

Gabriel Fritsch

Abschied, Trennungen und Verluste

Die **Emotionen** der
Veränderung ...

**... für Männer
erklärt!**

Abschied, Trennungen und Verluste

Die Emotionen der Veränderung,
für Männer erklärt!



© Gabriel Fritsch 2015
Umschlagfoto: Wolfram Schmidt / Meisdorf
Umschlagsgestaltung und Bildrechte: Gabriel Fritsch / Mannheim
Verlag: tredition GmbH / Hamburg

Paperback: ISBN 978-3-7323-3165-9
Hardcover: ISBN 978-3-7323-3166-6
e-Book: ISBN 978-3-7323-3167-3

Die in diesem Buch wie auch in dem darüber hinaus gehenden Bonusmaterial dargestellten Informationen, Anregungen, Empfehlungen und Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erprobt. Trotzdem übernimmt weder der Autor noch der Verlag eine wie auch immer geartete Haftung für Schäden aller Art, die sich direkt oder auch indirekt durch Befolgen der in diesem Buch und dem darüber hinaus gehenden Bonusmaterial dargestellten Anregungen, Empfehlungen und Übungen ergeben. Im Zweifelsfall, bei psychischer Labilität und bei ernsthaften Beschwerden suchen Sie bitte den Rat und die Hilfe von Therapeuten und Ärzten.

Gewidmet: Shintarō Katsu

Ich habe für dieses, an Männer gerichtete Buch bewusst auf einen multigenderkompatiblen Schreibstil verzichtet. Die Damen der Schöpfung mögen mir das nachsehen.

Inhalt

EINLEITUNG

Ein Mann in der Krise – John Wayne oder Jammerlappen

DAS VERSTÄNDNIS DER GEFÜHLE ENTSCHIEDET DEN INNEREN WEG

Trauer und Ergriffenheit brauchen die Unterstützung des weiblichen Prinzips

Trauer und Wehleidigkeit

Sensibilität ist keine Wehleidigkeit

Die Natur und die Bedeutung von Gefühlen

Trauer und Erschrecken

Gefühlskälte, Nüchternheit und Destruktion

Trost

Trauer und Zeit

Tränen

Der innere Schrei

Rhythmen des Unglücks

Die Last der Anderen

WortBilder

Trauer und Heilung

Trauer und Seelenschmerz

Weltschmerz und Volkstrauer

Grafik zum Verständnis von Gefühlen

Vom Chaos zum Prozess

Die zwei Phasen im Trauerprozess

Trauer und Krankheit

DIE INNERE BEWEGUNG

Die Wandlung

1. *der Container: Der Prozessraum für die Trauer*

a. Der Zeit-Raum

- b. Der Sinnkontext
 - c. Die Entscheidung, den Prozess anzuhalten
 - d. Die Begleiter
2. *die Klärung der Emotionen*
- a. Die Akzeptanz des Unveränderbaren
 - b. Die Akzeptanz der Gefühle
 - c. Gefühle von Gedanken trennen
 - d. Gefühle vom Widerstand trennen
 - e. Sich ergreifen lassen, von der inneren Bewegtheit
 - f. Das Körpergespür
 - g. Die Vergebung
 - h. Der Kontakt mit dem Sinngrund der Emotionen
 - i. Trauer leben
3. *Die Restbitte nach dem Prozess*
4. *Die Wiederkehr*

WEITERES

Ausblick: Unser Inneres ist wichtig für gelingende Gemeinsamkeit

Weiterführendes Arbeitsmaterial zum Download:

Dankbarkeit im Rahmen dieses Buches

Ein Mann in der Krise - John Wayne oder Jammerlappen

Männer lösen Probleme.

Die Körper von Männern und Frauen sind verschieden: Der Hormonhaushalt arbeitet anders, auch die Gehirnstrukturen, Wahrnehmungsabläufe und soziale Prägungen unterscheiden sich. Werden beide auf dieselbe Weise glücklich werden? Wohl kaum.

Manchen Menschen reicht es, sich in komfortabler Gemeinsamkeit der Gegenwart zu erfreuen. Doch der wirkliche Mann in uns sieht über den Moment hinaus. Mit Plänen und Zielen will er die Zukunft formen und gestalten. Im Auge des Fährtenuchers wird die Fußspur zum Wild und das Wild zur Beute. Während die einen nur einen Haufen Steine wahrnehmen, erahnt der Handwerker bereits das Haus mit Kamin und Dachterrasse.

