

Störende Gefühle – wie förderlich sie eigentlich sind

Vorträge mit anschließender Trance

Neben den Gefühlen, die wir als persönliches Wohlgefühl wahrnehmen, und denen, die wir als unterschwellige Alltagsbegleitung zu akzeptieren gelernt haben, kennen wir auch viele unwillkommene Gefühle wie Angst, Bedrückung, Eifersucht, Neid, Wut, Ärger oder auch den seelischen Schmerz angesichts von Verlusten... Sie wirken wie feindliche Kräfte – und meistens werden sie auch so behandelt, werden von uns selbst und von der Außenwelt bekämpft, unterdrückt, verurteilt.

Wie wichtig sie eigentlich sind und welchen Sinn sie haben im Zusammenhang mit unserer Selbstentwicklung, wie wir sie freundlicher betrachten und damit für ein stabiles persönliches Wohlfühl-Gleichgewicht nutzen können, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance ab.

26.09.2017: Vom Sinn und Nutzen der Angst

24.10.2017: Von den Kraftquellen der Wut

28.11.2017: Vom Segen der Eifersucht

23.01.2018: **Vom Wert der Minderwertigkeitsgefühle**

Vom Wert der Minderwertigkeitsgefühle

Gefühle sind unsichtbare Kräfte, die über Körperprozesse und Handlungen sicht- und greifbar werden. In unseren Handlungen – auch in den körperlichen Symptomen, die wir unter Umständen entwickeln – kommen jeweils unsere verinnerlichten Haltungen und Einstellungen zum Ausdruck. In unserer westlichen, christlich geprägten Kultur wurden die Gefühle nach guten und schlechten sortiert, solchen, die willkommen und gesellschaftsfähig sind und solchen, die wir nicht haben sollten und deshalb verdrängen mussten. Der Ausdruck von Gefühlen ist allgemein weniger gut angesehen als das direkte Machen; Intuition wird eher belächelt, während das Rationale gefeiert wird.

Betrachten wir zunächst wieder die **etymologische Bedeutung** des Begriffes, um den es heute geht. Wir haben es mit einem aus zwei Begriffen zusammengesetzten Wort zu tun.

Minderwert

- Wert = ahd.: **positive Bedeutung, Gewichtigkeit, besondere Qualität**
- minder = ahd.: Komparativbildung zu minu(s) = klein; bedeutet also **weniger, geringer**

Minderwertigkeitsgefühl

- ein Gefühl, das sich aus dem **Vergleich** von sich selbst oder von Aspekten der eigenen Person mit anderen ergibt.
- Dabei wird **automatisch** der oder das jeweils andere als besser angesehen.

Wir können also jetzt schon **eine 1. Erkenntnis in Bezug auf** Minderwertigkeitsgefühle formulieren: Jemand kann nur dann Minderwertigkeitsgefühle entwickeln, wenn er einer Neigung folgt, sich selbst mit den äußeren Erscheinungen der Welt zu vergleichen – also der körperlichen Erscheinung anderer Menschen, der Art und Weise fremden Handelns, dem Ansehen oder Besitz oder Wissen anderer usw.

Wenn man sich auf dem Hintergrund der Wahrheit vergleicht, dass man selbst anders ist als jeder andere, ist das eine ruhige Betrachtungsweise, die das Miteinander fördert und einen selbst immer wieder Neues entdecken lässt.

Wenn aber Minderwertigkeitsgefühle im Spiel sind, wird dieses andere bewertet als grundsätzlich besser, schöner, wertvoller, begehrenswerter als das eigene.

Also lautet die 2. Erkenntnis: Minderwertigkeitsgefühle verleihen eine negative Wichtigkeit. Unsere Aufmerksamkeit ist permanent unbewusst und oft auch bewusst darauf gerichtet, unsere persönlichen Schattenseiten in den Mittelpunkt zu stellen. Das hat etwas von diesen **Bettlern**, die ihre Amputationsstümpfe oder ihre schwärenden Wunden für Kleingeld zur Schau stellen.

Was immer man von sich selbst wahrnimmt: Es erscheint im **Zerrspiegel der verinnerlichten Bewertungen** als schlecht.

Damit sind wir auch sofort schon angelangt bei der ersten äußerst wirksamen Anregung, die zur Auflösung von persönlichen Minderwertigkeitsgefühlen genutzt werden kann – neben der einfachen sprachlichen Regelung, nichts und niemanden mehr als besser zu betrachten, nur noch als anders:

1. Anregung:

- Ersetzen Sie den Zerrspiegel durch einen nicht gebogenen.
- Betrachten Sie sich darin in Ruhe und nehmen Sie sich in Ihrem Sein wahr – nicht nur körperlich, auch seelisch.

