

3. Hohe persönliche Ziele erreichen - neue Formen von Selbstverwirklichung erproben und Erfüllung erleben

“Wir beschränken uns selbst so fürchterlich in all unserem Denken”, hat der Gründer der Hypnotherapie, Milton H. Erickson in seinen Lehrgeschichten geklagt. Tatsächlich lassen wir uns von unterdrückten Emotionen, problematischen Einstellungen, niedermachenden Gedanken u. ä. nicht selten in unserem Handeln ausbremsen, in der Selbstentfaltung irritieren. Inspiriert von einem Gedicht von Paul Heyse soll die Vortragsreihe Impulse geben, damit “dir Hohes gelinge”...

Die Vorträge, die jeweils mit einer Trance zur Verankerung des neu Gelernten abschließen, sollen Beiträge dazu liefern, einige Brems-Kräfte, die auf dem Weg der Selbstverwirklichung noch aktiv sind, in Anschub-Energien zu verwandeln.

Die Vortragsreihe ist inspiriert von dem Gedicht „Schwinge dich auf und singe“ von Paul Heyse. Paul Johann Ludwig von Heyse (* 15. März 1830 in Berlin; geadelt 1910; † 2. April 1914 in München) war ein deutscher Schriftsteller, Dramatiker und Übersetzer. 1910 wurde Heyse als erster deutscher Autor belletristischer Werke mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet.

Im ersten Vortrag dieser Reihe haben Sie einiges erfahren über den Umgang mit und die Auflösung von Ärger. Im zweiten Vortrag haben Sie anhand der nächsten Verse etwas erfahren über die Fähigkeit, angemessene von unangemessenen Formen von Ehrfurcht zu unterscheiden, um mehr innere Freiheit herzustellen.

Heute soll die Vortragsreihe abschließen mit dem Blick auf die grundsätzlichen Möglichkeiten, die wir haben in Bezug auf „Hohes“, das uns gelingen kann, auf die persönlichen Kräfte und inneren Haltungen, die wir brauchen, um unser eigenes inneres Wesen wie einen Adler emporschwingen lassen zu können – uns selbst zu verwirklichen:

*Gib an hohe Gedanken dich hin,
Dass dir Hohes gelinge, mein Herz!
Und aus Sümpfen zum Ätherglanz
Fleuch mit Adlerschwinge, mein Herz!*

Heyse vermittelt uns in seinem Gedicht auch in diesen Versen wieder einen Blick auf Lösungen, diesmal auf die Voraussetzungen, wie wir ein freies und erfülltes Leben führen können. Er fordert uns auf zur Hingabe an „hohe Gedanken“, die uns Auftrieb geben, auf dass uns „Hohes gelinge“. Wie in den vorangegangenen Versen weist uns der Dichter auch hier wieder auf die Gefahren hin, in denen wir uns befinden: Es gibt da „Sümpfe“, aus denen wir uns befreien, über die wir uns erheben müssen – sonst laufen wir Gefahr, in dem Sumpf aus belastenden, modernden Gedanken und Werten allmählich oder auch schnell zu versinken.

Der Sumpf ist im Kontext mit veränderter Selbstverwirklichung eine sehr **passende Metapher**: Im Sumpf gibt es wenig festen Boden, man kann sich nicht zügig und sicher voran bewegen, ständig muss man darauf gefasst sein, tiefer im Morast zu versinken. Mit der Zeit folgt man dann dem Sicherheits-

bedürfnis und bleibt an einer befestigten Stelle, richtet sich da ein – das sind im realen Leben stabilisierende Alltagsrituale, vereinfachende Vorurteile, Selbst-Begrenzungen unterschiedlichster Art. Das Schlimmste aber ist, dass man seine Adlernatur vergisst, wenn man sich nur noch an den Sumpfbewohnern orientiert.

Der Adler ist ein beliebtes **Symbol für Herrschaft** und für das Selbst oder auch das Göttliche – für Macht, Stolz, Würde, Freiheit. Er ist das Symbol des Geistes, jener Kraft, die den Überblick hat (Vogelperspektive), schnell fliegen, die Kraft der Luft (des Unsichtbaren) nutzen kann. Zudem sieht der Adler extrem gut; er kann **kleinste Bewegungen aus großer Entfernung** (Intuition) wahrnehmen und punktgenau und schnell auf sein Ziel zusteuern. Wenn es sich um eine Beute handelt, kann er sie mit starken Klauen ergreifen und mit sich fortnehmen. Insofern ist das Ziel, wie der Adler zu fliegen, ein Ziel, das für Selbstentfaltung steht. Der Adler wohnt nicht in den Sümpfen – oder in anderen allzu erdnahen Gebieten – und wenn er sich hin und wieder an einem festen Ort niederlassen muss, dann befindet er sich in luftiger Höhe.