Betrachten wir diese zwei unterschiedlichen emotionalen Grundmuster, so können wir vereinfacht feststellen: Der Mann strebt und plant, während für die Frau das liebevolle Miteinander in einem gemütlichen Umfeld viel wichtiger ist.

Bei sozialen Betrachtungen gibt es natürlich nur tendenzielle und statistische Wahrheiten, die letzten Endes keiner konkreten

Person gerecht werden können. Trotzdem können wir uns denken, was Männer bei der Wahl zwischen den beiden Optionen ankreuzen würden:

- *Der gute Weg ist bereits das Ziel!* (Prozessorientierung)
- *Nur das Ziel selbst kann das Ziel eines Weges sein!*
(Zielorientierung)

Völlig egal, wo der einzelne Mann sein Kreuz setzt, so ist die Idee der Männlichkeit tief in unserer Herkunft und Kultur abgespeichert: Männer setzen sich für Ziele ein und durch. Weil nur der erfolgreich ist, der seine Ziele erreicht, wird Erfolg zu dem Maßstab, mit dem jeder Mann bemessen wird.

Wenn es stimmt, dass für die Qualitäten der Weiblichkeit ein anderer Maßstab existiert, wird der tiefe Drang nach einem erfüllten Leben Männer in ihrer Emotionalität grundsätzlich anders herausfordern als Frauen.

*Männer sind zufrieden oder
unzufrieden, Frauen sind
glücklich und unglücklich.*

Ein Mann, der immer nur auf effektive Endergebnisse achtet, lebt nur körperlich in der Gegenwart. In Gedanken befindet er sich bereits in seiner persönlichen Zukunft. Deshalb ist er auch immer etwas „außer sich“. Das braucht uns nicht zu wundern. Stolpert er jedoch zwischendurch in emotionale Krisen oder Schockerlebnisse, wird er jedes Mal versuchen, diesen mit Hilfe von Gedanken zu entfliehen oder sie auszublenden. Einerseits erlebt er Emotionen wie Bärenfallen oder Tretminen auf seinem

Weg, andererseits hat er durch seine permanente Zielausrichtung keine größeren Fähigkeiten für eine Konfrontation mit tiefen Gefühlen sammeln können. Wir sehen immer wieder, dass sich der Mut eines Mannes nach außen richtet, um riskanten Aufgaben standzuhalten, bei der Bewältigung von inneren Emotionen ist „Respekt“ noch der netteste Ausdruck, den wir für die hektischen Abwehr- und Fluchtbewegungen finden können.

Was fragt sich die Frau üblicherweise, wenn sie wieder einmal von ihren Gefühlen überrollt wird: „Was soll mir das jetzt sagen?“, oder: „Was hat das mit mir zu tun?“ Der Mann überlegt: „Hey, das stört, wie krieg ich das weg!“ Schließlich hat er noch etwas vor. Er hat genau genommen immer etwas Besseres vor, als sich offen mit seinem Innenleben auseinanderzusetzen.

„Ich bin immer oben, wenn ich
mal unten bin, ist eben unten
oben.“

Weder mit der weiblichen noch mit der männlichen Herangehensweise können wir unseren Emotionen wirklich gerecht werden. Doch für eine Seite fühlt es sich erst einmal weniger schlimm an – für den Mann. Er sucht sich einfach die distanzierte und erhabene Position, die er braucht, um seine Ziele erspähen, beobachten und verfolgen zu können. Oben befindet sich der Kopf, die Krone und der angestrebte exstatische Höhepunkt des Triumphs. So verwundert es nicht, dass die Chefetagen selten in Kellerräumen angesiedelt sind. Die Siegertreppe verdeutlicht den Platz, den man sich eben nur durch

eine besondere Leistung verdient. *Wer hervorstechen will, sollte sich nicht vergraben, auch nicht in seinen Emotionen.*