2. Anregung: Den Zerrspiegel durch einen nicht gebogenen Spiegel zu ersetzen, heißt konkret, sich von den alten Einstellungen und Abwertungen zu lösen. In der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson lernt man, sich in einer Haltung von „**Ich weiß es nicht**“ zu begeben. Ulrich Oevermann hat im Kontext seiner Methode der Objektiven Hermeneutik den Begriff der „**künstlichen Naivität**“ für diese Haltung gewählt.

Dabei geht es darum, nicht länger so zu tun, als seien all die Gedanken und Gefühle, die man in Bezug auf sich selbst hat, tatsächlich immer wahr und richtig. Diese vorurteilhafte Überzeugung haben wir ja in der Regel auch in Bezug auf andere Menschen oder in Bezug auf Dinge oder Situationen; aber hier interessiert uns in erster Linie unsere Haltung uns selbst gegenüber, sie so zu verändern, dass wir uns wieder mit freundlichen Augen und heiterem Gemüt betrachten können – staunend, interessiert: „**Aha, so bin ich also!**“.

- Abrücken von Vorurteilen:
- Einübung in die Haltung von „Ich weiß es nicht“ bzw. künstlicher Naivität.
- Hinrücken zum interessierten Staunen: „**Aha, so bin ich also!**“.

Wie bei allen Übungen der Selbstbetrachtung, ist es auch hier empfehlenswert, alle Wahrnehmungen **aufzuschreiben**. Da wir aufgewachsen sind in einem **Klima der Bewertungen**, haben wir die ganz selbstverständlich als **Vorurteile** vor allem uns selbst gegenüber verinnerlicht. Somit brauchen wir auch eine Art von geistiger Reinigung, die gleichzeitig bewirkt, dass wir Ja sagen können zu uns selbst.

Diese **2. Anregung** zur Auflösung von persönlichen Minderwertigkeitsgefühlen besteht also darin, eine neue Grundeinstellung zu sich selbst zu verankern. Auf der Basis der Ihnen längst bekannten Wahrheit

„**Es ist wie es ist!**“ nehmen Sie sich wahr und lassen Sie die alte negative Wichtigkeit ganz allmählich oder schnell zu einer durch und durch positiven werden.

Ich will Ihnen nicht verschweigen, dass der Prozess, sich mit freundlicher und liebevoller Haltung zu betrachten statt mit bewertender und ablehnender, sehr wohl **mit einiger innerer Arbeit verbunden** ist. Wenn es nämlich einmal so weit gekommen ist, dass Sie sich in bestimmten Situationen – oder unerschwinglich irgendwie immer – als minderwertig fühlen, haben Sie es sozusagen durch lange Übung geschafft, dieses Kriterium der Minderwertigkeit auf Ihr natürliches Selbstwertempfinden zu packen.

Wir werden **mit klarem Selbstwertempfinden geboren**, denn es ist lebenswichtig für unsere leiblich-seelische Entwicklung. Da das Neugeborene keine Erfahrung mit seinem Leib und seinen Emotionen hat, führt auch das kleinste Unbehagen zur Beunruhigung, auf die das Kind mit heftigem Geschrei reagiert. Die Art und Weise wie die Erwachsenen nun auf das Kind eingehen, färbt das Selbstwertempfinden. So prägen sich schon ganz früh Haltungen ein, die später in der Regel verstärkt werden, zum Beispiel

- ▶ *Stell dich nicht so an!*
- ▶ *Sieh zu, wie du das alleine hinkriegst!*
- ▶ *Sei zufrieden mit dem, was du kriegst!*
- ▶ *Störe die andern nicht!*

Bereits in der ganz frühen Kindheit entsteht auf diese Weise eine **Diskrepanz** zwischen dem, was wir von unserem Selbst her als passend und befriedigender erleben und dem, was wir als gegeben hinnehmen und mit dem wir uns zufriedengeben müssen.

Minderwertigkeitsgefühle können schon im Mutterleib gesät werden – zum Beispiel, weil die Mutter die Schwangerschaft ablehnt oder eine Krankheit sie beeinträchtigt. Die Art und Weise, wie die Geburt abläuft, kann auch einen Einfluss haben – wenn zum Beispiel das Neugeborene grob behandelt wird oder Enttäuschung zum Ausdruck gebracht wird, weil es „nur“ ein Mädchen oder „schon wieder“ ein Junge geworden ist oder weil irgendwelche körperlichen Erscheinungen den Eltern oder Geburtshelfern nicht gefallen.

