

Auf dem Holzweg

Warum wir uns falsch fühlen

Wieso fühle ich mich „falsch“? Woher kommt diese Stimme, die mir ständig einflüstert, dass ich nicht in Ordnung bin? Angelika Winkelhofer begibt sich auf Spurensuche, richtet den Blick auf verschiedene Holzwege unseres interpretierenden und urteilenden Denkens und zeigt Auswege aus der Hölle unserer Bewertungen auf.

Ein grundsätzlicher Holzweg, um sich falsch zu fühlen, ist die Identifikation mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und Gedanken. Das Selbsterkenntnisinstrument Enneagramm unterscheidet hier neun verschiedene Wahrnehmungsweisen der Welt, die uns alle von der Erkenntnis unseres wahren Seins abhalten. Identifiziere ich mich beispielsweise mit meinen Gefühlen, offenbart sich in mir vielleicht ein Romantiker, der immer wieder in die Tragik seiner eigenen Geschichten verliebt ist. Wenn ich glaube, meine Ge-

„Das Sein ist frei von allen Eigenschaften. Gute oder schlechte Eigenschaften gibt es nur für den Verstand.“

Ramana Maharshi

danken zu sein, zeigt sich möglicherweise das Bild eines Abenteurers, der vor lauter tollen Plänen die Gegenwart nicht erleben kann. Oder ich bin ein Skeptiker, der alles so lange plant, bis er sich anscheinend sicher sein kann, keinen Fehler mehr zu machen. Diese Sicherheit bleibt natürlich unerreicht. Bin ich mit meinem Körper identifiziert, kann in mir eine ungeheure Wut aufsteigen, weil ich viel größer bin als die maximal zwei Quadratmeter, die diesen Körper ausmachen. Das Enneagramm hilft uns, diese unterbewussten Fixierungen, diese falschen Identifikationen zunächst einmal aufzuspüren. Mit Hilfe der Enneagramm-Arbeit in einer Gruppe werden diese Charakterstrukturen auf besonders intensive Weise erlebbar. Es mag sich zunächst unangenehm oder peinlich anfühlen, wenn der gesamte Lebensentwurf plötzlich schnörkellos, nackt und wie der Drehplan zu einem vorgeschriebenen mechanischen Lebensfilm offen

erkennbar vor uns liegt. Dann wiederum ist es auf angenehme Weise erschütternd und erleichternd, weil jede und jeder zu einer Fixierung gehört. Ich erkenne mich auch im Spiegel der anderen. Verstehe ich dann, dass dieses Muster einzig und allein dazu dient, meine Angst, nicht geliebt zu werden, nicht richtig, zu viel oder zu wild zu sein, einzuschränken, und nichts mit dem zu tun hat, was ich wirklich bin, dann wird dieses Muster lockerer, großmaschiger und immer durchsichtiger.

Jenseits der Fixierung

Die größte Freude und der ganze Sinn dieser Arbeit liegt jedoch darin, zu erkennen, dass das Enneagramm dir zwar die Struktur deiner Lebensform zeigt, aber dich gleichzeitig auf das verweist, was dahinter liegt. Die Charakterfixierung ist deine Farbe der Stille, der Liebe, des Seins. Sie ist die Art und Weise, wie du zum Klang in der Welt beiträgst, und der Klang kann mit immer tieferer



Angelika Winkhofer ist Psychotherapeutin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Dozentin am Berliner Institut für tiefenpsychologisch und existenziell orientierte Psychotherapie, Enneagrammlehrerin. In ihrer Praxis im Bahnhof Michendorf begleitet sie mit tiefenpsychologischer Psychotherapie Menschen in intensiven Gruppenprozessen. Sie beschäftigt sich seit 1992 mit dem Familienstellen, heute mit dem Fokus auf den geistigen Aspekten der Neuen Aufstellungsarbeit, der „Bewegung der Stille“. Ihre Arbeit mit dem Autogenen Training liegt in Buchform vor. 2015 startet eine Fortbildung in Systemischer Arbeit, die cme-zertifiziert ist. Mehr zu Workshops, Ausbildungen und dem Enneagramm-Jahresprogramm auf ihrer website.