Mit genau dieser Ausrichtung sind wir unserer Willenskraft und unserem visionären Denken wesentlich näher als dem spürenden Herzen. Der angenehme Nebeneffekt dabei ist: Denken und Wollen tun nicht weh. Sobald es weh tut, sind wir ja bereits wieder beim Fühlen. Das wiederum würde unsere wertvolle und heutzutage auch sehr knappe Zeit kosten, wobei wir bei der Beschäftigung mit unangenehmen Emotionen ja noch nicht einmal wüssten, worin da für uns ein möglicher Erfolg bestehen könnte. Frauen meinen ja, dass Gefühle die Wahrheit sprächen und rein deshalb erlebt und gelebt werden müssten. Im Handbuch für Männer steht unter diesem Kapitel nur ein Satz: *Gefühle besiegt man zwar nicht, doch man kontrolliert sie.*

Sollten wir in schwierigen Zeiten nicht mal lieber sachlich bleiben und einen kühlen Kopf bewahren?

„Gott hat einen harten linken
Haken.“

Trotzdem oder gerade deshalb können Männer von Emotionen so plötzlich getroffen werden, wie von einem Hammerschlag. Wo für die trainierte Frau der Kampf gerade erst anfängt, liegt der überraschte Mann bereits am Boden und zählt die Sternchen. Er hat es nicht kommen sehen, er hat keine Ahnung, was da passiert ist und er hat keinen Plan, wie er da wieder herauskommt. Das ist keine besonders angenehme Situation.

Dazu kommt, dass sogar extrem schöne Momente durch die ihnen innewohnende Intensität schmerzhaft erlebt werden. Das ist der Grund, weshalb wir nicht nur vor den unangenehmen und

langweiligen Erfahrungen, sondern auch vor den emotionalen Höhepunkten unseres Lebens recht schnell zurückweichen. Wir können sie einfach nicht verarbeiten und nüchtern schon mal gar nicht.

“I/O buffer overflow, insufficient memory, receiving data failed, an error has occurred.”

Leider ist nicht nur unser Kopf kühl geblieben, sondern auch unser Herz. Wer jedoch sollte unser Herz trotz unserer taktikgeprägten Haltung erwärmen können? Wenn sich hier etwas Grundlegendes ändern soll, werden wir das wohl mal wieder selbst in die Hand nehmen müssen.

So viel zur guten Nachricht.

Was ist der feine Unterschied
zwischen andersartig und
abartig?

Wenn uns Gefühle überfordern, dann immer individuell. Deshalb individualisieren wir nicht nur das Problem, wir suchen auch nach persönlichen Lösungen. Hin und wieder suchen wir nach Vorbildern, die es besser machen als wir. Schnell merken wir dann, wie groß die Herausforderung wirklich ist. Wir selbst stecken tief in einer Krisensituation, und haben daneben ein zweites Problem, nämlich mit unseren Emotionen fertig zu werden. Außerdem leben wir drittens noch unter lauter Personen,

die erschreckend ähnlich ticken wie wir. Ohne die von uns erlebte Tragödie wäre uns das vielleicht gar nicht so aufgefallen.

Wenn man lange Zeit in einen
Abgrund starrt, starrt der
Abgrund auch aus Dir heraus.¹

Doch wen wundert es? Wir erkennen einen fortlaufenden männlichweiblichen Rollenbildverlust und die steigende Tendenz zum alleinigen weiblichen Beziehungsvorbild zu Hause, im Kindergarten und in Schulen. Die Schönheit des männlichen Erfolgstrebens mit seinem kritisch hinterfragenden Intellekt und seinem mutigen Eintreten findet keinen konstruktiven Platz in einer gelingenden Gemeinsamkeit.

Gleichwertigkeit sollte man nicht
mit Unterscheidungslosigkeit
verwechseln.

Wo sich Gegensätzlichkeiten nicht unterstützen und bereichern, entstehenden die unterschiedlichsten degenerativen Derivate des konstruktiven Zusammenlebens. Autistische Lebensstile und egoistische Erfolgskonzepte sind die logischer Konsequenz, wenn eine Gesellschaft es nicht schafft, verschiedene ursächliche Strömungen konstruktiv miteinander zu verbinden. Die feine Abstimmung von Ziel- und Prozessorientierung misslingt dabei sowohl persönlich als auch gesellschaftlich. Neben unserer eigenen Krise befinden wir uns auch noch im emotionalen Brei gesellschaftlicher Desorientierung, und verspüren auf einmal den

dringenden Wunsch zu fliehen, besonders nachdem wir durch eine tragische Lebensstalfahrt auf einmal mehr Mensch zu sein beginnen, als wir es zuvor je waren.