Damit uns „Hohes gelinge“ ist also – Heyses Rat beherzigend – folgendes nötig:

- Hingabe an **hohe Gedanken** (Adlernatur wahrnehmen).
- **Hohe Ziele** wählen (Orientierung nach oben).
- Wege aus dem **Sumpf** finden (wenn wir uns verirrt haben).
 - Nicht kleine Schritte machen, sondern sich mit kraftvollem Schwung emporheben (sonst versinkt man mehr im Sumpf).

Was bedeutet das nun konkret? Was sind „hohe Gedanken“? Reicht es – wie uns die Vertreter des „**Positiven Denkens**“ nahezubringen versuchen – negative Gedanken in positive Begriffe zu bringen? Jeder, der das schon einmal versucht hat, weiß, dass dem nicht so ist.

Das, was hier angesprochen wird, ist eine neue Ausrichtung der Aufmerksamkeit, der Wertschätzung, eine **Neu- oder Wiederorientierung an dem Eigentlichen**. Das ist übrigens ein Wort, das recht häufig verwendet wird – etwa im Sinne von: *Eigentlich wollte ich ja etwas ganz Anderes tun, aber dann habe ich doch das Familienunternehmen weitergeführt...* Indem wir auf das Eigentliche Bezug nehmen, können wir wahrnehmen, wie weit wir in unserem Handeln und Sein davon entfernt oder damit einig sind – etwa im Sinne von: *Eigentlich sollte ich ja das Familienunternehmen weiterführen, aber dann bin ich doch meinem Talent gefolgt...* **Das Eigentliche wahrzunehmen und ihm mehr zu folgen, ist ein wesentlicher Schritt zu Selbstentfaltung.**

Praktische Vorgehen

Wir sollen unsere Gedanken nicht wie Brieftauben aus dem Käfig lassen und in eine vorgegebene Richtung fliegen lassen – die fliegen ja auch hoch. Wir sollen sie sich erheben lassen wie der Adler – ganz seiner Natur, dem Eigentlichen folgend.

Dazu brauchen wir Werte, an denen wir uns orientieren können – so eine Art von innerem Radar wie es der Adler hat. Wir verfügen über sehr gute **Regulationskräfte**, denen wir vertrauen können, die uns nie verlassen, an denen wir uns immer wieder neu orientieren können – selbst dann noch, wenn wir schon in den „Sumpf“ geraten sein sollten.

- **Wahrnehmung der natürlichen („hohen“) Regulationskräfte**

- ▶ Organismische Weisheit des Körpers
- ▶ Inspirierende Kraft des Selbst
- ▶ Handlungs- und Entscheidungsmacht des Ich

An dieser Stelle will ich Ihnen noch einmal die Maslowsche Bedürfnispyramide in Erinnerung rufen. Hier wird das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung als Gipfelbedürfnis dargestellt. Das bedeutet, dass all unser Denken und Handeln immer von diesem Bedürfnis durchdrungen ist: Selbst, wenn wir zum Beispiel Selbstschädigendes oder Selbstleugnendes tun, können wir in diesen Handlungen noch Selbstmächtigkeit finden. Das Selbst und der Körper fungieren beständig als richtungweisende Regulationskräfte.

Bedürfnis nach Selbstentfaltung

- ▶ Konstantes unbewusstes Streben
- ▶ Motiviert all unser Denken und Handeln
- ▶ Kann aufgrund belastender Erfahrungen das Ich durch den "Sumpf" führen
- ▶ Das Selbst versumpft **nie**.

Auch wenn sich sagen lässt, dass jeder Mensch das Bedürfnis nach Selbstentfaltung als ein Grundbedürfnis ein ganzes Leben lang wahrnimmt und bewusst und unbewusst auch verfolgt, so sind die **Wege der Selbstverwirklichung sehr unterschiedlich** – ganz unsere **Einzigartigkeit** und Unverwechselbarkeit betonend. Sie werden bestimmt durch den ganz persönlichen Wesenstyp. Carl Gustav Jung hat dazu eine sehr praktische Typenlehre entwickelt.