Info und Kontakt unter
Tel.: 033205-242 71
oder
kontakt@dr-med-angelika-winkhofer.de
www.angelika-winkhofer.de

Selbsterkenntnis feiner und voller werden. In diesem Erkennen taucht aus einer meist unbekanntem Tiefe die Frage auf: Wenn das alles, was ich bisher für mein individuelles Leben hielt, nur die Charakterfixierung ist, wenn ich das gar nicht bin, sondern mich fälschlicherweise mit dieser Charakterfixierung identifiziert habe, wer bin ich dann wirklich? Und was bleibt von mir übrig, wenn diese Charakterfixierung vollständig durchsichtig wird? Hier beginnt die spirituelle Suche. Es ist wundervoll, die Begegnung der Menschen mit dem, was jenseits der Fixierung ist, zu erleben. Denn sie finden auf die Frage, wie sie sich denn richtig und besser fühlen können, nicht nur eine Antwort, die die Bedingungen ihres Lebens verbessert – was auch schon schön ist –, sondern eine Antwort auf die Frage, wer sie wirklich sind. Und in dieser Antwort gibt es kein Richtig oder Falsch mehr.

Mit den Eltern hadern

Ein weiterer Weg, sich falsch zu fühlen, hat damit zu tun, dass wir – oft auch noch als Erwachsene – mit unseren Eltern hadern. Denn wir können uns nicht richtig fühlen, wenn wir denken, dass unsere Eltern – auch nur minimal – falsch sind. Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg, das Einverständnis mit den Eltern zu erfahren. Und zwar ohne unseren Intellekt und unsere Erfahrung von Leid an der Garderobe abzugeben. Dazu macht man eine sehr wirkungsvolle „Mini-Aufstellung“. Man braucht dafür sich selbst und drei Stellvertreter. Wir können uns das auch einfach nur vorstellen. Wir selbst stehen in diesem Bild an einem Platz im Raum. In einem Abstand, der sich für uns gut und angenehm anfühlt, stellen sich jetzt unsere Eltern vor uns auf. Meist steht der Vater an der rechten Seite der Mutter. Hinter beiden steht das Leben an sich. Wichtig ist, dass der Abstand groß genug ist, so dass wir nicht in Bedrängnis geraten. Wir schauen Vater und Mutter an und versuchen sie jetzt in diesem Augenblick wirklich zu sehen. Wenn wir uns das Ganze vorstellen, können wir sie vor uns stehen sehen, vielleicht in dem Alter, in dem wir zur Welt kamen, womöglich waren sie damals jünger, als wir es jetzt sind. Wir schauen also diese beiden Menschen an, diesen Mann und diese Frau. Dahinter können wir das Leben wahrnehmen. Dabei ist es gut, alle

alten Geschichten und Bilder für einen kleinen Moment loszulassen. Dann gibt es zwei Möglichkeiten. Wir schauen sie an und sagen „Nein“. Oder wir schauen sie an und sagen „Ja“. Das Erleben ist in beiden Fällen sehr verschieden. Meist ist es so, dass sich das Nein sehr viel kraftloser als das Ja anfühlt. Oft scheint es aber auch so zu sein, als wäre das Ja mit bestimmten Bedingungen verknüpft. Wenn uns deutlich wird, dass es keine Bedingungen gibt und keine Geschichten, sondern dass es nur um diesen Moment und diese drei Menschen geht, dann können wir in den Augen der Eltern bis auf ihren tiefsten Herzensgrund blicken und erkennen, dass sie aus nichts anderem gemacht sind als aus Liebe. Vollständig unabhängig von ihrem Verhalten.

Danke für mein Leben

Wir können experimentieren, wie wir uns fühlen, wenn wir an dieser Stelle einen wichtigen Satz sagen, der sich mit besonderem Gewicht an die Mutter richtet. Er heißt: „Danke für mein Leben.“ Wie fühlt sich das an? Es ist deutlich, dass es hier um nichts anderes geht, als das Geschenk des Lebens anzunehmen. Die Eltern schenken uns das Leben. Ohne diese Eltern, die nun mal ein Faktum sind, wäre das Leben nicht zu uns gekommen. Das ist einfach eine Tatsache. Und das Geschenk des Lebens anzunehmen, liegt in unserer Hand. Es wird natürlich leichter, wenn wir einen guten Umgang mit dem, was schwierig war, gefunden haben. Trotzdem ist dieses Annehmen des Lebens gleichzeitig für den Umgang mit dem, was schwierig war, wie ein Fundament. Es geht nicht darum, die Qualität der Eltern in dieser oder jener Hinsicht zu beurteilen. Denn auch, wenn ich die Auswirkungen des Handelns und Seins der Eltern zu erkennen vermeine und manchmal auch sehr klar erkenne, so kann ich doch nur selten eine geradlinige und einseitige Verbindung zwischen Ursache und Wirkung ziehen. Ich darf mich in der Position des Kindes dieses Urteils enthalten und einfach das Leben nehmen. Als ein Geschenk. Bert Hellinger sagt dazu: „Jedes Kind ist gut. Und seine Eltern auch.“

Familiäre Verstrickungen

Es gibt auch viele Arten, sich falsch zu fühlen, die mit familiären Verstrickun-

gen zu tun haben und die deswegen mit dem Familienstellen eine heilsame Lösung finden können. Beispielhaft möchte ich dies an einigen möglichen Konstellationen verdeutlichen.

