

Die innere authentische Stimme finden

Die Reise zu unserem Kern ist auch die Suche nach einer anderen Spiritualität

Der amerikanische Autor Henri J.M. Nouwen nennt den Kern unseres Wesens den tiefsten Ort des Mensch-Seins, wo die wahre Identität des Individuums zu Hause ist. Dort sieht er den Sitz der inneren Stimme der Liebe, die in der Begegnung mit anderen nach authentischem Ausdruck sucht und einzigartige Beiträge für einen kreativen Lebensinhalt liefert. Nouwens Ideen leben auch 20 Jahre nach seinem Ableben in unserem Haus weiter. Zurück zum Authentischen Selbst zu finden, liefert uns in Zeiten von 24-stündiger Fremdverführung und Dauerberieselung mit endlos viel Reiz und Ablenkung eine glaubwürdige Alternative zur manipulierten Existenz.



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

Erich Fromm nannte einst den Narzissmus das Berufskapital der Chefs. Stark narzisstische Figuren waren immer prägend für ihre Zeit. Sie waren aber wohl quantitativ nie so zahlreich wie gerade jetzt. Die sogenannten sozialen Medien sind eigentlich grossmehrheitlich narzisstische Medien. Viele posten da täglich ihr Ego ins Netz, ohne wirklich nach dem zu suchen, was Kommunikation eigentlich anstrebt: das Bezogen-Sein mit sich selber und mit anderen als Gegenüber. Narzisstischer Brunz hat Hochkonjunktur; sich zu inszenieren als etwas, das andere lustig oder blöd finden, gehört schon fast zum Cool-Sein. Und bringt in der Regel viele Klicks und innere Kicks. Dabei wird scheinbare Originalität oft geklaut und auf Kosten von anderen produziert. Andere zur Sau zu machen, gilt als saugut. Masse statt Klasse, Quantität statt Qualität, kernig statt innerer Kern, wir leben in einer seltsam oberflächlichen Zeit.

Der Gerichtspsychiater Reinhard Haller hat in einem bemerkenswerten Referat einmal herausgestrichen, dass charismatische Führungspersönlichkeiten deshalb herausragen, weil sie eine eigene Ausstrahlung in die Welt tragen, eine pointierte Ausdrucksweise pflegen, hohes Selbstbewusstsein verkörpern und authentisch kommunizieren. Ich würde dem noch beifügen, dass sie eine volkswirtschaftliche und humanistisch-philanthropische Blickweise vertreten. Das erscheint wie eine Sammlung von Gegenbegriffen zum heute gültigen Profil von Führungspersonen aus Wirtschaft und Politik, den in der kapitalistisch geprägten Welt wichtigsten Machtzentren. Für sie zählen vor allem hohe Boni, möglichst viele Medienauftritte zur Umsetzung der in speziellen Rhetorikseminaren für Führungskräfte gelernten Wirksamkeits-Strategien, das Ausspielen der Machtposition und das Vertuschen eigener früher gemachten Versprech-

Löwe und Lamm sind bei jedem zu Hause.



ungen. Die SBB, die hiesige Post, die Grossbanken, Parteien und viele andere Firmen oder Institutionen werden entsprechend liberal autoritär manipulativ geführt. Vor lauter Nullen, denen sie nachjagen, vergessen sie zutiefst menschliche Qualitäten und die Bedeutung der Beziehung zwischen Ich und Du, die am Bahn-, Post- oder Bankschalter stattfindet und Lebensqualität verkörpert. Was betriebswirtschaftlich vielleicht noch nachvollziehbar ist, zeigt sich aus der volkswirtschaftlichen und der zwischenmenschlich-humanistischen Perspektive als eine anmassende Straftat. Soziale Stabilität und optimierte biologische Sicherheit werden den Nullen geopfert.

Das Ego als gespaltenes Selbst

Der ehemalige Harvard- und Yale-Professor Henri J.M. Nouwen demaskiert solche gesellschaftlich als Erfolgsmenschen geltende Figuren mit seiner Aussage, dass nur jene Menschen in die Geschichte eingehen, die sich nicht verbiegen liessen, um ihren Freunden oder Feinden besonderen Eindruck machen zu wollen. Heute müssen wir da wohl mehr denn je noch beifügen: ... oder egoistisch ihr eigenes Bankkonto mit Millionen anhäufen. Peter A. Levine nennt das Ego auch das geteilte oder gespaltene Selbst. In Anlehnung an den amerikanischen Kinderarzt und Philosophen Donald Winnicott nennt er es ein menschliches Notprogramm, das dann in Kraft tritt, wenn keine Verbindung zum tieferen Selbst besteht. Nach aussen zeigt sich dies in

wollen, wie wir wirklich sind, müssen wir uns selber kennen. Innenschau ist nötig, um zu erfahren, wer ich wirklich bin - ob ich eine fremdgesteuerte Identität lebe oder ob ich mit meinem inneren authentischen Selbst verbunden bin.