Zunächst einmal unterscheidet er zwischen **Introversion und Extraversion**. Entgegen der allgemeinen Auslegungen ist hier nicht ein Gegensatz von Rückzug und Geselligkeit gemeint, sondern eine individuelle Bevorzugung der inneren Welt (Gedanken, Empfindungen, Fantasien, Träume usw.) beziehungsweise der äußeren Welt (Dinge, Menschen, Aktivitäten usw.).

Ob wir nun introvertiert oder extravertiert sind, müssen wir doch alle mit der Welt umgehen, sowohl mit der inneren als auch der äußeren. Und jeder von uns bevorzugt **bestimmte Wege**, um sich wohl zu fühlen und sich zurechtzufinden. Jung beschreibt hier viel grundsätzliche Wege oder Funktionen:

1. Empfinden (Sinneswahrnehmung)

Informationen werden über die Sinne aufgenommen. Eine Person, die diesen Weg bevorzugt, kann gut beobachten und zu hören, generell die Welt kennen lernen. Es geht hier mehr um die Wahrnehmung als um die Bewertung von Informationen.

2. Denken

Denken bedeutet, dass man Informationen oder Ideen rational, logisch auswertet. Jung bezeichnet dies als rationale Funktion, weil es darum geht, Entscheidungen zu treffen oder Bewertungen vorzunehmen, nur Informationen aufzunehmen.

3. Intuition

Damit ist eine Art der Wahrnehmung gemeint, die außerhalb der gewohnten bewussten Prozesse stattfindet. Wie die Sinneswahrnehmung ist sie irrational oder perzeptuell, stammt jedoch aus der komplexen Integration großer Informationsmengen, und nicht nur aus dem Gehörten oder Gesehenen. Jung sagt, es sei wie ein Blick um die Ecke herum.

4. Fühlen

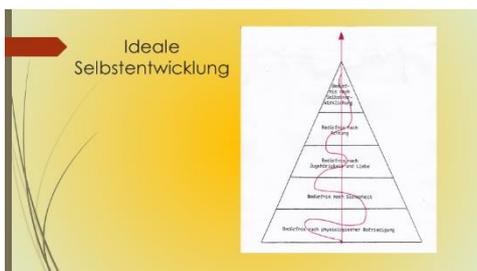
Wie das Denken ist das Fühlen eine Frage der Informationsauswertung, nämlich dergestalt, dass man die eigene allgemeine emotionale Reaktion ausgewertet.

Wir alle verfügen über alle diese Funktionen, nur eben jeder in anderer Zusammensetzung beziehungsweise Intensität. Je nach der persönlichen Gewichtung reagieren wir sehr unterschiedlich auf Reize von außen – entsprechend bräuchten wir in unsrer frühen Entwicklung auch sehr unterschiedliche Anregungen und Reaktionen auf die Äußerungen unsrer Bedürfnisse.

Es gibt eine weitere Typenlehre, die schon in der Antike (ca. 500 vor Chr. von Epedokles) entwickelt wurde und heute zum Beispiel in spirituellen Lehren und auch in der Astrologie Beachtung finden.

Wenn man Schwierigkeiten mit sich selbst hat – also zum Beispiel heftige negative Gefühlszustände erlebt, immer wieder wahrnehmen muss, dass Wollen und Können auseinanderklaffen und ähnliches mehr – und keinen Ausweg findet, kann es von Nutzen sein, sich die Verteilung der elementaren Energien, wie sie sich im eigenen Handeln zeigt, einmal genauer anzuschauen.

Besondere Schwierigkeiten ergeben sich, wenn ein Kind, das von seiner Natur her zum Beispiel dem Element des Wassers besonders nahe ist, etwa angehalten wird, dem feurigen Elternteil nachzueifern. Es wird vor Aufgaben gestellt, die es faktisch nicht auf die geforderte Weise bewältigen kann. So wird das Gefühl von Misslingen oder Inkompetenz zu einer Art von Grundgefühl und das Streben nach Selbst-Sein zu einer Gefahr für die Beziehung zu dem Elternteil.