Wenn wir dann entspannen wollen, versuchen wir, unser Innenleben abzuschalten oder mindestens auszublenden. Da sich verdrängte Gefühle jedoch als nervenaufreibende Gedankenkreise reinkarnieren, versuchen wir uns mit unkritischem Konsumrausch aufzuheitern oder uns in dissoziativen Informationswelten abzulenken. Für letzteres ist die Virtualität eines Internets perfekt geeignet. Doch je mehr wir konsumieren, je mehr wir wegsehen (fern-sehen) und Belanglosigkeiten um die Welt chatten, desto leerer werden wir, bis wir uns selbst völlig entfremdet sind.

Jede kommunikationsschwache
Gemeinschaft wird sich auf den
kleinsten gemeinsamen Nenner
eependeln.

Wenn wir die männliche Willensausrichtung und weibliche Beziehungsqualität weder in uns noch untereinander in eine lebendige Dynamik bringen können, scheitern unsere kommunikativen Prozesse unweigerlich. Anders ausgedrückt: Ohne die Balance zwischen Herz und Kopf fehlt einer gelingenden Kommunikation jede Grundlage, und wir landen unweigerlich im Konflikt. Bleiben wir dann auf Streitpositionen verschanzt, haben wir vielleicht sogar nach unserem einseitigen Welterklärungsmodell recht, doch gemeinsam erzeugen wir Unrecht. Kompromissreiche Waffenstillstände liefern uns leider

auch nicht die erhoffte Stabilität, auf der wir dann etwas Neues aufbauen könnten. Der wirkliche Frieden bleibt aus. Stattdessen bringt ein kleinster gemeinsamer Nenner unsere Beziehungen in eine Abwärtsspirale. Was nachfolgt, ist eine schleichende, kooperativ gelebte Destruktivität, die wir nicht nur in den vielen Beziehungsabbrüchen und Rechtsstreitigkeiten nach Trennungen erkennen können, sondern auch in größeren Zusammenhängen in Kriegen, in der Umweltzerstörung und in der Ausbeutung wertvoller Rohstoffe.

Von blinder Gier getrieben suchen sich die herzlosesten Schatten unserer unentrinnbaren Schicksalsgemeinschaft persönliche Vorteilsnischen, die sie mit den Inseln der Seeligen verwechseln. Die Alpha-Geier haben für die als Erfolgsstreben getarnte Profitgier die nötige Willenskraft und Gewissenlosigkeit. Die breite Masse hat sich stattdessen durch ein Wechselbad aus scheinbaren Zwängen und einem Vergnügungsprogramm in den Dornröschenschlaf eines erträglichen, mittelmäßigen Lebens versetzen lassen. Daraus werden sie dann allerdings nicht wachgeküsst. Individuelle Alpträume lassen Einzelne hochschrecken. Diese beginnen zu ahnen, dass der bloße Verstand bis jetzt kein tieferes Verständnis entwickeln konnte. Der Wahnsinn kultureller Destruktivität offenbart sich dem geöffneten Herzen. Wir zelebrieren ihn im Zwischenmenschlichen, im Umgang mit der Umwelt und sogar in uns selbst, indem wir uns angepasst „normal“ verhalten, anstatt individuell natürlich zu sein.

Wir sollten also in Zukunft weniger auf Recht und Gerechtigkeit schauen, als vielmehr darauf, wie wir rechtschaffen handeln und uns und unseren Beziehungen gerecht werden können. Ist Glück und konstruktive Erfüllung unser erklärtes Ziel, wird die Kultur

der Gerechtigkeit einer fürsorglichen Kultur weichen müssen. Das Zentrum unserer Bewegungen sollte nicht darin bestehen, einem festgelegten „Recht“ zu genügen. Die eigene Kraft sollte nicht gezähmt und dressiert sein, sondern in individuell gelebter Achtsamkeit eine selbstverständliche, inspirative und lebendige Zuordnung finden. Dabei sind die Herzenskräfte des Mannes besonders herausgefordert, eine neue Verbindung zwischen einem soliden Wohlstand und tiefem Wohlempfinden herbeizuführen. Diese Aufgabe ist sowohl eine individuelle als auch kulturelle Angelegenheit.

