

Emotionale Reife

Vom Ego zum Selbst

Text: VERONICA LANGE

„Das größte Problem im Leben ist gleichzeitig auch das größte Problem in unseren Beziehungen. Wir glauben, dass das Glück außerhalb von uns selbst zu finden ist, und sind deshalb der Meinung, andere Menschen seien dazu da, sich um unsere Bedürfnisse zu kümmern und dafür zu sorgen, dass wir glücklich sind“, sagt der amerikanische Coach und Psychologe Chuck Spezzano. Nach jahrzehntelanger Arbeit weiß er, wie wir unser Glück auf reife Art und Weise erlangen können.



Zu meinen, die Umwelt sei für unsere Bedürfnisbefriedigung zuständig, spricht nicht gerade für unsere emotionale Reife. Aber es geht selbst Experten für Selbstoptimierung so: Der Psychologe Chuck Spezzano bemerkte bei seinen von ihm ausgebildeten Trainern, dass fast alle – von den Neulingen bis hin zu den „alten Hasen“ – noch häufig mit emotionaler Unreife zu kämpfen hatten. Wissen und Praxis gehen eben nicht immer Hand in Hand. Ein Maßstab für unsere emotionale Reife ist die Zufriedenheit und das Glück in unserem Leben. Gibt es hingegen viele Probleme, also emotionale „Baustellen“, an denen wir uns abmühen, so bedarf noch einiges der ehrlichen Selbstrevision. Probleme bestehen prinzipiell aus Emotionen, so Spezzano in seinem neuen Buch „Emotionale Reife“. Ohne Reaktionen

wie z.B. Ärger, Wut, Frust oder Enttäuschung gibt es keine Probleme. Eben diese negativen Emotionen sind Anzeichen unserer emotionalen Unreife, da sie stets egoistisch bis kindisch sind. Emotionale Muster lassen sich aber transformieren, so dass wir jede Verstimmung nutzen können, um zu ... reifen.

„Wenn wir bestimmte Prinzipien lernen und den Mut haben, sie zu leben, können wir die Zahl der emotionalen Brandbomben, die in unserem Leben explodieren, enorm verringern“, erläutert Chuck Spezzano, der sei drei Jahrzehnten Menschen auf dem Weg zu Integrität, Heilung und Selbstverwirklichung begleitet. Ohne emotionale Reife hingegen geraten wir häufig in Auseinandersetzungen. Wir ziehen dann, ganz nach dem Prinzip der Resonanz, Menschen an, die genauso unreif sind wie wir.

Emotionen überkommen uns meist unwillkürlich. Meist bemerken wir kaum, wie schnell wir wieder auf bestimmte Weise reagiert haben. Vielleicht weil die Emotionen so automatisch zur Stelle sind, wollen wir auch keine Verantwortung für sie übernehmen. Doch genau das passiert bei emotionaler Unreife. Statt Verantwortung für die eigenen Reaktionen zu übernehmen, wird anderen die Schuld zugewiesen, wenn etwas nicht wie gewollt läuft. Und überhaupt dreht sich eigentlich alles um unsere Bedürfnisse: Stets wünschen wir, dass das Leben und die uns Nahestehenden sich auf bestimmte Weise verhalten, und regen uns auf, wenn sie das nicht tun. Die meiste Zeit steuern uns rein persönliche Bedürfnisse – bewusst oder unbewusst. All dies liegt begründet im Ego, das gern urteilt, trennt, kontrolliert, viel Aufmerksamkeit braucht und dadurch emotionalen Ballast erschafft. Je größer das Ego, desto stärker die Emotionen, die Psychologen zufolge im Gegensatz zu Gefühlen eher eine negative Konnotation haben. Das Ego ist lediglich die Illusion eines Selbstkonzepts. Es besteht aus Urteilen über uns, die wir während des Heranwachsens zu hören bekommen und übernommen haben. Wenn wir in Emotionen feststecken, nimmt das Selbstkonzept den Platz in der eigenen Mitte ein, an dem das bewusste Selbst sein sollte. Die Verantwortung für diese Verschiebung vom Selbst zum Ego liegt aber nun bei uns. „Wenn du dich schlecht fühlst, bist du verantwortlich“, so Spezzano. Statt Urteilen und negativen Gedanken sollte man Achtsamkeit den Vorrang geben und seinen Gedankenmustern und Glaubenssätzen auf der Spur sein, denn fast immer liegt Emotionen ein tiefer liegendes Motiv zugrunde, als man vordergründig glaubt. Das Ego outet sich eben