Inneres Gewahrsein zu entwickeln ist die Türe zu unserem Original.

Winnicott nennt diesen Kern auch das wahre Selbst, das jenseits von Dualität oder Polarität existiert. Daniel Stern sprach vom Vitalitätseffekt, der aus dieser Quelle genährt wird und uns die Echtheit und Lebendigkeit vermittelt, die hin zum persönlichen Triumph im Leben leitet. In verschiedenen Kulturen und Philosophien taucht dazu der Begriff des ELAN VITAL auf, verstanden als eine Energie, die einen eigenen Weisheitsteil hat und eine Wissensebene in sich trägt, die weit tiefer geht als der Intellekt. Viele östliche Traditionen und inspiriert von ihnen C.G. Jung, Wilhelm Reich, Randolph Stone, Charlotte Selver, Ida Rolf oder Moshe Feldenkrais stehen für diesen Ansatz, um hier nur einige wenige Beispiele aus einem grossen Kreis von Pionieren zu nennen.

Unterwegs ohne Maske werden wir zum Präsent

Authentisch aus dem eigenen Kern heraus in Einklang mit dem ELAN VITAL zu leben, ist zugegeben eine hohe Kunst. Wenn wir unser Inneres deckungsgleich mit dem nach Aussen Gezeigten erleben, sind wir ohne Maske und gekünstelte Maskerade unterwegs. Dann sind wir voll präsent im Kontakt nach innen wie nach aussen. So präsent sind wir dann ein Präsent für viele, weil wir neben vielen standardisierten menschlichen Kopien das seltene Original verkörpern. Inneres Gewahrsein zu entwickeln ist die Türe zu diesem Original. Wer für sich lernen kann, wie sich etwas anfühlt im eigenen Körper, ist auf dem direkten Weg zum Sendezentrum der freien inneren Stimme. Der bekannte Neurobiologe und Autor von mehreren Bestsellern, Antonio Damasio, spricht vom Ort, welcher mit unserer puren Existenz verknüpft ist. C.G. Jung nannte dieses Selbst die ganzheitliche Intentionalität des menschlichen Organismus, der so eine in sich verwobene ganze Gestalt baut.

Bekannte Vertreterinnen und Vertreter der existentialistischen Philosophie wie Simone de Beauvoir, Albert Camus oder

„Das Ego ist ein Notprogramm beim Fehlen einer Verbindung zum inneren Selbst.“

Peter A. Levine

einer nicht mehr runden Atmung und einer fehlenden inneren Stressregulation - heute praktisch eine unausgesprochene Vorbedingung für einen Job im Management eines grossen „modernen“ Unternehmens oder als führender Politiker eines Landes oder dort angegliederten Untereinheiten.

Der aus Holland stammende christliche Autor Nouwen formuliert auch ein klares Profil für wirklichen Lohn weg von der Unwirklichkeit des Monetären: „Sobald Du so weit gekommen bist, in deinem Leib als einem treuen Ausdruck dessen zu leben, der du wirklich bist, wirst du anderen begegnen, ohne sie besitzen zu wollen.“ Wenn wir so leben



Jean-Paul Sartre sprechen bezüglich des authentischen Lebens und Wirkens von einer emotional angemessenen, von Sinn und Bedeutung erfüllten Lebensführung, die sich ihrer Verantwortung stellt. Weil der Umgang mit Emotionen in unserer westlichen Gesellschaft wenig geschult wird, ist eine „emotional angemessene Lebensführung“ kaum mehr zu sehen bei öffentlichen Personen. Ausnahmen wie etwa der Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Papst Franziskus oder bis vor kurzem Nelson Mandela mal ausgenommen. Dabei liegt der Kern unseres Selbst im Muster der Affektregulation wie Allen Schore aus wissenschaftlicher Warte glaubwürdig verkündet hat.

Emotion, Projektion und inneres Gewahrsein

Was ist eine Emotion? Wie zähme ich die Drachen emotionaler Wallungen? Wie komme ich aus der Falle der Projektion heraus, wenn ich erregt, wütend oder aggressiv bin? Das sind Schlüsselfragen auf dem Weg zum eigenen inneren Kern, denn nur über inneres Gewahrsein kann ich statt ausser mir zu sein, die authentische Kraft suchen und finden, welche mich einzigartig macht. Die Suche nach diesem inneren Ort nennt

Antonio Damasio spricht vom Ort, der mit unserer puren Existenz verknüpft ist.