Für die Balance auf dem
Surfbrett gibt es nur einen
Geheimtipp:
Man muss die Wellen fühlen.

Die erforderliche Balance im Inneren eines Menschen sucht im Äußeren erst einmal Vorbilder. Was geschieht, wenn wir als Kinder das Scheitern der Beziehung unserer Eltern beobachten? Diese nehmen mit all ihren menschlichen Stärken und Schwächen die archetypischen Positionen der fühlenden und nährenden Mutter bzw. des schützenden und klärenden Vaters ein. Diese ungelösten Beziehungskonflikte werden in ihrer vollen emotionalen Wucht hypnotisch verinnerlicht und spielen als Fragen, Bitten oder Aufträge in unser Leben hinein – meistens unbewusst.

„Houston, ihr habt das Problem!“

Nachfolgend haben wir als Kinder begonnen, in und mit unserem Leben gute Lösungen für Probleme zu suchen, die nicht die unseren waren, es jetzt nicht sind und auch nie sein werden. Unser eigenes Problem war lediglich, dass wir von unseren Bezugspersonen nicht die Fähigkeiten lernen konnten, die man benötigt, um unterschiedliche Lebensweisen gut miteinander abzustimmen. Dafür haben wir von unseren Vorbildern gelernt, wie man aus Spannungen und Problemen unnötige Konflikte erzeugt und auslebt.

Vielen unserer Streitigkeiten liegt noch nicht einmal ein wirkliches Problem zugrunde. Wir leben die Spaltung, Auflehnung und Trennung, weil wir dafür geschult wurden. Uns allen dient natürlich die erlebbare „Normalität“ – das offensichtliche Scheitern der Gemeinsamkeit – als Vorbild. Die buntesten Variationen von Trennung, Zersplitterung und Eskalation wurden in den unterschiedlichsten Regionen unserer Welt geprägt, gesammelt und über die Generationen weitervererbt wie Spielschulden. Heute kennen wir fast alle Erscheinungen des Scheiterns. Wo jedoch können wir aufatmen und uns am gelingenden Miteinander auf den Ebenen von Herz, Kopf und Bauch erfreuen? Wo können wir auf tiefster Ebene gemeinsam entspannen und unsere existenzielle Unruhe und kulturell immanente Nervosität loslassen, damit sich unsere ureigene, individuelle Inspiration durch vernetzte Intelligenz in hoch dynamischen, gemeinsam getragenen Wirkungsfeldern entfaltet? Wo erleben wir, dass unser gesamtes persönliches Potenzial mit dem Potenzial anderer Menschen in einen kreativen Tsunami mündet? Die funktionsdressierten Wesen, die als billiger Rest von uns übrig geblieben sind, können sich diesen Tsunami noch nicht einmal mehr vorstellen. Wie Untote sind wir

eben nicht wirklich lebendig und können unser eigenes Potenzial nicht erahnen. Wir wissen nicht, wer wir sind, wohin wir wollen und wie gelingende Gemeinsamkeit entsteht. Das wirklich Komische an unserem Blinden Fleck ist jedoch: Wir sehen ihn nicht – bis wir mit der Stirn gegen die Wand rennen. Schmerz macht lebendig.

Wir müssen lernen, Grenzen zu
transzendieren, statt sie zu
setzen.

Die Idee, in Beziehungen „Grenzen zu setzen“, soll hier nur als ein Beispiel für fehlgeleitete pseudopsychologische Mythen angeführt werden, von denen wir jede Menge in unseren Köpfen haben. Warum sollten wir im Wohn-, Kinder- und Schlafzimmer Zäune errichten und Mauern bauen, wenn das gelingende Miteinander von einer achtsamen Zuordnung und nicht von einer stabilen Trennwand abhängt? Ziel einer gelingenden Interaktion ist doch das sensible Wissen voneinander, die klare Ausdifferenzierung der Gegensätzlichkeiten und die nachfolgend intelligente Kombination derselben zu etwas Größerem. Wo das nicht gelingt, helfen der Verzicht und das Zugeständnis. Trennung ist die Kapitulation vor der Beziehung und nicht ihre Rettung. Und wenn eine Grenze nicht trennt, was denn dann? Hier wird aus einem Anlass ein(e) Vorwand (Vor-Wand) gemauert, statt dass wir einer intelligenten und fürsorglichen Gemeinsamkeit gerecht zu werden versuchen.