Betrachten wir an dieser Stelle noch einmal das Modell der Bedürfnispyramide in ihrer Bedeutung für eine gelungene Selbstentwicklung: Von einem Anfangspunkt aus gibt es innere fließende Suchbewegungen nach bestmöglicher Befriedigung – immer in dem Bestreben, sich selbst treu zu bleiben, also sich von den Impulsen des Selbst führen zu lassen zu persönlicher Reife. Dabei ist es Sache des sich immer mehr entwickelnden Ich, den

Regulationskräften von Körper und Geist zu folgen. Das bedeutet in der Realität, dass man sich jeweils so lange mit einem Grundbedürfnis und den Erfüllungsmöglichkeiten befasst, bis eine Reife, Integration, „Sättigung“ erreicht ist.



Wenn jedoch die Art der Bedürfnisbefriedigung festen Vorschriften folgen muss, kommt es nur zu unzureichenden Befriedigungen. Da unser Wesen aber auf Vollkommenheit ausgerichtet ist, ist es bei unzureichender Erfüllung nicht möglich, auf höhere Stufen zu gehen. Es bleibt eine gewisse Unreife, eine Art von Hunger nach sich selbst.

Auch hier sind die Regulationskräfte am Werk; sie werden aber übertönt von den „pädagogischen“ Regulationsmaßnahmen. Die natürlichen Suchbewegungen stoßen schnell an Grenzen, man muss sich zufriedengeben mit dem, was angeboten wird – statt das zu erschaffen, was der Einzigartigkeit entspricht. Und das Schlimmste ist, dass es für die Selbstverwirklichung keine Kraft – oft auch keine Phantasie – mehr gibt.

In Bildern aus der Natur dargestellt, sieht der Unterschied etwa so aus:

Unter dem Druck der äußeren Forderungen haben wir gelernt, Anpassung wichtiger zu nehmen als Selbstentwicklung. Das hat zur Folge, dass schon kleine Kinder unter Stress stehen – was ja nichts Anderes bedeutet als sich in einer **inneren Zerreißprobe** zu befinden zwischen den Forderungen der „hohen“ (natürlichen) und der „niedrigen“ (fremdbestimmten) Regulationskräfte.

Auf der Basis dieser erlebten Gegensätzlichkeit ergeben sich immer wieder mehr oder weniger starke Beunruhigungen. Sie münden immer in Gefühlen, die dem Ich Signale geben sollen, das aktuelle eigene Verhalten mehr in Richtung Selbst-Sein zu orientieren.

Das Selbst hat ja die Aufgabe, persönliche Potenziale ins Bewusstsein zu bringen, die reif geworden sind und die das Ich jetzt für die Selbstentfaltung einsetzen könnte. Insofern erleben wir immer wieder eine Art von innerem Drängen, eine Art von Mahnung, auf die vorhandenen Potenziale zu achten und sie zu nutzen; natürlich geht es manchmal auch darum, unreif gebliebene Potenziale reifen zu lassen, damit sie dem tatsächlichen Reifestand der Persönlichkeit entsprechen. Da mit diesem Prozess immer auch eine Veränderung oder Erneuerung verbunden ist, gehen diese Impulse aus dem Selbst mit einer Form von Unruhe einher.

Geforderte Anpassung geht ebenfalls mit einer Form von Unruhe einher; hier signalisiert das Selbst eine Gefahr: Die Missachtung der eigenen Potenziale und die Hochachtung vor den äußeren Forderungen bringt einen Menschen auf den falschen Weg, gefährdet die Selbstentwicklung.

Insofern ist eine weitere Voraussetzung dafür, dass uns „Hohes gelinge“, besonders heftige Gefühlszustände zu hinterfragen und die Quelle der emotionalen Ladung zu finden.

Wahrnehmung der Beunruhigungen

- ▶ Unterscheidung der Quelle der Gefühle
 - ▶ Inspirierender Widerstand (Selbst)
 - ▶ Hemmender Widerstand (Sumpf)

Es ist in der Praxis gar nicht so leicht, die Gefühle hinsichtlich ihrer Quelle zu unterscheiden. Gefühle werden ja in der Regel symbolisiert durch Wasser. Wasser hat von sich aus eigentlich keine Fließkraft; es braucht Neigung, Gefälle, Bewegung (Wind zum Beispiel oder Druck aus der Erde, um zur Quelle zu werden). Stehendes Wasser wird zum Tümpel, zum Sumpf.