Der Zwang, sich auf der materiellen Ebene vergleichen zu müssen, beginnt also praktisch mit dem ersten Atemzug und wird durch die Erwachsenen, die uns umgeben, in unser Leben wie ein Fremdkörper implantiert. Obwohl dieses Implantat völlig unnötig und störend ist, erscheint es uns im Laufe unserer Entwicklung als immer selbstverständlicher, es wird integriert, ist gar nicht mehr wegzudenken – eben die übliche Folge des Gewöhnungseffekts.

Alle, die Kinder haben, kennen die **Entwicklungskurven** in den Untersuchungsheften: Bei jeder der ärztlicherseits empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen der Kinder werden die aktuellen Messwerte in diese Kurve eingetragen. Dann erfolgt die fachliche Aussage darüber, in welchem Verhältnis die Entwicklung des eigenen Kindes zur so genannten Normalentwicklung steht. Danach ist das Kind „normal“ oder zu klein oder zu groß, zu dick oder zu dünn, zu ruhig oder zu unruhig... für sein Alter.

Dieses **Maßnehmen an etwas, was als „Normal“ definiert** wurde, begleitet uns ein ganzes Leben lang. Wir wiegen uns schließlich selbst, führen Gewichtskurven, messen uns am BMI und anderen willkürlichen Maßzahlen – auch die durch die Pharmazie gesetzten Richtwerte für Cholesterin, Blutdruck usw.

sind Werte, die eher wirtschaftliche Interessen im Auge haben als die Gesundheit des einzelnen. Trotzdem gucken wir bange auf die Messgeräte, gucken ebenso bange zum Beispiel auf die Zahl unserer Lebensjahre, halten 65 tatsächlich für ein Maß, das zurückgehende Kräfte voraussagt. Die Orientierung am Minderen ist überall aktiv...

Und da es immer wieder jemanden gibt, der auf irgendeine Weise besser, jünger, klüger, selbstbewusster... ist als man selbst, kann es passieren, dass man **sozusagen in dem Vergleichsmodus bleibt** und sich mehr oder weniger schwere Minderwertigkeitskomplexe entwickeln.

Daraus folgt, dass je mehr wir auf unsere **eigentlichen Bedürfnisse** – unsere Grundbedürfnisse, die der Selbstentwicklung dienen – achten, wir umso deutlicher wieder unseren Selbstwert wahrnehmen können, umso weniger haben wir mit Minderwertigkeitsempfindungen zu tun.

Selbstwertempfinden

- beruht auf einer weitgehenden Befriedigung der Grundbedürfnisse
- nach physiologischem Wohlgefühl
- nach Sicherheit
- nach Beziehung
- nach Wertschätzung

Da es nun, da wir erwachsen sind, niemanden mehr gibt, den wir wie ein Säugling herbeischreien können, damit er sich darum kümmert, herauszufinden, was wir gerade brauchen und uns das auch beschafft, müssen wir uns selbst um uns kümmern. Tatsache ist, dass, ganz gleichgültig, wie viel oder wie wenig die Erwachsenen unserer Kindheit für uns gesorgt haben, wir zu jedem Zeitpunkt unseres Erwachsenenlebens beginnen können, in aller Ruhe und Freundlichkeit auf uns zu schauen und dafür zu sorgen, dass wir ein Klima schaffen, in dem wir gedeihen können.

Daraus ergibt sich eine **3. Anregung** zur Auflösung von Minderwertigkeitsgefühlen:

- Nehmen Sie Ihre Grundbedürfnisse der Reihe nach wahr und fragen Sie sich, wo und wie Sie sich mehr Zufriedenheit verschaffen können in Bezug auf
 - körperliches Wohlbehagen
 - Sicherheit
 - Zugehörigkeit
 - Wertschätzung.
- Nehmen Sie eine **mütterlich liebevolle, freundlich zugewandte Haltung** ein und gewähren Sie sich täglich selbst Maßnahmen zur Förderung Ihres
 - körperlichen Wohlbehagens
 - Sicherheitsbedürfnisses
 - Zugehörigkeitsbedürfnisses
 - Wertschätzungsbedürfnisses.

!!Achtung!!: Jede Maßnahme, die Sie ergreifen, um wieder auf den Weg der aktiven Selbstentfaltung zu kommen, also sich wieder von den Impulsen des Selbst führen zu lassen, kann den verinnerlichten

Aufpasser auf den Plan rufen, dessen Auftrag lautet, das handelnde Ich in seiner Anpassung an die gesellschaftlichen Minderwerte zu bestärken.

Dabei kann dieser Aufpasser die unterschiedlichsten Formen und Rollen annehmen. Er kann in Form des christlichen **Teufels** daherkommen und uns damit drohen, dass wir für alle Ewigkeit in der Hölle schmoren werden, wenn wir weiter dem Selbst gehorchen und nicht den Anpassungsforderungen.