„Mauern engen die Seele ein.“

Wir sind heute nicht in der Lage, unsere unterschiedlichen Fähigkeiten und Schwächen funktionsfähig zu kombinieren. Stattdessen ist der äußere und innere Abstimmungsprozess gekippt, und sowohl wir selbst als auch unsere Beziehungen haben ihre Balancefähigkeit verloren. Wo Festigkeit die vitale Qualität hätte sein sollen, taucht stattdessen eine innere Starre auf, die sich im plumpen Beharren auf die von uns gerade vertretenen Meinungen äußert. Dieser Vorgang wird durch eben jene verdeckte oder offene Depression begleitet, die in ihrem Kern die Idee von Trauer und Schmerz tief in sich verborgen hält. Weil wir jedoch nicht in diese inneren Schichten unseres Seins vordringen können, stiehlt sich unsere Lebendigkeit durch vermiedene Trauerprozesse und fehlende Lebensantworten fast unbemerkt als blinde Manie davon. Der Motor hat sich so vom Getriebe entkoppelt und brüllt wütend auf, während die Räder still stehen. Die Energie verpufft, wenn das Fahrzeug sich nicht sogar selbst zerstört.

Eine Kultur der Oberflächlichkeit, des Vergnügens, des Konsums und der strafenden Gerechtigkeit fördert diese Seelensplitterung nicht nur, sie erzeugt sie geradezu. Trotzdem braucht jeder einzelne viele Jahre, um die Ursächlichkeiten einer Schuld nicht mehr bei sich zu suchen und um darauf folgend die gesamte Schuldidee zu Gunsten einer tieferen Lösungssuche komplett zu verabschieden.

„Der Grund für eine Scheidung ist
immer in der Hochzeit zu
suchen.“

Es ist völlig egal, wie unsere Begründungen für das Scheitern des Miteinanders aussehen und wie logisch diese klingen mögen. Ist unser momentaner Weg ein guter für uns und andere, oder sind unsere Argumente die Nebelgranaten, die wir auf unserer Flucht vor der Begegnung mit unangenehmen Gefühlen verballern?

Wie unterscheidet der Blinde die
Nacht vom Tag?

Welche Fähigkeit der Unterscheidung bleibt dem, dessen ehemals fühlendes Herz blind geworden ist? Wenn der Blinde dann noch zu laufen beginnt, braucht er sich über eine blutige Nase nicht zu wundern.

Die vermessene Welt ist eine
begrenzte Welt.

Ich bin natürlich nicht dagegen, die eigenen Grenzen anzuerkennen, anstatt Grenzen zu setzen. Manchmal haben wir unser Bestes versucht und sind gescheitert. Was nicht geht, geht eben momentan nicht. Schade.

Das Wesen der Materie sind
Strukturen von Raum, Zeit und
Energie.

Wozu also willkürlich Grenzen erschaffen, es sind doch bereits genug da. Jede Zelle ist auf ihre umhüllende Membran

angewiesen. Die Zerstörung der durch das Leben hervorgerufenen Strukturen wird die Lebendigkeit immer schwächen. Leben in einer physischen Realität wird durch eben die Begrenzungen erhalten und geprägt, die man anzuerkennen hat, um darauf aufbauen zu können. Beginn und Ende sind räumlich und zeitlich immer und überall präsent. Wenn wir uns fühlend in den Fluss des Daseins hineinbegeben, sind die emotionalen Wellen von Freude und Schmerz, von Wertschätzung und Bedauern oder von Dankbarkeit und Trauer unvermeidbar.

Findet das Getrennte in unserem Herzen Frieden?