Unsere Gefühle sind genauso angewiesen auf Verbindung mit einer bewegenden Kraft. Das Selbst sendet über das Unterbewusstsein Impulse, die Gefühle in Gang bringen – zum Beispiel Interesse an etwas, was unsere Talente fördern kann, Berührt-Sein von etwas, das im Innersten schwingt. Da wir viele Gefühle in Bahnen zwingen mussten, die gar nicht dafür geeignet sind, reagieren unsere Gefühle in Alltagssituationen manchmal hochschießend (Wut) oder runterziehend (Schwermut).

Die Unterscheidung unserer Gefühle ist also von zentraler Bedeutung für unser Handeln. Ignatius von Loyola, der Begründer des Jesuitenordens, hat dafür eine Übungszeit von 4 Wochen vorgesehen, in der der Mensch in völligem Schweigen ganz bei sich bleibt und mithilfe meditativer und geistiger Übungen

die „**Unterscheidung der Geister**“ erlernt. Zu wissen, ob ein Gefühl von einer alten Beengung und Unterdrückung herrührt und Widerstand erzeugt oder ob es einer Inspiration aus der organismischen Weisheit von Körper oder Selbst kommt, macht einen großen Unterschied.

Vielleicht kennen Sie meine Geschichte vom Adler im Hühnerstall (skizzieren)? Er ist gezwungen, mit Vögeln zu leben, denen man die Flügel gestutzt hat, um leichter an ihre gelegten Eier zu kommen oder auch an ihr Fleisch, ohne lange jagen zu müssen. In dem Zusammenleben vergisst er fast seine eigentliche Natur – nur noch im Leiden und Sehnen und im Sich-Vergleichen nimmt er sie wahr – bis dann ein anderer Adler kommt und ihn wieder leibhaftig daran erinnert, wer er wirklich ist.

Das Huhn ist das Symbol für ein domestiziertes Geschöpf, das über Tricks dazu gebracht wird, seine natürlichen Neigungen in den Dienst fremder Interessen zu stellen. Hier im Bild sehen Sie die stolzen Hühnerstallbetreiber mit ihrer Beute – die Hühner fressen ihnen aus der Hand und legen ihnen ihre Schöpfung in dieselbe. In übertragenem Sinne gibt es durchaus auch Situationen, in denen wir Leuten aus der Hand fressen, die unsere Potenziale für sich zu nutzen wissen und uns nur mit ein paar Körnern belohnen...

Die Metapher vom Leben im Sumpf oder die Geschichte vom Adler im Hühnerstall lehrt uns, dass wir beklemmende Gefühlszustände selbst manifestieren, indem wir einer der übelsten menschlichen Neigungen nachgeben, nämlich der, uns an anderen zu messen. Wir gewinnen dabei nie – ganz egal ob wir die anderen übertrumpfen oder ihnen unterliegen. Wir finden uns selbst nur in dem, was wir selbst sind – nicht in dem, was andere uns vorgeben, wie wir zu sein hätten und auch nicht in dem, von dem wir uns wünschen, wir wären so.

An dieser Stelle können wir noch einmal das Irreleitende des „**Positiven Denkens**“ sehen und dass es nicht primär um die Worte, sondern um die Werte geht, an denen wir uns orientieren. Betrachten wir in dem Zusammenhang das Beispiel des Adlers, der im Hühnerstall aufgewachsen ist: Er hätte – positiv denkend – sich sagen können: Ich bin ein ebenso wertvolles Huhn wie die anderen. Ich kann Körner picken. Ich kann meine Flügel eng am Körper halten... Hätte ihn das glücklicher gemacht, auf seinem Weg zu sich selbst weitergebracht? Mit Sicherheit nicht!

Im Gegenteil war es seine Rettung, dass er sich mit all dem Unbehagen nicht arrangieren konnte: Das bewusst wahrgenommene Unbehagen hat den Adler mit seiner Natur in Verbindung gehalten und ihn immer wieder aufs Neue nach Wegen zur Selbstverwirklichung suchen lassen. Ohne diese Suche werden wir zu überangepassten selbst-losen Wesen, die ihr Unglück positiv beschreiben können.