nur ungern ... als egoistisch. Jede Emotion ist grundsätzlich an Angst gekoppelt. Dadurch entsteht Widerstand, der uns in einer Sache nicht vorankommen lässt. Emotionale Reife hingegen bewirkt, dass wir rasch unseren Anteil an einer Situation erkennen und sie voranbringen. Wir geben das Bedürfnis auf, alles kontrollieren und bestimmen zu müssen. Mit der Zeit ertappen wir uns immer rascher bei dem, was wir wirklich tun, und schlagen die richtige Richtung ein.

Traumata aus der Vergangenheit führen dazu, dass unser Ego eine Reihe von abgespaltenen Anteilen beherbergt. Dies ergibt ein Gefühl der Getrenntheit von der Welt und von sich selbst. Im psychologischen Jargon nennt man dieses Abspalten „dissoziieren“. Emotionen weisen auf eben die Punkte in der Vergangenheit hin, an denen wir die Verbundenheit mit uns selbst verloren haben. Unerwünschte Persönlichkeitsanteile und Gefühle werden besonders in der Kindheit, während der Erziehung abgespalten. Diese Zeit prägt uns am meisten, da wir quasi noch ein „unbeschriebenes Blatt“ sind. Mit der Zunahme solcher Abspaltungen verlieren wir immer mehr die Verbindung zu uns selbst. Die Anteile werden ins Unbewusste verfrachtet, wo man sie nicht mehr spüren muss, sie aber weiterhin wirken.

Negative Emotionen sind entweder geprägt von einer Opfer- oder Täterhaltung. Beiden liegt jedoch ein Mangel an Selbstwert zugrunde. Beide lenken durch Urteil, Anklage oder Grenzüberschreitungen von ihren eigenen Unzulänglichkeiten ab und wollen sich vor neuem (alten) Schmerz schützen. Die Emotionen, die z.B. derjenige fühlt, der glaubt, zum Opfer gemacht zu werden, fühlt auch der Mensch, der den anderen scheinbar in die Opferrolle zwingt. Immer bedingen sich die beiden Haltungen und legen die Wurzel des ganzen Übels frei: Mangel, innere Leere, die einst durch das Abspalten eigener Anteile entstanden ist. Und beide wollen keine Verantwortung für dieses Mangelgefühl übernehmen, sondern suchen dessen Auflösung außen.

Bei einem Opfertypus entsteht bei Enttäuschung sehr schnell Selbstmitleid. Doch geht Chuck Spezzano davon aus, dass diese oft als Ausflucht verwendet wird, um sich nicht ändern zu müssen. Außerdem werden Opfer-Emotionen als Mittel zur Rache eingesetzt. So boykottiert oder schadet man sich selbst, um sich auf einer tieferen Ebene an denen zu rächen, die einst dafür sorgten, dass man seine Ganzheit verlor. Der Umgang mit Schmerz ist dann eher introvertiert, also gegen sich selbst gerichtet. Die Emotionen richten sich allerdings indirekt oft



Foto: © Konstantynov / 123rf.com

auch an einen Menschen, der stellvertretend für einen Menschen aus der Vergangenheit steht. Es ist, als werde das Szenario immer wieder hinaufbeschworen, um es aufzulösen. Der Schrei nach Liebe, Beistand oder Rache ist dabei nur unterschwellig zu hören.

Alle Emotionen bringen auch die Emotion der Schuld mit sich. Das Konzept der Schuld entspricht jedoch nie einer ganzheitlichen Sichtweise. Eine „Wahrheit“ stellt sie nur für das Ego dar, das alles in Gut und Böse einteilt. Es benutzt Schuld, um uns in einer Schwarz-Weiß-Welt gefangen zu halten, in der es nur Feinde oder Freunde gibt. Das Konzept der Schuld zeigt außerdem, dass man sich und seinem Anteil an einem Problem eine zu große Bedeutung beimisst. Ob man sich schuldig fühlt oder anklagt – immer ist ein großes Maß an eigener Wichtigkeit im Spiel. Spezzano rät in diesem Fall, der Frage nachzugehen, welches heimliche Ziel das Ego mit der Frage nach Schuld verfolgt.