Er kann als **Schmeichler** daherkommen, uns ins Ohr säuseln, wie gut und bequem doch im Moment alles ist und wie froh wir sein können, all das zu haben, was wir bis jetzt angehäuft haben.

Er kann als **netter Kumpel** daherkommen, wenn wir gerade mit dem Unbehagen ringen, uns anstrengen zu müssen, um unser selbst definiertes Ziel zu erreichen. Bevor wir den nächsten anstrengenden Übungsgang antreten, zieht uns der nette Kumpel auf die Couch oder ins nächste Wirtshaus, wo wir es uns gemütlich machen können mit ihm.

Manchmal kommt er auch als **Beschützer** daher, der vorgibt, uns vor vermeintlichen Gefahren zu schützen, die uns drohen, wenn wir dem Selbst folgen, unsere erworbenen Sicherheiten aufgeben.

So ist also hier **großer Achtsamkeit** gefordert. Meine **Warnung** lautet: Hüte dich vor dem wandelbaren minderwertigen Berater! Du erkennst seine Anwesenheit immer an einem gewissen Unbehagen in Verbindung mit Gedanken wie:

- ▶ „Eigentlich wollte ich ja...“
- ▶ „Ach, ich fange doch lieber morgen erst an...“
- ▶ „Es ist grad so gemütlich...“
- ▶ „Das schaff ich sowieso nicht...“
- ▶ „Das bisschen schaffe ich noch...“
- ▶ ...

Nun müssen wir uns klarmachen, dass dieser **Aufpasser eine innere Kraft darstellt**, die wir selbst entwickelt haben in einer Zeit, da es für uns lebensnotwendig war, beschützt, behütet, geleitet, geliebt zu werden von den Menschen in unserer Umgebung. Da diese Menschen aber **Bedingungen** gestellt haben an unser Verhalten und unser So-Sein, die mit den Potenzialen im Selbst nicht immer so ganz übereinstimmen, brauchten wir den Aufpasser, der dafür gesorgt hat, dass wir vor allem jene Potenziale verwendet haben, die den anderen passten. So konnten wir sicher sein, nicht verlassen zu werden und wenigstens Teile unseres Potenzials entwickeln zu können.

Da dieser Aufpasser also eine **Kraft ist, die uns gehört**, können wir sie auch neu nutzen. Das Ich-Selbst ist der **Chef** – es kann also neue Aufgaben für den Aufpasser festlegen. Damit kommen wir zur **3. Erkenntnis** in Bezug auf die Verwandlung der Minderwertigkeitsgefühle in Selbstwertempfinden: Wir geben dem inneren Aufpasser eine neue Aufgabe.

Da der Aufpasser ja geübt ist im Aufpassen, würde es keinen Sinn machen, ihm ein gänzlich anderes Aufgabengebiet zu verordnen. **Wir verändern lediglich die Richtung des Aufpassens**, indem wir den Aufpasser vom Gefängniswärter zum Bodyguard umschulen: Statt aufzupassen, dass unsere Selbstpotenziale nicht aus der Gefangenschaft fliehen, soll er jetzt aufpassen, dass niemand uns selbst an der sicheren, freien Entfaltung der Potenziale hindert.

Um in der Gefängnismetapher zu bleiben: Sie wissen ja, dass es Gefangene nicht leicht haben, die nach langem Gefängnisaufenthalt in die Freiheit kommen. Sie sind gewöhnt an die einfachen Regeln des Gefängnisalltags, sie haben manchmal regelrecht Angst vor der Freiheit. **Resozialisierung** braucht Zeit und Zugewandtheit.

Deswegen ist es wichtig, jedes neue Verhalten, jede neue Wertorientierung geduldig und sorgfältig und wohlwollend zu begleiten, sich klar zu sein, dass **Veränderungen Zeit brauchen**, sich von punktuellen Scheitern nicht entmutigen zu lassen. **Scheitern** bedeutet ja eigentlich nichts anderes, als dass es noch bessere Wege gibt, sich selbst zu entwickeln. Bleiben Sie auf diesem Weg, lassen Sie Suchbewegungen zu, erwarten Sie nicht, dass der Weg immer übersichtlich geradeaus führt. „**Gerade Wege sind gottlos**“, sagt der Maler Friedensreich Hundertwasser.

Was immer wir an Bewertungen, Demütigungen, Schlägen von außen abbekommen haben mögen: Nichts davon konnte und kann je unser inneres Selbst schädigen. Unser eigentlicher Wert, unser Sinn bleiben unangetastet. Maurits Cornelis Escher hat ein eindrucksvolles Bild gemalt, das diese innere Atmosphäre sehr gut darstellt: Ein Kristall liegt inmitten von zerbrochenem Zeug, das sich in dem Kristall spiegelt.