Übersteigertes Anpassungsverhalten hat seine Ursache auch darin, dass die Präsenz und die Wichtigkeit des Selbst in unserer Kultur wenig bis gar keine Beachtung finden. In der Erziehung steht nicht die Frage im Vordergrund: Wie kann ich die Talente und Fähigkeiten dieses Kindes besonders gut fördern? Stattdessen lautet die Frage: Wie kann ich aus diesem Kind ein nützliches Mitglied der Gemeinschaft machen? Und was jeweils nützlich ist, bestimmen die wirtschaftlichen und politischen Werte einer Gesellschaft. Und die Garantie für eine nützliche Erziehung bieten die Lehrpläne der Schulen ebenso wie die Bedingungen in Beruf und Familie.

Die Angst, von der Gemeinschaft **verstoßen zu werden** ist eine unserer **Grundängste** – das hat zu tun mit dem hilflosen Zustand, in dem wir geboren werden und mit der langen Zeit, die wir als Kinder der

Obhut Erwachsener bedürfen. Deshalb ist unsere Bereitschaft zur Anpassung an die Werte und Forderungen der Gemeinschaft relativ groß.

Dazu kommt noch, dass diese Bereitschaft von den Eltern und Lehrern in der Regel nicht in Frage gestellt wird, sondern über die selbstverständliche Art und Weise, in der die Erwachsenen dem Kind Anpassungsleistungen abverlangen, in unsere eigene Selbstverständlichkeit übergeht. Ohne zu überlegen, ob ich das tatsächlich will oder nicht, kaufe ich die neueste Technik, aktuelle Mode, schweige zu den Ungereimtheiten des Chefs, verehere religiöse Oberhäupter und so weiter.

Lassen Sie uns noch eine weitere Möglichkeit betrachten, wie wir ühend und wahrnehmend und ganz aktiv wieder aus dem Hühnerstall und in unser natürliches Selbstwachstum kommen:

Manchmal verlieren wir in einer bestimmten Situation den Bezug zu uns selbst und unserer **Erwachsenenmacht** und kippen in die Bedürfnislage des Kindes, das von außen so sehr gemäßregelt wurde. Sich des Erwachsenenpotenzials immer wieder bewusst zu werden, ist ein wesentlicher Schritt, der uns zu „hohen Gedanken“ und in dem Zusammenhang zu „hohem Gelingen“ führen kann:

Erwachsenenpotenzial

- ▶ Machen Sie sich Ihre real vorhandenen Potenziale bewusst: All Ihre Erfahrungen, Ihre Talente, Ihr Wissen, Ihre Fähigkeiten, Ihren Stand, Ihre Werte...
- ▶ Erfassen Sie, dass es auch eine Reihe von Energien gibt, über die Sie verfügen, die Ihnen aber nicht unbedingt bewusst sind.
- ▶ Erfassen Sie: **JA, SO BIN ICH!**
- ▶ Wenden Sie sich aus diesem Ermessen Ihres ganz konkreten, realen Erwachsen-Seins beobachtend den Beunruhigungen zu.

Das kindlich Beunruhigte braucht eine **Art von Nachversorgung** mit wohlwollender, förderlicher Energie aus dem Erwachsenenpotenzial: Niemand anderer als ICH SELBST kann mir das in der Gegenwart geben (auch wenn man sich gerne an Partner, Freunde, noch vorhandene Eltern, ja sogar an die eigenen Kinder wendet...).

Beunruhigungspotenzial

- ▶ Betrachten Sie aus dem bewussten Erwachsen-Sein die akute Beunruhigung.
- ▶ Nehmen Sie die Beunruhigung wahr als Ausdruck eines noch unreifen persönlichen Potenzials, das reifen will.
- ▶ Nehmen Sie wahr, wie Sie als die erwachsene Person, die Sie sind, mit diesem unreifen Teil in Beziehung treten und ihn zur Reife ermutigen.
- ▶ Stellen Sie sich vor, wie der nun gereifte Teil Ihrer selbst sich in das Ich-Selbst, das Sie sind, einfügt und Sie sich wieder ganz fühlen.