Es kommen immer wieder Menschen zu mir, die ständig das Gefühl haben, überfordert zu sein. Niemals wirklich genügen zu können. Und dann zeigt sich in der Aufstellungsarbeit, dass die Klienten sich als Kinder fühlten, als müssten sie ihren Eltern deren Eltern ersetzen. Es ist offensichtlich, dass ein Kind den Eltern nicht die Eltern ersetzen kann. Beim Kind entstehen dabei Gefühle von Scheitern und Überheblichkeit. Beides fühlt sich falsch an. Heilung erfahre ich, wenn ich bereit bin, diesen Platz zwischen Größenwahn und Versagensgefühl mit einer gewissen Demut aufzugeben und die Hilflosigkeit in der Position des Kindes zu fühlen und zuzulassen. Ich kann dafür die Großeltern um Hilfe bitten, gegebenenfalls die Urgroßeltern. Ich stelle ein Foto von den Großeltern oder Urgroßeltern bzw. etwas, was diese Personen symbolisiert, an einen Platz in meiner Wohnung. Dazu lege ich ein Foto oder ein Symbol von meinen Eltern. Dann weiß ich, dass meine Eltern an diesem Platz gut aufgehoben sind. Ich gebe sie symbolisch in die Obhut der Älteren.

Selbstopfer aus falsch verstandener Liebe

Manchmal hat man schon in frühester Kindheit das Gefühl, nicht richtig leben zu wollen oder nicht richtig leben zu dürfen. Und auch das fühlt sich falsch an, weil es ja auch einen tiefen Wunsch nach Leben und Lebendigkeit in uns gibt. Manchmal hängt diese Abkehr vom Leben damit zusammen, dass ein Geschwisterkind geboren wird und dies dann an die erste Stelle rutscht. Die Geschwisterreihenfolge und die Liebe zwischen den Geschwistern sind sehr viel stärker und bedeutsamer, als wir uns das gemeinhin bewusst machen. Diese Liebe kann so weit gehen, dass das davor geborene Geschwisterkind bereit ist, seinen Platz bei den Eltern für das nachfolgende Geschwisterkind zu räumen. Eine ganz falsch verstandene Form der Liebe und des Selbstopfers. Das Ganze hat zur Folge, dass ich mich nicht richtig fühle. Und dieses Gefühl kann sich durch das ganze Leben ziehen. Bis es aufgeklärt und deutlich wird,

dass beide Geschwister in dieser Familie ihren Platz haben.

Trennung von der Mutter

Oft gibt es eine unverschuldete Trennung zwischen Mutter und Kind. Die hat zur Folge, dass die grundlegende Hinbewegung des Kindes zur Mutter unterbrochen wird. Und dann bleibt sie unterbrochen. Der Mensch fühlt sich ab da verloren, einsam und falsch. Erst wenn diese Hinbewegung in der Aufstellungsarbeit wieder aufgenommen wird, kann auch die Hinbewegung zum Leben, zur Liebe und in eine Partnerschaft stattfinden. Denn wenn die erste Liebe – zur Mutter – nicht genommen wird, dann ist es schwer, die Liebe als solche zu nehmen.

Speichert das Kind ab, dass die Liebe und die Hingabe nicht vertrauenswürdig sind, dann fühlt es sich verloren, bis es sich in der Aufstellungsarbeit diese Hingabe erlauben kann. Dann kann diese Wunde vollständig heilen. Der Mensch kommt in Einklang mit den Dingen, wie sie sind, ohne sie beschönigen zu müssen.