4. Erkenntnis: Der Selbstwert bleibt, wie der Kristall, unversehrt – das Minderwertige liegt nur lose drum herum.

Die Gefangenschaft hat die Selbstpotenziale nicht verändert; sie hat sie lediglich mit anderen Kräften zusammengebracht, die zum Teil überhaupt nicht passen, die manchmal sogar regelrechten Müllcharakter haben.

Wie wir hier sehen können, ist zur Verwandlung der Minderwertigkeitsgefühle in ein gesundes Selbstwertempfinden eine gründliche Aufräumaktion nötig. Das führt uns zur **4. Anregung:**

- Nehmen Sie eine gründliche Aufräumaktion vor. Als zentrales Ordnungskriterium kann zunächst die Unterscheidung dienen:
 - Was fördert mein Wohlfühl?
 - Was mindert mein Wohlfühl?

Nun erhebt sich die Frage, wieso diese **Neigung, sich zu vergleichen**, sich so selbstverständlich in fast jedem Menschen verinnerlichen konnte und kann. Das Maßnehmen an etwas, das bedeutender ist als das Ich, scheint eine **wichtige Funktion** im Rahmen unserer Selbstentwicklung zu haben.

Betrachten wir zur konkreten Beantwortung dieser Frage wieder einmal die **Entwicklung des Menschen** etwas genauer. Das Kind kommt ohne praktische Erfahrung mit den Gegebenheiten der Welt auf dieselbe. Es muss sich mit allen Einzelheiten, die von Bedeutung für sein Leben sind, nach und nach immer mehr vertraut machen, nimmt mit allen Sinnen wahr und reagiert auch auf allen Sinnesebenen: Es ahmt Laute nach, imitiert Mimik und Gesten, plappert Worte nach und findet sich so allmählich mit seiner persönlichen Eigenart in der Gemeinschaft zurecht.

Man kann sagen, dies ist eine direkte Form des Sich-Vergleichens: Das Kind prüft mittels konkreter sinnlicher Erfahrung, was es von dem, was es da so alles gibt, brauchen kann. Das Kind ahmt jedoch nicht

nur nach, vor allem erlebt es damit die **Qualitäten** von dem, was es im Außen wahrnimmt, im Inneren. Dadurch wird es in die Lage versetzt, ganz seinem **Wohlgefühl** folgend, bestimmte Aspekte des Erlebten zu behalten und zu verinnerlichen und solche wieder zu verwerfen, die ihm Unbehagen bereitet haben.

Nun kennen Sie wahrscheinlich auch solche **Szenen**, wenn die Erwachsenen in Entzücken geraten angesichts einer spontanen Äußerung des Kindes. Immer wieder fordern sie das Kind zur Wiederholung auf, und das Kind in seiner Abhängigkeit und seiner Gutmütigkeit kommt dieser Aufforderung meist nach – und verliert dadurch seine Wahlfreiheit. Auch jene mit Gleichgültigkeit vermischten Lobeshymnen, mit denen Erwachsene gerne ihre Kinder besingen in der Art von „Toll! Super hast du das gemacht!“ bremsen die Experimentierfreude und damit die Freiheit der Kinder und lassen eine **Sucht nach Lob** entstehen, weil die eigentliche Befriedigung der Selbstbestimmung nicht mehr möglich ist.

Auf diese Weise wird auch der **Umgang mit Vorbildern** beschädigt: Eigentlich dienen uns Vorbilder auch im Erwachsenenalter – genau wie die Erwachsenen unserer Kindheit – als Experimentierobjekte, deren Fähigkeiten und Eigenheiten wir wahrnehmen und mit uns selbst abgleichen. Dann entscheiden wir uns, jene Aspekte, die zu unseren Eigenheiten passen, zu integrieren. Aber die aufgezwungenen Identifikationen verführen uns eher zu Idealisierung und Schwärmerei – wir bleiben stecken im bloßen Nachahmen, manifestieren unsere Unreife und beschädigen so unser Selbstwertgefühl.

Die Schule mit ihrem Benotungssystem, das sich in der Ausbildung und dem Arbeitsleben nahtlos fortsetzt, bestärkt die Sucht nach Lob und – im Gegenzug – die Angst vor Tadel immer weiter. Das Ich-Selbst mit seinen vielfältigen Potenzialen und Eigenarten verschwindet hinter den verwertbaren Leistungen und produziert immer neue Minderwertigkeitsgefühle oder Selbstüberschätzungen im Klima der erzwungenen Anpassung.