Es ist wichtig, sich darüber klar zu sein, dass das Selbst als jenes Potenzial, das ich zur Verfügung habe und für meine persönliche und einzigartige Entwicklung nutzen kann, als eine beständige Macht in meinem Leben präsent ist. Es steht in innigem Kontakt zum Ich und sendet ihm stetig Signale, die zu eigenmächtigem Handeln inspirieren. Infolge seiner gelernten Überanpassung neigt das Ich aber dazu, nach außen zu gucken und sich an den Erwartungen und Möglichkeiten dort zu orientieren. Oft will es auch nur seine Ruhe haben – weder nach innen noch nach außen hören; dann neigt es dazu, sich auf

die unterschiedlichsten Arten abzulenken – Fernsehen, Videospiele, Putzen, Essen, Trinken, Rauchen... sind probate Mittel.

Ablenkung von sich selbst bedeutet aber tatsächlich Hinlenkung zu etwas Fremdem, Nicht-Ich-Mäßigen. Indem wir also wegstreben von der Selbstverwirklichungskraft, erhöhen wir den Druck und Stress in uns; denn das Selbst bewegt sich nicht weg – es bleibt in seiner konstanten Präsenz in Beziehung zum Ich. Was immer wir tun, um sozusagen uns selbst loszuwerden – das ist zum Scheitern verurteilt. Wie groß die Distanz zwischen dem Selbst und dem Ich jeweils ist, können wir erkennen an der Wucht unserer Unzufriedenheit, an dem Schmerz, den wir erleben. Jeder Aspekt von Schmerzlichem ist ein Ruf unseres Selbst im Sinne von: **Kehr um!** Der Ruf lautet nicht: *Lass das sein*, wie wir das häufig interpretieren oder auch gesagt bekommen.

Was brauchen wir, um unsere „Unangepasstheiten“ nicht mehr zu unterdrücken, sondern sie als Kräfte anzuerkennen, die ganz eigene Verwirklichungsformen zu entwickeln haben, die Ausdruck unseres einzigartigen, unverwechselbaren Selbst sind?

Als erstes brauchen wir die Bewusstheit darüber, dass wir nicht an behandlungswürdigen Symptomen leiden wie Angst, Unbeherrschtheit, Sucht, Schmerzen und so weiter, sondern dass die erfahrenen Beunruhigungen oder „Unangepasstheiten“ lediglich Ausdruck von unterdrücktem Selbstentwicklungspotenzial sind, denen wir wahrnehmend folgen können, um gelernte Begrenzungen zu durchbrechen.

Das ermöglicht uns einen ganz anderen Blick auf uns selbst und unser Handeln. Und wir folgen damit Heyses Empfehlung: „Gib an hohe Gedanken dich hin, dass dir Hohes gelinge, mein Herz!“. Der Gedanke, **dass ich mich ändern müsse**, ist nämlich ein sehr niederer Gedanke, dessen Wirkung auch genau die ist, mich in niedere Gefühle zu bringen. Um diese Idee, sich verändern zu müssen, aufrechterhalten zu können, müssen wir ständig irgendein äußeres Ziel vor uns haben, dem wir folgen müssen. Oft sind das Ziele, die wir sinnlich gar nicht erfassen können wie Maßzahlen (Gewicht, Geld, Position), mehr oder weniger von etwas sein (Vergleich). Dabei geraten wir leicht in die Situation jenes Esels, dem man eine Karotte am Stock vorhält, um ihn am Laufen zu halten – die Karotte kriegt er nie, die wird allmählich schrumpelig und ungenießbar, und der Esel verendet irgendwann, ohne das Objekt seiner Begierde ja erreicht zu haben...

Hohe Gedanken

- In allem, was ich tue, ist die Kraft der Selbstverwirklichung aktiv.
- Welches Bedürfnis verlangt auf dem Weg zu mir Selbst jetzt gerade nach einer angemesseneren Befriedigungsform?
- Innehalten, wahrnehmen: ICH JETZT HIER.
- Wie kann ich die notwendige Befriedigungsform jetzt gerade in die Tat umsetzen?
- Das Bedürfnis würdigen und neue Verhaltensformen sich entwickeln lassen.

Haben wir die Gedanken auf eine gesündere Höhe befördert, so steht dem freien Leben nichts mehr im Wege und wir können – frei nach Heyse – „aus Sümpfen zum Ätherglanz mit Adlerschwingen fliegen“.