Nouwen auch die neue Spiritualität ohne religiöse Vorgabe. Den Ort bezeichnet er als Heimat von Löwe und Lamm, die in jedem Menschen zu Hause sind. Der Löwe steht dabei für das eigenständige, erwachsene und aggressive Selbst, das Lamm für den scheuen und verwundbaren Teil, der Zuneigung, Beistand, Bestätigung, Fürsorge und Nahrung braucht. Die ursprünglichen Gefühle des Menschen, symbolisiert durch den Löwen und das Lamm, zeigen auch einmal mehr die grosse Bedeutung von sich ergänzenden Polaritäten. Wenn wir die beiden so gegensätzlich erscheinenden Qualitäten verkörpern, haben wir die Chance, die Mitte und damit unseren Kern zu berühren. Oder wie der Basler Existenzphilosoph Karl Jaspers es formulierte: „Wahrheit, die verbindet statt polarisiert, ist existenzhellend.“

Emotionen als Eingangspforte zum Authentischen Selbst

Die innere authentische Stimme zu suchen, ist ebenso mutig wie würdevoll. Es bedeutet in einer Gesellschaft mit ganz

anderen Werten gegen den Strom zu schwimmen. Statt mit Emotionen zu manipulieren, wie wir es nicht nur bei Donald Trump in schrecklicher Scheinkultur beobachten können,

Die Suche nach diesem inneren Ort nennt Nouwen auch die neue Spiritualität ohne religiöse Vorgabe.

oder mit übermässiger Selbstkontrolle die Emotionen zu verteuflern, wie es etwa in der Wirtschaft und Wissenschaft als professionell gilt, sollten wir die Emotionen als Chance sehen, wie wir die Türe zu unserem eigenen Selbst finden können. Wenn wir diesen Weg wählen, haben wir eine glaubwürdige Variante für ein anderes Anders-sein. Natürlich ist es kein Sonntagsspaziergang, sondern vielmehr ein innerer Jakobsweg, eine Pilgerreise mit vielen Fragen und Herausforderungen. Aber mit klaren Koordinaten, die ungeahntes Potenzial freisetzen und erstaunliche Erkenntnisse und Entdeckungen möglich machen. Die Essenz des Authentischen Selbst steckt in den inneren Bewegungen, die übers Gewahrwerden den Weg zum Kern ebnet. Als Beobachter des Innenlebens bekommt das vorher abgespaltete Ego eine neue Funktion und vereint sich wieder mit dem Impuls zum Ganz-Sein. Statt das Problem der Spaltung zu sein, wird das Ego dann zur Chance in Sachen Rückverbindung zur Ganzheit.

Ich und Du in einer klaren und geordneten Struktur von Bezogen-Sein zu behalten, ist auf diesem Weg zentral. Keine Maschine kann das bieten, was ein menschliches Angesicht kann. Neurologisch gesehen baut sich Sicherheit im direkten menschlichen Kontakt von Antlitz zu Antlitz.

*„Der Kern unseres Selbst liegt in der Affektregulation.“
Allen Schore*

Biologisch sind wir so verdrahtet. Wenn SBB, Post, Banken, Gemeinden und Institutionen immer mehr den Menschen durch Bildschirme und Maschinen ersetzen und frühere, wichtige Begegnungsorte einfach schliessen, verlieren wir unsere natürlichen Regulationen für innere Sicherheit, die neurologisch im menschlichen Zusammensein fundiert sind.



die sie wirklich sind. Der russische Philosoph G.I. Gurdjief beschrieb diesen Zustand sehr treffend so, dass die meisten Menschen ihr Leben in einem Wachschlaf verbringen und es dadurch ver-passen, eine spezifischere Form von Bewusstsein zu berühren und das volle menschliche Potenzial zu leben.

Authentische Botschaften zeigen sich im und über den Körper

Nur: Um nicht zu vergessen, oder vielleicht auch um sich wieder zu erinnern, wer wir wirklich sind, dürfen wir nicht der Verführung der einseitigen und grenzenlosen Aussenorientierung erliegen. Hier braucht es ein „Wider den Gehorsam“, wie es Arno Gruen einst so treffend beschrieb. Der Verlockung des Aussens und den manipulierten Reden der narzisstisch Mächtigen zu widerstehen, ist ein ebenso individualistischer, politischer wie auch existenzieller Akt. Wir werden auch im Jahr 2017 alles daran setzen, in unseren Kursräumen dieses „subversive“ Potenzial gedeihen zu lassen, damit all jene, die sich nicht länger daran hindern lassen wollen, sich selber zu sein, einen Ort des Erforschens und der Neufindung haben. Authentische Botschaften zeigen sich im

und über den Körper, wie es unter anderen der holländische Philosoph Baruch de Spinoza schon vor mehr als drei Jahrhunderten verkündete. Die Entfremdung von der Weisheit des Körpers führt zu einem Abgetrennt-Sein vom Authentischen. Dem wollen wir entgegenwirken mit interessanten und spannenden Trainings und Weiterbildungen. Im festen Wissen verankert, dass sich das kreative Unbewusste immer wieder ausdrücken will, wenn es die Gelegenheit dafür bekommt!

„Ich habe ein kleines Hirn, das in meinem Gehirn versteckt ist. Und ich habe ein anderes, das sich in der Luft bewegt. Das kleine Hirn spielt mit mir und geht mit mir zu Bett. Das andere verwirrt mich, ich habe es in meinem Kopf.“ (11-jähriges Mädchen aus Uganda)

U. Honauer

© Dez. 2016 Dr. Urs Honauer