Ohne Anpassungszwang können wir mithilfe des kindlichen Nachahmens wachsen. Und durch das praktische Erproben vielfältiger Verhaltensmöglichkeiten können wir jene Tendenzen in uns bestärken, die Selbstentwicklung begünstigen. Dazu gibt auch im Erwachsenenalter immer wieder Gelegenheit, wobei im günstigen Fall eine weniger kindliche Form der Erprobung genutzt wird.

Ich muss hier eine **Anmerkung zum Thema Anpassung** machen: In der menschlichen Entwicklung gibt es immer wieder Phasen, in denen der Übergang von einer Reifestufe zur nächsten dem Einzelnen enorme psychische Leistungen abverlangt. So muss das Kind in der so genannten **Trotzphase** sich erstmals mit den Folgen von eigenen Willensentscheidungen auseinandersetzen. Indem es die Bedeutung von Ja und Nein sozusagen am eigenen Leibe erlebt, lernt es Verantwortlichkeit für sich selbst und seine Handlungen, aber auch für das soziale Miteinander. Aber viele Kinder werden nicht in diesem Prozess der Eigenverantwortlichkeit unterstützt, sondern es wird ihnen fremder Wille aufgedrückt.

Auch in der **Pubertät**, eine weitere Entwicklungsphase, die großes Krisenpotenzial hat, hat der oder die Jugendliche enorm viele psychische und auch körperliche Veränderungen zu verarbeiten. Ähnlich wie in der so genannten Trotzphase geht es auch hier um einen Zuwachs an Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit. Jetzt geht es auch darum, herauszukriegen, welche Werte für das eigene Erwachsenwerden wichtig sind. Es geht auch darum, seinen Platz in dieser Erwachsenenwelt zu finden und vor allem den eigenen Sinn, den eigenen Weg, die Art und Weise, wie die Selbstpotenziale zur beruflichen Entwicklung und auch zur Gestaltung partnerschaftlicher Beziehungen genutzt werden können.

In beiden Phasen, die hier beispielhaft genannt wurden, kann der Anpassungsdruck von Seiten der Eltern sehr groß werden, vor allem dann, wenn sie selbst unter dem Druck stehen, nicht auffallen zu wollen oder Vorzeigekinder zu brauchen. Dann kann es passieren, dass ein Kind oder ein Jugendlicher/eine Jugendliche sozusagen eine **Allergie gegen jede Anpassungsforderung** entwickelt. Der Anpassungszwang in bestimmten Erfahrungsbereichen kann als so schmerzhaft, so vernichtend erlebt werden, dass der/die Heranwachsende sich nur noch auf eine Art zu schützen weiß, nämlich jede Anpassung zu verweigern.

Damit beschädigt sich der Mensch; denn Anpassung in einem gewissen Maße ist für uns als soziale Wesen, die wir die Gemeinschaft brauchen, notwendig und sinnvoll. Die totale Verweigerung der Anpassung führt zwangsläufig zu einem Leben am Rande der Gemeinschaft, wo dem Einzelnen in der Regel nicht genug Raum zur Verfügung steht, seine vielfältigen Potenziale tatsächlich für die eigene Entwicklung und damit auch zum Nutzen der Gemeinschaft zu verwenden.

Minderwertigkeitsgefühle sind bei dieser Totalverweigerung von Anpassungsleistungen genauso sicher wie bei einer zu großen Anpassung an die Zwänge.

Ich möchte hier noch mal Eschers Bild vom Kristall inmitten von Müll als Metapher für Anpassungsleistungen in Erinnerung rufen: Unser Selbst ist wie ein ungeschliffener Kristall, der durch sinnliche Erfahrungen eingeschliffen wird. Wird seine Urform und Urbeschaffenheit nicht beachtet, zerbricht er. Wird er zu wenig geschliffen, entfaltet er nicht sein innewohnendes Leuchten.

Ich will Ihnen an dieser Stelle empfehlen, sich immer mal wieder Zeit zu nehmen, um zu prüfen, ob es Bereiche gibt, wo Sie Anpassung strikt ablehnen und ob es Bereiche gibt, wo Sie Anpassung ganz unkritisch leisten. Für beide Bereiche brauchen Sie neue Verhaltensmodelle oder neue Einstellungen, damit das Typische Ihres Kristalls zum Ausdruck kommen kann.

Kommen wir wieder zurück zu der Frage, woher die Neigung kommt, sich zu vergleichen. Denn es gibt neben der entwicklungspsychologischen Notwendigkeit noch eine **weitere Ursache**: Durch den Anpassungszwang mussten – wie wir bereits gesehen haben – persönliche Potenziale in Gefangenschaft gebracht werden und stehen dem handelnden Ich nicht zur Verfügung. Die verminderten Verhaltens- und Handlungsformen stehen in krassem Gegensatz zu dem, was von den inneren Potenzialen her möglich wäre.