Bezogen auf die Verwirrung, in die das Ich geraten kann durch Druck von außen, ist es auch eine wichtige Achtsamkeitsübung, unsere Wünsche und Ziele zu hinterfragen – vor allem auch im Hinblick darauf, ob sie uns wirklich selbst entsprechen oder vielleicht doch eher fremden Erwartungen, ob sie unserem realen Erwachsenenstand entsprechen oder vielleicht doch eher einem Stand von Unreife, den es zu erweitern gilt.

Ziele und Wünsche hinterfragen

- Wovon werde ich in meinem Streben motiviert?
- Was gewinne ich an Qualitäten, indem ich das Ziel erreiche?
- Was verliere ich an Qualitäten, indem ich das Ziel erreiche?
- Was von dem, was ich mit dem Erreichen des Ziels verbinde, kann ich jetzt bereits leben?
- Habe ich tatsächlich die erforderlichen Fähigkeiten, um das Ziel zu erreichen?
- Sind meine Fähigkeiten vielleicht für ganz andere Ziele nützlich?

Manchmal ist es sinnvoll, das Ziel zu verändern, manchmal ist es sinnvoll, den Weg neu zu wählen, manchmal ist es sinnvoll, die Mittel neu zu wählen... Manchmal erfordert es mehr Mut, von einem gewählten Ziel Abstand zu nehmen, statt einen für die eigene Entwicklung gefährlichen Weg zum Erreichen weiterzugehen.

Um uns auf persönliche oder auch gemeinschaftliche Ziele einlassen zu können, brauchen wir also immer einen inneren Orientierungspunkt, sonst laufen wir Gefahr, uns zu verirren.

Viele Geschichten erzählen, wie Menschen sich an den Gestirnen orientiert haben, um aus der Irre herauszufinden – die Botschaft ist nicht schwer zu verstehen: Der Blick soll nach oben gehen, hin zu dem, was jederzeit da ist, um uns zu leiten.

In der modernen Psychologie ist es das Selbst, das uns eine sichere Führung geben kann. Das übergeordnete Ziel ist also immer: **Noch mehr ICH-SELBST-Sein**. Und der Weg ist leichter und sicherer zu gehen von Etappe zu Etappe.

Wenn sich herausstellt, dass das gesetzte Ziel gar nichts mit dem eigenen Selbst zu tun hat, sondern nur mit irgendeiner Forderung oder Erwartung von außen, dann merkt man das ziemlich schnell: Entweder gehen alle Bemühungen ins Leere oder man fühlt sich leer und kraftlos oder das Ziel verliert mehr und mehr an Reiz. **Was nicht mit dem Selbst verbunden ist, kann auf Dauer keine Motivation erzeugen.**

Es kann aber auch sein, dass das Ziel absolut den eigenen Fähigkeiten und Neigungen entspricht, es sich aber trotz aller Bemühungen nicht erreichen lässt. Dann kann es sein, dass es im Unterbewusstsein ein altes, tief verwurzeltes Verbot gibt, den Impulsen des Selbst zu folgen – und damit eine alte, ebenso tief verwurzelte Neigung, fremden Befehlen zu gehorchen.

Treten Sie der Selbstverleugnung und Selbstunterdrückung mit jenen „hohen Gedanken“ und den damit verbundenen Wahrnehmungsmöglichkeiten entgegen, die das Selbst als zentrale Kraft in Ihrem Leben betonen: „**Was ein Mensch ist, das muss er sein**“ sagt Abraham Maslow. Folgen Sie dem Muss aus dem Selbst und stoppen Sie das beliebige Muss aus angelernten Überzeugungen.

Seien Sie auf der Hut bei **Bedingungen**, die an Sie herangetragen werden – besonders wenn es um Emotionen und um Beziehung – zu sich selbst und zu anderen – geht. Beispiele dazu gibt es reichlich.

Lassen Sie sich auf **Neues** ein, gehen Sie raus aus dem Sumpfgebiet – Sie werden interessante Entdeckungen und Erfahrungen machen.

Weisen Sie Ratschläge, die für Sie unsinnig sind, entschieden zurück und probieren Sie lieber eigene Idee aus.

Meditieren Sie täglich zum Thema ICH-SELBST-SEIN – zum Beispiel mit Mandalas, die nach C. G. Jung Ursymbole für das Selbst und die Selbst-Entwicklung sind. Bilder dazu finden Sie reichlich im Internet.

(Trance mit einem Mandala und dem Adler)