

Der Wahnsinn unserer Zeit

Die Leugnung des Menschlichen
unter dem Deckmantel für die Sorge des Menschen

Bald sind 30 Jahre vergangen, seit Arno Gruen sein erkenntnisreiches Buch „Der Wahnsinn der Normalität“ veröffentlicht hat. Er schrieb seine tiefgreifenden Einsichten nieder, um der Welt den Weg in eine bessere Zukunft zu weisen. Drei Jahrzehnte später erleben wir eine Welt, die stärker denn je wieder in jener Vergangenheit gelandet ist, die Gruen und viele Gleichgesinnte hinter sich lassen wollten. Menschliche Destruktivität zeigt sich unter dem Deckmantel von Realismus, Sicherheit und Globalisierung wieder in ihren hässlichsten Lügen und Zügen – z.B. in Politik, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und auch im Bildungsbereich. Es braucht Mut und Stärke, um hier gegen den Strom zu schwimmen.



Von Dr. Urs Honauer, Schulleiter am Polarity Bildungszentrum (PBZ) und am Zentrum für Innere Ökologie (ZIO)

Lähmende Angst, explosive Wut, unterdrückte Trauer, dissoziierte Hilflosigkeit, aufgetauter Ekel in Verbindung mit fehlendem Selbstkontakt haben emotionale Hochkonjunktur. Die Sehnsucht nach wirklicher Autonomie, aus der heraus ich die Welt mit eigenen Augen sehen darf und das Bedürfnis nach echter Nähe mit innerlich gut selbstregulierten Menschen zusammen leben kann, ist grossmehrheitlich zugeschüttet worden. Stattdessen regiert die Abhängigkeit von äusseren Zwangsmustern – immer mehr Menschen haben das Gefühl, sich anpassen zu müssen, um die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen. Das Paradoxe dieser Situation erleben wir international in immer mehr Ländern mit der „Wahl“ von machtgierigen, gefühllosen, häufig hoch traumatisierten und Härte demonstrierenden Führungspersonen, die dann eben jene Befehle und Erlässe beschliessen, welche die Abhängigkeit vom Aussen weiter verstärken. Unmündige Menschen

wählen aus ihrer fehlgeleiteten Identität heraus kalte Führer, die ihnen sagen, was sie tun müssen, um anerkannt zu werden und glücklich zu sein.

Emotional geprägte innere Abspaltungen und Panzerungen sind in der Geschichte immer wieder der Nährboden für schreckliche Machtgehebe mit Kriegen und Unterdrückungen brutalster Art gewesen. Wenn sich die Geschichte leider immer wieder doch von Neuem wiederholt (obwohl wir auf Grund von bedeutsamen Einsichten von Leuten wie Arno Gruen wissen, wie das Böse und Destruktive entlarvt werden kann), dann stellt sich die Frage, wie ist das möglich? Wieso sind wir immer noch eine Gesellschaft von Analphabeten, wenn es etwa um den bewussten Umgang mit Emotionen geht? Wir leben zwar in einer Zeit von immer noch grösserer Informationsdichte, doch dabei fehlt gleich-

Immer mehr Menschen haben das Gefühl,
sich anpassen zu müssen.

lich gebündelten Emotionen durch inneres Gewährsein in einen ganz anderen persönlichen Ausdruck bringen konnte. Er ist in diesem Sinne nicht nur für die grosse Politik, sondern für uns alle das öffentlich greifbare Beispiel, was es heisst, die eigenen Hausaufgaben bezüglich inneren Affekten zu machen. Wir könnten den Mandela-Weg auch Charisma-Schulung nennen.

Erich Fromm hatte in dem unvergesslichen Werk „Wege aus einer kranken Gesellschaft“ in den 70er Jahren in deutlicher Sprache gefordert, dass es für die Überwindung der potenziellen psychischen Verrücktheit der Gesellschaft nur eines

.....
„Für die Überwindung der potenziellen psychischen Verrücktheit der Gesellschaft gibt es nur eines: das volle Gewährwerden seiner selbst.“
 Erich Fromm

.....
 ge: das volle Gewährwerden seiner selbst. Konkret verstand er darunter das Berühren der archaischen, irrationalen Energien und Kräfte in sich selbst. Seine Aufforderung ist 40 Jahre später aktueller denn je. Irgendwie ist es doch verrückt: da haben grosse Denkerinnen und Denker uns tiefste Erkenntnisse schon vor geraumer Zeit geliefert, doch irgendwie sind sie im herrschenden Zeitgeist der zunehmenden persönlichen Isolation und einer immer verantwortungsloser daherkommenden Politik und auch Wirtschaft schlicht vergessen gegangen. Deshalb sehen wir es als unsere Aufgabe an, diese so existentiell wichtigen Entdeckungen in unserem Bildungsbereich immer wieder in Erinnerung zu rufen und so individuelle und mit der Zeit auch kollektive Wege aus den Verirrungen einer abnormal normalen Welt zu finden.

