

Triebe, Leidenschaften, Unterfixierungen - 13.6.2017

Vor der Sommerpause möchte ich mich den sogenannten Unterfixierungen oder Subtypen zuwenden.

Hier geht es um drei Grundtriebe, um ein angeborenes, animalisches Verhalten des Menschen. Diese Triebe sind tief in unserem körperlichen Dasein verankert. Es handelt sich um Instinkte, die wir Menschen mit den Tieren gemeinsam haben.

Die Phänomene, um die es bei den Hauptfixierungen geht, sind eher weiter „oben“ im Gehirn veranlagt. Die Instinkte sind tief in den ältesten Teilen des Gehirns verankert.

Es geht um den

- Selbsterhaltungstrieb
- sexuellen Trieb
- sozialen Trieb

Jedes Lebewesen hat den Instinkt, sich selbst zu erhalten, sich zu paaren und Teil der Herde zu sein.

Jeder Mensch kennt diese Triebe und bei jedem Menschen ist einer von ihnen eine sogenannte Unterfixierung, die zu der Hauptfixierung hinzutritt. Die Leidenschaften der Hauptfixierungen wie Kontrolle, Anerkennung und mentale Sicherheit haben sich erst später entwickelt. Viel früher in der Entwicklungsgeschichte der Lebewesen haben sich die Instinkte oder Triebe ausgebildet.

In der inneren Wahrnehmung und als unterbewusste Priorität steht einer dieser Triebe im Vordergrund und wirkt auf das Leben, die Fantasien und die Sorgen eines Menschen.

Bei der Selbsterhaltung geht es um die Frage, wie das individuelle Leben sichergestellt werden kann.

Wenn sich die Energie darauf richtet, wann das nächste erotische Abenteuer anfängt oder die nächste Beziehung beginnt, dann steht die Sexualität im Vordergrund.

Beim sozialen Trieb ist das ganze Verhalten darauf ausgerichtet, die Gruppe zusammenzubringen und zusammenzuhalten, oder die Art, die Sippe oder die Familie zu erhalten.

Mit einem dieser drei Triebe beschäftigt sich jeder Mensch besonders stark. Das bedeutet, dass sich die beiden anderen Triebe in den Dienst dieser vorrangigen Unterfixierung stellen.

Bei der sozialen Fixierung wird der Partner z.B. danach ausgesucht, wie sich diese Wahl auf das eigene Ansehen in der Gruppe auswirkt. „Wie stehe ich da, wenn ich mit dem oder der zusammen bin?“

Die Selbsterhaltungsfixierung versucht, sexuelle und soziale Beziehungen dafür einzusetzen, sich selbst zu erhalten. Sie ist mit dem Thema Selbsterhaltung ständig beschäftigt.

Die Triebe sind im Unterbewussten anzusiedeln. Das bedeutet, dass wir sie nicht bemerken, sondern nur verwundert die Symptome und Auswüchse in unserem Alltag feststellen können – solange bis wir ihrer bewusst werden.

Die Grundtriebe gehören zu unserer animalischen Natur. Sie gehören zum Körper. Ohne diese Triebe wäre die Evolution nicht möglich und wir hätten nicht überlebt.

Also können wir diesen drei Grundtrieben dankbar sein. Sie entsprechen unserer Natur und an ihnen ist nichts Falsches. Wenn wir die Grundtriebe bei den uns verwandten Tieren beobachten, sehen wir wie selbstverständlich es bei ihnen funktioniert. Alles ist im Gleichgewicht und regelt sich von allein.

Wenn aber das „Ich“ dazu kommt, gibt es plötzlich die Idee, im Mangel zu sein und zu wenig zu haben. Das Merkwürdige ist, dass der Mensch so viel besitzen kann, wie er will, trotzdem treibt ihn etwas an, mehr zu bekommen, mehr haben zu wollen. Und das auf allen drei Ebenen.

Plötzlich stehen die Selbsterhaltung, die sexuelle Energie und die soziale Energie nicht mehr im Dienst des gemeinsamen Überlebens und der gemeinsamen Entwicklung, sondern im Dienst des Egos. Wir erleben die Welt als ob es immer zu wenig Eiscreme oder zu wenig Liebe gibt.

Es ist, als ob wir uns in einem wunderschönen Park befinden, in dem es alles gibt, aber es nicht sehen. Auf diese Weise ist der Mensch immer auf der Suche nach sozialer Anerkennung, nach Überleben, nach erotischer Beziehung. Er hat vergessen, in seinen eigenen Park zu gehen und zu entdecken, dass er dort findet, was er sucht: Überleben, Zugehörigkeit, Partnerschaft.

Das Ich erlebt immer: es ist zu wenig da. Zu wenig Sicherheit, zu wenig Zusammenhalt, zu wenig Liebe. Darum muss sich das Ich ständig anstrengen, um das alles zu bekommen.

Das Ich entsteht aus den Errungenschaften der drei Grundtriebe. Die Selbsterhaltung übertreibt es, weil es eine Bedrohung empfindet. Darum prahlt der Selbsterhaltungstrieb auf einmal mit seinem inneren und äußeren Besitz, weil dieser Besitz das Ich stärkt und stabilisiert.

Fließt die Energie in das Sexuelle, dient die Beziehung nicht einfach der Lust und der Vermehrung, sondern sie steht im Dienst des Ansehens.

Fließt die Energie in das Soziale, geht es nicht mehr um funktionierende Gemeinschaft, sondern das Ich bildet sich etwas auf seinen sozialen Status ein. Es definiert sich durch die soziale Hierarchie und sein Ansehen.

Um Freiheit zu finden, muss ich vom Beherrscht-Werden durch die drei Triebe befreit werden, muss zu der Selbstsüchtigkeit nein sagen. Wohlgermerkt, die Triebe selbst dienen dem Leben, doch sobald sich das Ego dieser Triebe bemächtigt, wird es schief.

Bist du frei und aufgewacht, verschwindet das Mangelgefühl. Du bist mit der Essenz verbunden und die ist Fülle.

Was kannst du tun, um frei zu werden? Es würde nichts nützen, die Triebe zu bekämpfen oder sie moralisch zu bewerten. Das macht sie nur stärker. Was du „tun“ kannst, ist

- sie bemerken, wenn sie auftreten – durch die Übung der Achtsamkeit
- anhalten, statt sie auszuagieren oder zu bekämpfen – dabei hilft das innere Erforschen.

Wenn du anhältst, kommt alles hoch, was du bisher vermieden hast: die Angst vor der Einsamkeit, die Angst davor, nicht zu überleben, die Angst davor, nicht geliebt zu werden.

Wir erforschen heute den Selbsterhaltungstrieb.

Fragen zum Erforschen:

1. Was tust du, um dein Überleben zu sichern?
2. Was geschieht, wenn du alle Bemühungen aufgibst, dein Überleben zu sichern?

