

4 Die Urangst und wie uns die Fixierungen davor schützen sollen

Michael Seibt, 2.5.2017

Das letzte Mal haben wir untersucht, was wir unter einem „Ich“ verstehen. Es handelt sich um ein Konstrukt aus Vorstellungen, Eingrenzungen und Mustern, die alle eine bestimmte Funktion erfüllen sollen. Wir möchten gerne wieder finden, was wir verloren haben, nämlich ursprüngliche essentielle Liebe. Die Muster oder Fixierungen sind der Versuch, wieder herzustellen, was wir verloren haben. Fühlen wir uns z.B. von wesenhafter Liebe abgeschnitten, suchen wir sie durch Beziehungen wieder herzustellen. Aber die Liebe in Beziehungen bleibt immer unvollkommen. Die essentielle Liebe ist dem SEIN, dem ICH BIN Gottes inhärent. Wir können und brauchen sie nicht zu „machen“.

Wir haben zwischen „Ich“ und „Ich-Funktionen“ unterschieden. Ich-Funktionen sind die psychischen Fähigkeiten des praktischen Denkens, der Gefühle usw. Das „Ich“ oder „Ego“ ist die Meinung, dass meine Gedanken und Gefühle die Wahrheit sind.

Wie gehen wir nun mit dem „Ich“, also der Ansammlung unserer Muster und Fixierungen um? Manche versuchen, das „Ich“ zu bekämpfen. Sie leisten Widerstand gegen das „Ich“ und sagen, es sei die Ursache allen Übels. Auf diese Weise geben sie aber dem „Ich“ nur Nahrung. Widerstand produziert genau die Verengungen, die man bekämpft. Darum nützt es wenig, wenn man dem „Ich“ sagt, es solle sich nicht so wichtig nehmen.

Wir brauchen das „Ich“ nicht abzulehnen, im Gegenteil. Wir können uns ihm interessiert zuwenden und es erforschen.

Was ist der Unterschied? Erforschen ist einladend und sein-lassend. Wenn ich erforsche, will ich verstehen. Es geht nicht um Bewertung. Beim Erforschen nehme ich die Haltung ein, dass meine Ich-Fixierung eine wichtige Funktion hatte und vielleicht noch hat, nämlich, sie soll mich wieder verbinden mit dem Aspekt der Essenz oder Gottes, den ich verloren habe – warum auch immer.

Die innere Arbeit mit den beiden Praktiken des Sitzens in Stille und des inneren Erforschens geschieht also in einer absolut freundlichen und annehmenden Haltung, ohne Bewertung. Ich weiß, dass Essenz oder Gott stets da ist. Mich interessiert nur, warum ich mich davon getrennt erfahre. Das will ich verstehen.

Schauen wir uns genauer an, wie die Fixierungen entstehen.

Am Anfang steht die Angst. Das ist das Grundgefühl, vor dem sich alle Fixierungen schützen wollen. Wenn wir als kleine Babys auf die Welt kommen, dann erleben wir unsere Umwelt als übermächtig und uns selbst als hilflos und vollkommen angewiesen. Für das Baby ist alles unmittelbar. Hat es Hunger, dann ist dies das einzige Gefühl, die vollständige Erfahrung

von Hunger und sonst nichts. Ist die Mutter als Quelle der Nahrung weg, ist das sehr bedrohlich für das Baby und von der Urangst begleitet, zu sterben. Deshalb schreit es. Das Baby kann nicht wissen, dass die Mutter nach dem Kinobesuch zurückkommen wird. Es kann das existentiell bedrohliche Hungergefühl noch nicht zurückstellen, wie wir das später können. Es ist darauf angewiesen, dass der Hunger gestillt wird, wenn er auftaucht.

Die Angst kann verschiedene Formen annehmen. Was ich gerade beschrieben habe, ist

- die Angst, ausgelöscht zu werden.

Es gibt noch zwei weitere grundlegende Urängste, die wir alle kennen und die eng verwandt sind mit der ersten Urangst des Ausgelöscht-Werdens, nämlich die

- die Angst, nicht geliebt zu werden
- die Angst, die Kontrolle zu verlieren

Das sind die drei Grundängste, die im Enneagramm beschrieben werden. Um diese grundlegenden Ängste nicht fühlen zu müssen, entwickeln wir Strategien, die uns davor schützen sollen, sie zu erleben.

Um die Angst, ausgelöscht zu werden, zu vermeiden, entwickeln wir Wut. Die Wut stellt Energie bereit, mich vor dem Erleben der Vernichtung zu schützen. Sie hilft, mich zu verteidigen und mich durchzusetzen.