Erhöhte Selbstregulation erhöht unsere Lebensqualität

Die Rückkehr zu einer verantwortungs- und respektvollen Form von Affektregulation bedingt die Fähigkeit zum bewussten Wahrnehmen innerer Körperzustände. Eigentlich müssen wir das nicht speziell lernen, denn bewusstes Wahrnehmen ist de facto eine uns erhalten gebliebene Errungenschaft der Evolution. Durch erhöhte Selbstregulation erhöhten sich die Chancen fürs Überleben bei grossen Gefahren. Dabei spielte allerdings der Instinkt immer eine zentrale Rolle. In einer stark kognitiv dominierten Gesellschaft sind uns diese

instinktiven Qualitäten etwas abhanden gekommen. Eine Neu-Fokussierung der Instinkt-Ebene ist deshalb unabdinglich. Wer innerlich wieder wahrnehmen und dadurch teuflische Emotionen in eine nuancierte Gefühlsebene wandeln kann, verändert sein Lebensgefühl weg von einer kranken, hin zu einer gefühlsmässig vernetzten und verbundenen Gesellschaft. Für unsere Lebensqualität ist es entscheidend, wie wir uns durch das Labyrinth der im Überlebenskampf gekoppelten Emotionen bewegen.

Die Krux auf diesem Weg ist meist das fehlende Vorbild. Die innere emotionale Überwältigung und die gleichzeitig stattfindende Unterdrückung

.....
 der innerkörperlichen Wahrnehmung davon ist die (un)heimliche Seuche unserer Zeit. Eine Seuche, für die jeden Tag Ansteckungsgefahr besteht. Statt sie in Quarantäne zu stecken, prägen davon betroffene Leute weiter Tag für Tag ihr Umfeld. Wenn es uns nicht gelingt, uns dagegen mit aller verfügbaren Kraft abzugrenzen, entdecken wir früher oder später, dass wir geworden sind wie sie. Gelingt es uns aber, auf den hier gezeichneten Weg der Rückkehr zu uns selbst einzuschwenken und unser inneres Gewährsein zu finden, dann werden wir zu jenen Beispielen für andere, nach denen Gruen, Fromm, Bull, Damasio, Levine, Ekman und Co. mit ihren Ansätzen suchen oder suchten, wenn sie die emotional fundierte Krankheit vieler Menschen und die dazu notwendigen Alternativen skizzier(t)en. Wieder den Respekt fürs Innenleben zu finden, öffnet die Türe für einen neuen Respekt, neue Erkenntnisse, neue Stärke und eine neue Lebensperspektive gegen aussen. Aus SHIT HAPPENS wird dann SHIFT HAPPENS und das ist ermächtigend und bestärkend auf tiefsten inneren Schichten!

© Dezember 2017 Dr. Urs Honauer



zeitig die Verknüpfung mit dem ganzen Leben. Verbindungen, Verknüpfungen, Verwebungen von Fakten, Gefühlsaspekten oder isolierten Emotionen sind nicht im Mainstream, obwohl wir aus unterschiedlichen biologischen wie auch psychologischen Quellen wissen, dass „Connectedness“ ein biodynamischer Imperativ ist. Das Zusammensein von Mutter und Kind ist das archetypische Modell für dieses nährnde und inspirierende Zusammen-Sein.

Fehlende Affektregulation – und der Hass auf andere

Der Erfolg von Schulen, welche die Kultur des Miteinanders und gegenseitigen Respekts ins Zentrum stellen, ist eine pragmatische Umsetzung davon. Leben und Lernen sind dabei Teil einer gemeinsamen Reise und eines gemeinsamen Erlebens. Die Kultur von Teamwork, Zusammenarbeit und Support, in dem auch Lehrende keine Machtposition wollen, sondern primär Kooperation und Beziehung suchen, erzeugt ein Klima des Eingebunden-Seins. Wie dringlich solche Bildungsorte sind, zeigt eine Studie des „Yale Centers of Emotional Intelligence“: Zu 70% langweilen sich junge Leute in der Schule, gleichzeitig fühlen sie sich während 80% der Schulzeit sehr gestresst und spüren in sich starke ablehnende Emotionen den Lehrkräften, der Schule und oft dem Leben generell gegenüber. Das Fazit der Studie spricht deutliche Worte: Es braucht für die Lernenden weniger Stress, ein gutes Eingebunden-Sein und ein Sicherheit gebendes

Affekte regulieren zu können. Schore spricht vom humanistisch notwendigen Boden für eine effektive Form von Affektregulation, die letztlich auch mit Selbstregulation gleichzusetzen ist. Ohne die Fähigkeit zu innerer Affektregulation müssen die besagten existenziell bedrohlichen, enorm viel

Ohne die Fähigkeit zu innerer Affektregulation müssen existenziell bedrohliche Emotionen nach aussen projiziert werden.