Fühlen wir uns in einer emotionalen Extremsituation zerrissen, gespalten oder zweifelnd, bräuchten wir die beiden Herzenskräfte Mut und Entschlossenheit, um uns wieder zu ent-scheiden. Entscheidung ist dabei etwas anderes als eine Wahl zwischen vorgegebenen Optionen zu treffen. Die Entscheidung führt uns in den Zustand der inneren Einheit und Ganzheit zurück, nämlich in die friedvolle Ent-*schied*-heit. Wenn das nicht gelingt, sucht das zerrissene Herz schnell seine Rettung in Pseudo-Entscheidungen, um aus der Entscheidungskrise herauszufinden. Unser Gehirn neigt dann dazu, die relevanten Situationen stark vereinfacht zu betrachten und interpretiert die farbenprächtige Welt schwarz/weiß, wenn es überfordert ist. Auf diese Weise erzeugen wir das Schattenspiel unserer persönlichen Scheinrealität. Statt *Kraft* leben wir *Dominanz* aus, nur um der *Schwäche* zu entkommen. *Überlegenheit* mutiert zu *Arroganz*, damit wir nicht in die *Bedeutungslosigkeit* versinken. Statt den

Fähigkeiten der *Trauer*, des *Eingeständnisses* und der *Vergebung* keimt der Wunsch nach *Rache*, *Genugtuung* und *Vergeltung*. So müssen wir der *Angst* vor einer heilsamen Begegnung keine Stirn bieten.

Täter und Opfer sind magnetisch
aneinander gebunden und
existieren nur in Gemeinsamkeit.

Der geschulte Verstand kann ja sogar Haare spalten. Differenzieren und Kombinieren sind genau seine Aufgaben. Lebt der Mensch jedoch durch einen unbewussten emotionalen Spagat übertrieben kopfbetont, führt das zu einer Zerrissenheit, die innen erlebt oder außen gelebt wird. Dann können wir unserem eigenen Verstand nicht mehr trauen, da dieser im Modus der toxischen Einseitigkeit zum Sklaven unserer Schwächen wurde. Wir finden Begründungen für alles, doch Begründungen sind eben keine ursächlichen Gründe oder faktische Kausalitäten, so gerne wir uns auch in das Ruhekissen dieses Glaubens fallen lassen. Außerdem können wir etwas „objektiv“ Richtiges behaupten, entfernen uns dabei jedoch immer mehr von unserem guten Weg und der übergeordneten Wahrheit einer von uns gelebten Menschlichkeit. Der Verstand ist nur in Verbindung mit den Emotionen intelligent. Richtet er sich gegen sie, ist er abgespalten und wir sind es mit ihm. Doch ein Pferd braucht Zügel, und den Trieben und Emotionen willenlos zu folgen, bringt selten gute Lösungen. Wie oft sind wir verbohrt, vernagelt und verblendet, ohne es wahr haben zu wollen. Starre Meinungen und Argumente erscheinen als Bewaffnung. Standpunkte, Ideologien und Ideale werden zu den Schutzmauern, hinter denen unsere

Schattenaspekte in Deckung gegangen sind. Der Stellungskrieg könnte beginnen. Dem eigenen Denken fehlt nun mal die Selbstreflektion. Dafür gibt es glücklicherweise andere Menschen: Der Kritiker, dein ungeliebter Freund und Helfer. Doch können wir solche Impulse überhaupt nutzen, wenn Eitelkeit, Scham und nicht eingestandener Trotz unseren Verstand auf die Stufe eines fünfjährigen Jungen zurückfallen lassen, dem seine gelbe Badeente streitig gemacht wird?

„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker. Ohne eine Miene zu verziehen habe ich gestern meinen guten Freund Boye zu Grabe getragen und manch andern braven Jäger [Soldaten]; ... ich habe gelernt, auch die unangenehmste Situation hinter mich zu werfen.“

Friedrich Nietzsche; *Götzen-Dämmerung*
Untertitel: *Wie man mit dem Hammer philosophiert*

Mit einem Hammer kann man nicht philosophieren. Dr. Marshall Rosenberg, Begründer der *Gewaltfreien Kommunikation*, erzählt von einem Poster, das seine psychologische Praxis zierte. Es zeigte den von unzähligen Indianerpfeilen durchbohrten Westerndarsteller John Wayne. Darunter stand: „Es tut nur weh, wenn ich lache.“

John Wayne einerseits und das Muttersöhnchen oder der Jammerlappen andererseits zeigen uns die beiden Extreme eines misslingenden Prozesses. Wollen wir uns wirklich für eine dieser Seiten entscheiden? Bevor wir uns jetzt zu so einer dualen