Generell, so schreibt er, gilt: **„Du bist nie aus dem Grund aufgebracht, aus dem du es zu sein glaubst.“** Immer gibt es tieferliegende Motive – besonders wenn man in einer Situation „überreagiert“. Und je selbstgerechter und überzeugter jemand von seiner Position ist, umso mehr zeigen die Abwehrmechanismen, dass er etwas Abgespaltenes vor sich selbst verbirgt. „Wenn du das nächste Mal aufgebracht bist und zu wissen glaubst, was vor sich geht, denke einfach einmal einen kurzen Moment lang, dass du möglicherweise nicht die blasseste Ahnung hast, was sich tatsächlich abspielt“, rät Chuck. „Rufe dir frühere Situationen ins Gedächtnis, in denen du auch zu wissen glaubtest, was sich abspielt. In welchem Maße war dir tatsächlich klar, was auf bewussten, unbewussten und spirituellen Ebenen vor sich ging?“

Je weiter wir uns von unserem wahren Kern entfernt haben, umso größer das Ego. Es lebt von unserer Identifikation mit ihm und speist sich aus dem Gefühl der Getrenntheit, da es durch eine Trennung, die Dissoziation, entstand. Diese „dissoziierte Unabhängigkeit“, wie Spezzano es nennt, war seine Überlebensstrategie, die aber nicht zu autarker Unabhängigkeit, sondern einem Sich-Abkapseln und -Verschließen führte. Was dann im Innersten gut gehütet schlummert, wird vom Ego in auslösenden Momenten nach außen projiziert. Im anderen spiegelt sich so die eigene Unsensibilität etc. Für Chuck Spezzano steht fest: „Was andere Menschen uns vermeintlich antun und was unsere Emotionen verursacht, ist in Wirklichkeit das, was wir selbst tun.“

Liebe und Verbundenheit können uns mit unserem wahren Selbst verbinden. Es ist laut Chuck Spezzano am allerwichtigsten, immer wieder sich selbst und anderen zu vergeben. „Wenn du es tust, wirst du jedes Mal von einem höheren Maß an Ruhe erfüllt, bis du schließlich an einen Ort tiefen Friedens gelangst“, schreibt er. Jedes Problem stellt somit eine Chance dar, die Liebe im Leben an die erste Stelle zu setzen. Meist ist es so, dass ein Problem aus mehreren Schichten besteht. Sobald eine Schicht geheilt ist, drängt schon die nächste Schicht an die Oberfläche. Es ist also ein wenig Ausdauer gefragt. Immer wieder muss man die Dinge wirklich annehmen, Fehler vergeben und loslassen. So integrieren wir alle verloren geglaubten Teile unseres Selbst. Ein wenig Mut und Selbstüberwindung sind dafür schon nötig, aber die Bemühungen werden mit neuer Gefühlstiefe und Freude belohnt.

Die manchmal mühselige Arbeit am Selbst hat noch weitere Vorteile. Sie sorgt auch für ein besseres körperliches Wohlbefinden und Fülle im Leben. Mangel z.B. ist ein Zeichen davon, dass unbewusste Anteile unserem Glück im Wege stehen. „Wenn in unserem Leben etwas fehlt, dann bringen wir es nicht ein“, so Chuck Spezzano. Aller Mangel rührt daher, dass wir etwas bewusst wollen, es unbewusst aber nicht wollen, wobei Letzteres überwiegt. Um den unbewussten Gründen dafür auf die Spur zu kommen, kann man sich hier fragen: Was kann ich durch dieses Versagen beweisen? Wen versuche ich dadurch zu bezwingen, dass ich das, was ich haben will, nicht bekomme? Bezüglich der Gesundheit sollte man bedenken, dass unterdrückte und verdrängte Emotionen über längere Zeiträume negative Auswirkungen haben. An der Wurzel jeder Krankheit und jeder Form von Mangel liegen Spezzano zufolge Groll und Trauer. Krankheit ist die Verlagerung von Emotionen auf den Körper. Lassen wir den Groll los, dann lassen wir auch das Problem los. All die Emotionen, die uns jetzt nicht mehr dienen, sollten wir endgültig loslassen, damit wir die Welt wieder als das einzigartige Wunder erkennen können, das sie ist.

Buchtipps

Chuck Spezzano
Emotionale Reife

200 Seiten, € 19,95
ISBN 978-3866162808

Verlag Via Nova