Das Ich steht somit unbewusst permanent im Vergleich mit dem Selbst und erhält – ebenfalls unbewusst – Botschaften aus seinem Selbst, die immer signalisieren: „Es gibt viel mehr Wertvolles, Erfreuliches, Erleichterndes... hier in deinem Inneren als du gerade verwendest. Nimm es dir doch!“

Daraus ergibt sich eine weitere, die **5. Erkenntnis** in Bezug auf den Wert der Minderwertigkeitsgefühle:

- Minderwertigkeitsgefühle sind das Ergebnis eines Vergleichs auf der unbewussten Ebene zwischen dem handelnden Ich, das etliche seiner Handlungspotenziale unterdrückt und dem Selbst, das unendlich viele Potenziale zur Verfügung hält.
- So gesehen gibt die Heftigkeit der Minderwertigkeitsgefühle einen Hinweis auf die Diskrepanz zwischen faktischer und möglicher Selbstverwirklichung.

Das Selbst ist eine höhere Instanz in uns, die sozusagen in direkter Verbindung mit etwas Höherem an sich steht, mit Energien, die unser Bewusstsein nicht erfassen, die wir mit Worten oder Bildern nicht beschreiben können.

Aus dieser Erkenntnis ergibt sich ein Wertequadrat, das folgendes aussagt:

- Wer sein Selbstwertgefühl nicht mit dem Streben bzw. der Anerkennung von etwas Höherem verbinden kann, neigt zur Selbstüberschätzung (hält sich selbst für das Höchste = Arroganz bis hin zur Gewalttätigkeit).
- Wer in allem und jedem etwas Höheres, Besseres sieht, ohne sein Selbstwertgefühl zu bestärken, entwickelt Minderwertigkeitsgefühle, wobei das scheinbar Höhere mit Schwärmerei, Idealisierung und so weiter bedacht wird.

Damit sind wir bei der **5. Anregung** zur Auflösung von persönlichen Minderwertigkeitsgefühlen:

- Strecken Sie sich nach oben! Fragen Sie sich:
 - In welchen Situationen fühle ich mich niedergeschlagen? > Meiden Sie die.
 - In welchen Situationen fühle ich mich erhoben? > Suchen Sie die häufiger auf.

Sie brauchen dazu nicht auf Berge zu steigen – aber Sie brauchen das, was Abraham Maslow das „**Gipfelerlebnis**“ nennt: Erfahrungen des Einsseins von Ich und Selbst.

Wir haben nicht nur keine Ordnungskriterien für unsere Erfahrungen vermittelt bekommen, wir wurden auch nicht darin unterstützt, die **Beziehung zu unserem inneren Selbst** zu pflegen. Damit sind wir von der Verbindung zum Höheren abgeschnitten worden. Spirituelle Werte spielen in der Moderne keine Rolle. Allenfalls wird noch in einigen Bereichen Kreativität honoriert, aber auch nur, wenn sie sich gut vermarkten lässt.

Somit ergibt sich – als **6. Anregung zur Auflösung** von persönlichen Minderwertigkeitsgefühlen – die Notwendigkeit, sich die **eigene geistige Verbindung bewusst zu machen** zu etwas, das wir mit unserem begrenzten Verstand nicht fassen können. Manche nennen es Gott, manche Großer Geist, manche Schöpfung... Aber eigentlich braucht es keinen Namen, wir brauchen nur unserer Sehnsucht zu folgen, vom Denken, Handeln, Bemühen frei zu sein und uns tragen zu lassen von dieser großen Macht.

Mittel, um diese Verbindung wiederherzustellen, sind alle Verfahren, die eine **meditative Stimmung** erzeugen können. Das kann Sitzmeditation oder Selbsttrance sein oder Meditation in Bewegung wie Yoga, Tai-Chi oder Tanz, es kann Schreiben oder Laufen in Trance sein, es kann jede Tätigkeit sein, bei der Sie sich ganz bei sich fühlen. Es geht darum, dass Sie selbst der Methode einen Sinn zuerkennen können und die Übungen ohne Schmerzen und mit Interesse machen können – was nicht heißt, dass Sie sie immer ohne innere Widerstände machen können.