Der Königsweg zu sich selbst: Fühlen

Im besten Falle haben wir auf unseren vielen (Holz-)Wegen erkannt, dass wir nicht unser Körper, unsere Gedanken oder unsere Gefühle sind, weil wir sie ja – quasi von außen – beobachten können. Trotzdem fühlen wir uns weiterhin mit ihnen identifiziert. Um nicht mehr an sie gebunden zu sein, braucht es eine innere Ablösung, die wir über das Fühlen aller unter dieser oberflächlichen Identifikation liegenden Gefühle erreichen können. Denn die Identifikation ist letztlich ein – oft jahrzehntelang einge-

fahrenes – Ausweichmanöver vor unangenehmen Gefühlen. Habe ich gelernt, mich ihnen hinzugegen, brauche ich vor all diesen Gefühlen nicht mehr in die falschen unpersönlichen Selbstbilder und Sackgassen der Fixierung auszuweichen; dann kann ich die Angst fühlen, die Wut und die Traurigkeit – später und manchmal fast schwieriger die Freude, den Hass und die Liebe. Ich erfahre mich bei diesem Fühlen mehr und mehr lebendig. Und dann scheint das hindurch, was die Essenz der Fixierung ist: Der Romantiker spürt die reine Freude, die ihn ausmacht. Der Abenteurer kann eine tiefe friedvolle Versunkenheit erleben und der Skeptiker eine wache sichere Klarheit. Wenn ich mit

meinem Körper identifiziert bin, erlebe ich plötzlich ein Gewahrsein und eine große reine Kraft in mir. Es ist ein Genuss, auf diesen verschiedenen Ebenen tiefer und tiefer mit der Essenz meines Seins in Kontakt zu kommen.

Wirklich fühlen lernen

Wenn jedes Urteil aufhört, dann ist der Körper da, der Verstand ist still und das Herz ist offen. Doch damit tiefgreifende therapeutische oder spirituelle Entwicklung stattfinden, alle Arten von Heilungen geschehen können und ich mich endlich „richtig“ fühlen kann, muss ich lernen, wirklich zu fühlen. Das heißt: mich auf alle Gefühle einlassen, so tief und so grundlegend, wie es eben nur geht. Dafür ist es gut, wenn der Körper entspannt ist, denn der Körper hat die Tendenz, der Seele Gefühle abnehmen zu wollen. Es scheint manchmal leichter, körperliche Schmerzen zu ertragen als seelische. Daher Sorge ich mit bestimmten Techniken dafür, dass ich den Körper loslassen kann und dass sich der

Körper der Angst nicht mit einer Stress-Abwehr-Reaktion in den Weg stellt. Der Verstand ist so still und leer wie möglich. Still wie ein ruhender See, in dem man durch das klare Wasser bis auf den Grund blicken kann. Das Herz ist offen und ich kann mich in die Gefühle hinein nach unten fallen lassen, mühelos, ohne Anstrengung oder Widerstand, und dabei sehr wach im Sinne von bewusst bleiben. Hier kann ich jedes Gefühl in aller Tiefe ergründen. Es „durchfühlen“. Da der Verstand still ist, wird die Geschichte nicht durch Zurufe aus den „hinteren Reihen des Gehirns“ wie: „Warum gerade ich!“ und ähnliches nutzloses Zeug wieder angestachelt. Stattdessen brennt das Gefühl so lange in meinem Herzen und so lichterloh, bis es „durchfühlt“ und „verbrannt“ ist. Ich erlaube meiner Seele, das geschehen zu lassen.

Die Erfahrung von Eins-Sein

Darunter befindet sich ein tiefer Frieden. Dieser tiefe Frieden ist die ganze Zeit fortwährend und immer schon da gewesen. Reines klares Bewusstsein, unendliche bedingungslose Liebe und gelassenes selbstverständliches Dasein. Diese Erfahrung ist die Erfahrung von Eins-Sein. Und dort gibt es weder „Richtig“ noch „Falsch“, weder Gut noch Böse, kein Ich und kein Du. Es gibt einen Menschen. Schlicht und gewöhnlich, wundervoll und einzigartig wie jeder andere Mensch auch. Dieser Mensch hat eine bestimmte Charakterstruktur und eine bestimmte Familie. Und jeder Mensch, jede Charakterstruktur und jede Familie ist zwar verschiedenartig, aber gleichwertig. Hier erkennst du: Ich bin richtig und liebenswert. Genau so, wie ich bin. Mit all meinen Macken und Fehlern und meiner einzigartigen Schönheit. In der Stille des Seins ist alles richtig und am richtigen Platz. Dann bleibt von „ich bin falsch“ und sogar von „ich bin richtig“ nur das „ich bin“ und dann das unberührte „Sein“ übrig. Still, lebendig und wundervoll. ☺