.....
 Ladung haltenden Emotionen nach aussen projiziert werden. Der Hass auf andere, wie wir ihn zurzeit auf eine längst überwunden geglaubte Art und Weise international und scheinbar grenzenlos erleben, ist die Folge. Gruen spricht von der menschlichen Grundlüge – wer sich nicht der Verantwortung stellt, die eigenen Emotionen zu regulieren, spielt in diesem teuflischen Gehabe mit, oft ohne sich dessen bewusst zu sein oder hilflos, weil das Wissen darüber fehlt, wie ich denn diese heftigen Affekte in mir regulieren kann.

Den feuerspeienden Drachen zähmen

Weil Affektregulation leider kein Schulfach ist, das schulische Erleben meist nicht in einem Umfeld von Vertrauen und Bezogen-Sein erfolgt und später im Berufsleben zudem meist gehört werden muss, dass Emotionalität mit fehlender Professionalität gleichbewertet wird, bleibt die grosse Mehrheit in diesem Land wie auch international emotional unmündig. Leider haben auch internationale Gremien wie zum Beispiel UNO, WHO, UNICEF oder die EU bisher keinerlei Anstalten gemacht, sich diesem Schlüsselthema des menschlichen Respekts und Zusammen-Seins zu widmen. Obwohl theoretische Ansätze dazu zweifellos vorhanden sind. So hat auch der Neuro-Wissenschaftler Antonio Damasio ganze erstklassige und fundierte Werke zur Bedeutung der Emotionen verfasst. Er streicht heraus, dass Emotionen die Aufgabe haben, günstige Umstände für das Überleben des Organismus zu schaffen. Damit betont er, dass Emotionen eigentlich die Sprache des Überlebens-Modus sind, heute neudeutsch auch oft „survival mode“ genannt. Kampf, Angstmache, das Ziel die anderen klein zu machen, Hass streuen – all das sind die Folgen einer von „survival“ geprägten Überlebenskultur.

Die Verwandlung solcher Emotionen nennt der Biophysiker und Psychologe Peter A. Levine die Zähmung des feuerspeienden Drachens. Er liefert auch gleich die Gebrauchsanwei-

sung, wie wir diesem gefährlichen Drachen, der aus Damasio Sicht unseren Körper als Bühne oder Theater benutzt, begegnen können. Wenn wir die Fähigkeit entwickeln, mittels innerem Gewahrsein eine aktive Rolle auf dieser inneren Bühne einzunehmen und dabei dem Drachen bewusst zu begegnen, wird sich dieser zu wandeln beginnen. Statt der von Überlebensangst geprägten Emotionen entstehen in Levines Sprache „nuancierte Gefühle“ wie eine bittersüsse Sehnsucht oder eine schüchterne Ängstlichkeit, um hier mal zwei solcher mannigfaltiger Affekte ohne Überlebenskampf-Verankerung zu nennen. Damasio seinerseits nennt diese Gefühle die Repräsentationen der emotionalen Veränderungen.

.....
 Affekte sind auf dieser Ebene nicht mehr gefährlich, sondern nährend. Wenn Sie an dieser Stelle beim Lesen zweifeln, dann lade ich Sie dazu ein, sich an die Schmetterlinge im Bauch zurückzuerinnern, als Sie frisch verliebt waren. Selbst die Erinnerung an solche Gefühle lässt uns in der Regel tiefer ein- und ausatmen. Und weil ein voller Atem die Grundbedingung für ein volles Leben ist, zeigt sich der Wert dieser Nahrung auf der existenziellen Ebene explizit.

