spreuschichten näher (7).

Aber woher nimmt man den Mut, sich in dieses Feuer hineinzubegeben? Es gibt in uns eine Kraft, die uns hilft, über uns selbst hinauszuwachsen. Der griechische Philosoph Platon (427 bis 347) nannte sie *Eros* (8). Und der britische Philosoph Alfred North Whitehead (1861 bis 1947) sprach von dem „Gott, der durch sanfte

Überredung für alles schöpferische Emergenzen sorgt“ (9).

Vielleicht habe ich aber auch Glück und mir begegnet ein Mensch, der mich – anders als meine Eltern damals – wirklich wahrnimmt. Der durch die vielen Schichten meiner Konditionierungen hindurchschaut und erkennt, wer ich wirklich bin: ein liebevolles und auf Liebe hin angelegtes, einmaliges Wesen mit einem geradezu unerschöpflichen Potenzial.

Wie sehr ein solcher liebevoller Blick verwandeln und uns wieder mit unserem wahren Selbst verbinden kann, schildert der Choreograf und Tanzpädagoge Royston Maldoom.

„Die Revolution liegt in der Haltung, mit der ich Menschen gegenüber trete.“ — Royston Maldoom

Maldoom führt mit Kindern und Jugendlichen aus aller Welt und aus unterschiedlichsten sozialen Schichten – vor allem aber aus gesellschaftlichen Randgruppen – Tanzworkshops durch. In Deutschland wurde er durch das Projekt *Rhythm Is It* mit den Berliner Philharmonikern bekannt. Maldoom hat es darin zur Meisterschaft gebracht, Kinder, die nie eine Tanzausbildung genossen haben und auch nie mit klassischer Musik in Berührung kamen, tänzerisch zu einer Höchstleistung zu führen. Er beschreibt, wie diese Kinder sich verwandeln, wenn er an ihr Potenzial glaubt.

„Bei einigen tritt die Veränderung schon bald ein, bei andern braucht es viel Zeit, aber für die meisten findet die Transformation in dem Augenblick der größten Furcht statt – wenn das alte Bild, dass sie von sich haben, durch das, was aus ihnen werden kann, infrage gestellt wird“ (10).

„Fühlen die Teilnehmer aber nur einen Augenblick, dass ich nicht an sie glaube, und so zum Teil *der* Welt werden, die sie gewöhnlich umgibt, dann fallen sie sofort wieder zurück in ihr altes, destruktives Selbstbild, das ihnen ihre Umwelt vermittelt hat. Sie glauben wieder, dass sie Versager sind und nichts zustande bringen können, wie so wie viele von uns hier auch. Wenn ein Teilnehmer sein volles Potenzial nicht ausschöpfen kann, ist es mein Fehler, nicht **der des Teilnehmers** (<https://www.youtube.com/watch?v=XkUPHgcK9z8>).“

Die Rückkehr zu mir selbst

An dem Tag, an dem ich bereit bin, mein altes Selbstbild loszulassen, beginnt mein Leben noch mal von vorn — jetzt aber bewusster, vertrauensvoller und müheloser. Ich werde präsenter und intuitiver. Die Mühelosigkeit, die sich einstellt, ist das Zeichen einer großen Kraft, die mich nun trägt.

Mein kleines, zusammengezogen Ich kann sich entkrampfen. Denn ich muss mich nicht mehr größer machen, als ich bin, und ich muss mich nicht mehr kleiner machen, als ich bin. So wie ich bin, bin ich gut und richtig. Ich passe genau in die menschliche Form, in die ich hineingeboren wurde.

Das heißt aber nicht, dass ich zum Mittelmaß gehöre. Mittelmäßigkeit ist keine menschliche Eigenschaft, sondern lediglich eine statistische Größe. Meine menschliche Form ist keine wirkliche Begrenzung. Sie ist eher wie ein Bilderrahmen, der die Aussage eines Gemäldes hervorhebt und verstärkt. Oder wie die Fassung eines Ringes, die dem Edelstein erst die richtige Leuchtkraft verleiht.

Meine menschliche Daseinsform ist der Möglichkeitsraum, in dem

sich das Drama meines Lebens abspielt. Das Drama, das für viele von uns in der Kindheit mit schmerzhaften Erfahrungen beginnt, birgt aber immer auch das Potenzial für eine glückliche Wende. Ja, es scheint, als läge ihm sogar eine Art geheimer Dramaturgie zugrunde, deren Ziel es ist, uns den Weg zurück zu uns selbst zu zeigen. Lernen wir, auf ihre Hinweise zu achten!

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

<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) Welwood, John (2010). Psychotherapie und Buddhismus. Der Weg persönlicher und spiritueller Transformation. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag GmbH, Seite 46 bis 60.

(2) [https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_\(Archetyp\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_(Archetyp))

[https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_\(Archetyp\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_(Archetyp))

(3) Ruppert, Franz (2021): Ich will leben, lieben und geliebt werden. Ein Plädoyer für wahre Lebensfreude und menschliche Verbundenheit in Freiheit. Hamburg: Tredition Verlag, Seite 47.

(4) Ebenda, Seite 48.

(5) <https://de.rt.com/international/113858-pfizer-ceo-albert-bourla-bezeichnet/> (<https://de.rt.com/international/113858-pfizer-ceo-albert-bourla-bezeichnet/>)

(6) Trungpa, Chögyam (1996). Das Buch vom meditativen Leben. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, zitiert nach Welwood, John (1998). Durch Liebe reifen. München: Kösel-Verlag GmbH & Co, Seite 19.

(7) Parry, Danaan (1998). Krieger des Herzens. Eine Schulung zur friedlichen Konfliktlösung. Freiburg im Breisgau: Verlag Alf Lüchow, Seite 176 und folgende.

(8) Platon (2008). Symposion. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, Seite 58.

(9) Wilber, Ken (1996). Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend. Frankfurt am Main: Wolfgang Krüger Verlag, Seite 421.

(10) Maldoo, Royston (2010). Tanz um dein Leben. Meine Arbeit, meine Geschichte. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, Seite 271.



Margit Geilenbrügge ist Diplompädagogin und politische Aktivistin. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Integrale Erwachsenen-Entwicklung nach Ken Wilber. Ihr besonderes Interesse liegt in der Entwicklung einer befreienden Pädagogik für das 21. Jahrhundert. Weitere Informationen unter www.integrales-atelier.de (<http://www.integrales-atelier.de/>).

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.