Um die Angst, nicht geliebt zu werden, zu vermeiden, entwickeln wir Strategien, wie wir uns beliebt machen können. Das kann z.B. so aussehen, dass wir anderen helfen. Wir helfen aber letztlich nicht wegen der Hilfe an sich, sondern um geliebt zu werden. Oder wir werden glänzende Selbstdarsteller und vermarkten uns und unsere Leistungen und sagen: schaut her, was ich leiste und was ich kann und bitte liebt mich dafür.

Um die Angst, die Kontrolle zu verlieren, zu vermeiden, entwickeln wir Strategien, die Kontrolle wieder zu gewinnen. Das machen wir z.B. indem wir nachdenken, analysieren, zwanghafte Verhaltensweisen an den Tag legen und ständig mit Problemen beschäftigt sind, die von uns anscheinend eine Lösung verlangen.

Die Fixierungen sind also Strategien, um wieder zu gewinnen, was wir glauben verloren zu haben.

Wir fühlen uns existentiell bedroht, wir fühlen uns nicht wirklich geliebt, wir fühlen uns ausgeliefert. Um die Urängste, die damit verbunden sind, nicht erleben zu müssen, bemühen wir uns angestrengt, sie zu vermeiden. Wir halten uns für getrennt von Essenz oder Gott. Unsere Fixierungen sollen uns wieder damit verbinden.

Aber sie sind ein Versuch mit untauglichen Mitteln. Sie bemühen sich angestrengt um etwas, was der Mensch nicht „machen“ kann. Er kann sich nur in die Essenz oder in Gott hinein fallen lassen. Das bedeutet, er muss bereit sein, alles zu erleben und zu fühlen, was bei diesem Fallen auftaucht. Alle Ängste.

Das innere Erforschen ist eine Einladung, deinen Fixierungen auf den Grund zu gehen und dabei alle Ängste zu erleben, die auftauchen, wenn du still bist und der Fixierung keine neue Nahrung mehr gibst.

Du hast Angst, ausgelöscht zu werden? Überlass dich dieser Angst. Gib dich ihr hin und schau was geschieht.

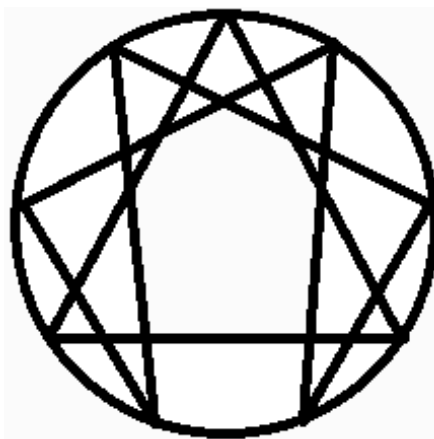
Du hast Angst, nicht geliebt zu werden? Überlass dich dieser Angst. Gib dich ihr hin und schau was geschieht.

Du hast Angst, die Kontrolle zu verlieren? Überlass dich dieser Angst. Gib dich ihr hin und schau was geschieht.

Das nächste Mal wollen wir das innere Dreieck des Enneagramms genauer anschauen. Da geht es um die physischen, emotionalen und mentalen Fixierungen, die auf die drei Grundängste antworten.

Angst, ausgelöscht zu werden

Körper



Angst, die Kontrolle zu verlieren

Denken

Angst, nicht geliebt zu werden

Gefühle

Übung:

Meditative Hinführung: Ihr findet euch zu zweit zusammen. Schließe die Augen und lausche nach innen. Du spürst deine innere Bewegung, deine körperliche, emotionale und mentale Gebundenheit und Angst. Die Muster und Strategien, deine Urangst zu vermeiden. Du be-

gegnet dir so gut es geht freundlich und mitfühlend. Du kannst erforschen, wie es sich anfühlt, das zu erleben und dich mit deiner Angst zu zeigen. Und dann lass alles abfallen. Alles, was du darüber weißt oder gelernt hast. Als ob du deine Fixierung ablegen könntest wie einen Mantel. Du misst ihr keine Bedeutung bei. Sie ist zwar noch da, aber sie ist leer. Du brauchst ihren Schutz nicht. Und du kannst das Herz öffnen und dem anderen begegnen von Herz zu Herz und die folgenden Frage auf euch wirken lassen.

Frage zum Erforschen:

- Was tust du, um dich im Leben zu behaupten ... um deine Angst vor dem Ausgelöscht-Sein/der Bedeutungslosigkeit nicht fühlen zu müssen?