Der emotionale Erfahrungsspeicher und unsere Gesundheit

Welche Schlüsselrolle die Emotionen für unser individuelles wie auch für das kollektive Wohlbefinden spielen, spiegelt sich in Damasio's Aussage, dass alle Erfahrungen des Menschen in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert sind. Die New Yorker Psychiatrie-Professorin Nina Bull hat schon vor mehr als einem halben Jahrhundert die wissenschaftliche Erkenntnis geliefert, dass die im inneren Körpertheater eingeschlossenen Emotionen zu Verspannungen im ganzen menschlichen Körper führen und so auch physisch den Charakter des Eingeschlossen-Seins ausdrücken. Befunde, die auch in der Generation nach Bull bestätigt wurden, etwa von Paul Ekman, der in seinen Schriften herausstreicht, wie gehaltene Emotionen besonders gut im Bereich des Gesichtes gelesen werden können. Bull fokussierte in ihren Studien mehr auf Verspannungen und Erstarrung im ganzen Körper. Sie strich die grundlegende Zerrissenheit heraus, die beim Unterdrücken von Wut und Ärger im Untergrund wirken: da ist einerseits der Drang anzugreifen (der beim Blockieren der Impulse zu Spannungen im Rücken, in

Armen und in den Händen führt), sowie andererseits die nach innen gerichtete Kraft zur Beherrschung des primären Impulses zum Angreifen (die vor allem in Kiefer, Unterarmen und Händen Spannungsmuster baut).

Bulls Fazit zur Wirkung von nicht gelebten negativen Emotionen ist leicht nachvollziehbar: wenn zwei widersprüchliche Impulse im System wirken, entsteht ein Zustand von gleichzeitig benutztem Gas- und Bremspedal. Bezüglich der inneren Regulation und Ordnung kommt so die betroffene Person ins Schleudern. Sie findet sich in einem Zustand von Chaos und Verwirrung wieder. Ein optimaler Boden für

Ziel muss es sein, die von Überlebensangst geprägten Emotionen in „nuancierte Gefühle“ umzuwandeln.

.....
 verrückte Krankheitsbilder entsteht. Wenn wir heute einerseits von immer neuen Syndromen lesen, die oft nicht fassbare Krankheiten zu beschreiben versuchen (z.B. Fibromyalgie, Chronische Müdigkeit, Auto-Immun-Krankheiten), und andererseits von rasant zunehmenden Mengen an Depressions- oder Burn-Out-Fällen schon im Kinder- und im Erwachsenenalter lesen, dann sehen wir diesen Wahnsinn bezüglich innerer Gesundheit und innerer Zufriedenheit direkt vor uns. Dass diese Seuche unserer Zeit noch irgendwie als normal hingenommen wird oder als Realität des Alltags gilt, hebt den Wahnsinn des Normalen nochmals auf einen nächsten Sockel.

Die psychische Verrücktheit der Gesellschaft überwinden

Die Verrücktheit unserer Zeit spiegelt sich in den politischen Leader-Figuren von Donald Trump über Kim Jong-un, Viktor Orban, Recep Tayyip Erdogan, Benjamin Netanjahu zu Wladimir Putin – sie alle haben eines gemeinsam: Sie demonstrieren skrupelloses Machtgehabe, fällen oft ebenso irrationale wie anti-humanistische Entscheide, verbreiten Angst und Schrecken und unterdrücken die Vielfalt und den Respekt gegenüber Individuen oder ganzen Kulturen. Ihre Beispiele finden zu Hunderten und Tausenden auf kleineren äusseren Bühnen Nachahmer und manchmal NachahmerInnen. Wenn wir ihre Körperspannungen in den Gesichtern und im Rumpf lesen, dann sind sie alle voll von einem überflutenden emotionalen Erfahrungsspeicher. Die Zeiten, als Nelson Mandela ein ganz anderes Beispiel von Leader abgab, sind auch in seinem Heimatland vorbei. Mandela hatte in den Jahren seiner Gefangenschaft geübt und gelernt, wie er die bei ihm inner-

Wir leben zwar in einer Zeit von immer noch grösserer Informationsdichte, doch dabei fehlt gleichzeitig die Verknüpfung mit dem ganzen Leben.

.....
 Containment in einer Atmosphäre von Vertrauen. Der Kampf gegen frustrierte, emotional gepanzerte und vom zwischenmenschlichen Kontakt abgespaltene Jugendliche muss aus Yale-Sicht pro-aktiv angegangen werden.

Der Neuro-Wissenschaftler Allen Schore hat in seinen komplexen Schriften herausgestrichen, dass eine Person, die sicher eingebunden ist, auf völlig natürliche Art und Weise lernt, wie sie im Zusammen-Sein ohne Machtgefälle lernt, interaktiv zu regulieren und so aus dem Beziehungsfeld von Ich und Du heraus tiefe innere Nahrung aufzunehmen. Eine existenziell äusserst wertvolle Nahrung – die Fähigkeit, innerlich