Denn auch in diesem Prozess brauchen wir unsere inneren Bodyguards, um uns die alten Vorurteile vom Hals zu schaffen, die uns immer wieder glauben machen wollen, dass „einfach Rumsitzen“ oder zweckfreie Bewegung verschwendete Zeit sei. Der alte Gefängniswärter kommt da immer mal wieder vorbei, hat Routinearbeiten dabei und fragt: „Hast du nix Besseres zu tun!?“ Antworten Sie einfach nur „Nein!“. Das entwapfnet ihn sofort. Und dann kommen die Bodyguards und schulen ihn um.

Dass das menschliche Streben sich an Höherem orientiert – selbst dann noch, wenn dieses Höhere nur äußerliche Werte betrifft –, folgt also einer natürlichen Tendenz.

Der Natur ist ein Streben in die Höhe zu eigen, was sich bei allen Entwicklungsprozessen beobachten lässt. Aber die meisten Menschen nutzen selten die Gelegenheit, sich an der Natur zu orientieren.

Betrachten wir die menschliche Entwicklung, so ist die Entwicklungsrichtung nicht nur nach oben, sondern auch nach vorn. Die Aufreichtigkeit und die Beweglichkeit spielen für uns eine ganz besondere Rolle.

Nachdem das Kind monatelang aus der liegenden und kriechenden Haltung heraus die Welt erfahren hat, erfährt es plötzlich alles aus einer ganz anderen Perspektive. Nicht nur dass es sich selbst größer fühlt, es spürt außerdem mehr **Macht**, denn es kann sich frei hin bewegen zu jedem Ziel, das ihm interessant erscheint. Es braucht immer weniger Hilfe von außen.

Übrigens: Der Bewegungsprozess von der Geburt bis zum eigenständigen Laufen-Können vermittelt uns auf der unbewussten Ebene **Erfahrungswissen über die vielfältigen Lebensformen**, denen wir in der Tierwelt begegnen.

- Während der Geburt bewegen wir uns wie ein **Wurm** durch die Enge, um in die Weite der Erde zu kommen.
- Die ersten Monate verbringen wir liegend, wie ein **Käfer**, der auf den Rücken gefallen ist.
- Sobald wir uns selbst drehen können, krabbeln wir wie der Käfer, der wieder auf die Beine gekommen ist.
- Die sensationelle Phase, während derer wir uns aufrichten und so in Balance kommen, dass wir eigenständig laufen können, **erhebt uns sozusagen über unser kreatürliches Sein**. Gleichzeitig können wir uns jederzeit auch auf jeder Ebene, die wir schon durchlebt haben, mit großer Sicherheit und Souveränität wieder hinbewegen, wenn es die Situation erfordert. Kinder lieben es zum Beispiel, sich Höhlen zu bauen und darin herum zu kriechen oder sich zu verstecken – sie erleben dabei die Sicherheit des Mutterleibes, jetzt aber verbunden mit der Freiheit und den Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Leibes.

Sie kennen sicher alle die modellhafte Darstellung der Entwicklung vom Affen zum Menschen oder besser gesagt: von den geduckten zum aufrechten Gang.

Entsprechend der Entwicklungen in der Moderne, gibt es eine Reihe von Weiterführungen dieses Modells, die den Einfluss der gesellschaftlichen Werteorientierungen bildhaft darstellen: Wie der aufrechte Mensch allmählich wieder in die affenartige Krümmung kommt – z.B., weil er bevorzugt am Computer hockt.

Der Computer ist hierbei nur ein **Symbol**, das uns vor Augen hält, wie selbstverständlich wir unsere aufrechte Haltung dem materiellen Werten opfern. **Folgen Sie diesem Trend nicht!**

7. Anregung: Die Besonderheit des Aufrecht-Gehens oder -Sitzens achtsam wahrzunehmen, ist auch eine wirksame **Alltagsübung** zur Verwandlung von Minderwertigkeitsgefühlen in Selbstwertempfinden, die Sie bei jeder Gelegenheit machen können. Sie brauchen dazu nur mit etwas Aufmerksamkeit Ihre Körperhaltung nach vorn und oben auszurichten.

- Gehen oder sitzen Sie möglichst oft am Tag ganz bewusst in der königlichen Haltung:
 - Der Kopf thront auf dem obersten Halswirbel,
 - das Kinn zeigt nach vorn und oben,

- ▶ der Rücken ist aufrecht,
- ▶ die Schultern sind locker und weit.

So unmöglich es für uns ist, nicht zu atmen, so unmöglich ist es für uns, das Bedürfnis nach Selbstentfaltung auf Dauer zu unterdrücken.

Ein günstiger Zeitpunkt, um Vorurteile sich selbst betreffend abzulegen, ist JETZT.

Damit ist das Ende der Minderwertigkeitsgefühle eingeleitet.

Es folgt eine Trance zur Bestärkung des Selbstwertgefühls.