

Die haltende Umwelt

Was hindert uns, das Urvertrauen vollständig zu erleben? Was hat uns das „lebendige Tageslicht“ ausgetrieben?

Dafür muss man sich den übergeordneten Rahmen unserer Entwicklung, besonders in der Kindheit, anschauen.

Wir hatten gesagt, dass wir im Urvertrauen das Gefühl haben, dass alles zutiefst und selbstverständlich in Ordnung ist; nicht, dass es keine Schwierigkeiten oder Schmerzen mehr gäbe, aber die Dinge erscheinen trotzdem von einem tiefen Frieden erfüllt. Im Urvertrauen, zu dem uns das lebendige Tageslicht führt, haben wir das Gefühl, umsorgt und gehalten zu sein. Die Umwelt erscheint weich, unterstützend, schützend und verständnisvoll. Man hat das Gefühl, von einer wunderbaren Liebe gehalten zu sein.

Eine Kindheit, die von solchem Urvertrauen atmosphärisch bestimmt wird, bezeichnet Almaas als „haltende Umwelt“. Ganz zu Beginn ist der Mutterleib die haltende Umwelt, später sind es die Arme, die das Kind halten und tragen, die Wiege, das Kinderzimmer, das Haus, die Natur.

Ist die Umwelt des Kindes haltend, fühlt sich das Kind umsorgt, beschützt, verstanden, geliebt. Es findet einen unterstützenden Rahmen für seine Entwicklung.

Man kann es mit einer Pflanze vergleichen. Sie braucht Wasser, den richtigen Boden, das richtige Licht. Wenn ihr die passende und haltende Umwelt nicht zur Verfügung steht, kann sie nicht wachsen.

Die menschliche Seele braucht diese haltende Umwelt, um zu wachsen. Wir brauchen eine verlässliche, beständige Umwelt, die auf unsere Bedürfnisse eingeht. Dann erlebt man Urvertrauen. Man ruht in einem grundlegenden Gefühl des Wohlseins.

Erst wenn die haltende Umwelt erschüttert wird, beginnt man, einen Mangel an Vertrauen und Sicherheit zu spüren. Solange die Umwelt das Kind hält, nimmt das Kind nicht einmal wahr, dass alles in Ordnung ist. Und wenn vorübergehend eine Erschütterung der haltenden Umwelt auftaucht und bald wieder endet, vergisst das Kind sie und nimmt die haltende Umwelt wieder für selbstverständlich.

Besteht der Mangel an Halt allerdings weiter, nimmt das Kind das Gehaltensein nicht mehr für selbstverständlich. Es beginnt, ängstlich zu werden. Das Gefühl des Urvertrauens in die Realität ist bedroht und kann verloren gehen.

Was die Familie erlebt und wie die Eltern miteinander umgehen, welche Unterstützung die Umwelt bietet, ob es finanzielle Sicherheit gibt oder nicht, ob Krieg herrscht oder nicht - davon hängt ab, ob sich das Kind gehalten fühlt oder nicht.

Wenn das Kind nicht erfahren kann, dass es gehalten ist, dann reagiert es darauf. Es versucht, die haltende Umwelt selbst herzustellen oder wiederherzustellen. Wenn die Störungen andauern, versucht das Kind mit seinen Reaktionen, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, damit es sich gehalten fühlt.

Die Reaktionen stellen einen Versuch dar, zu erlangen, was das Kind braucht für sein Überleben und seine Entwicklung.

Indem es auf den Mangel an Gehaltensein reagieren muss, kann das Kind nicht mehr einfach *sein*. Die natürliche Entfaltung der Seele wird unterbrochen. Wenn die Reaktivität die Oberhand bekommt, dann wird die Entwicklung des Kindes von diesen Reaktionen bestimmt.

Wenn es z.B. aus der Umwelt nicht die Anerkennung erfährt, die es braucht, dann reagiert es darauf und versucht, sich die Anerkennung zu verschaffen durch sein Verhalten.

Entfaltet sich das Kind dagegen im Raum des Urvertrauens, kann es sein, was es ist. Das Bewusstsein bleibt im essentiellen Wesen verwurzelt. Je weniger Halt das Kind findet, desto mehr beruht seine Entwicklung auf der Reaktivität, also auf seinen Versuchen, mit der Umwelt zurechtzukommen. Es ist der Versuch, mit einer Umwelt klar zu kommen, auf die es sich nicht verlassen kann. Das Kind entwickelt Strukturen und Gewohnheiten, die zur Grundlage des Ichbewusstseins werden. Diese Entwicklung beruht also auf einem Misstrauen gegenüber der Umwelt. Misstrauen ist die Basis der Entwicklung des Egos. Das Kind verinnerlicht die Umwelt, der es nicht vertrauen kann und projiziert dann das Misstrauen zurück auf die Welt, die es umgibt.

Das Ego beruht also auf einem fundamentalen Misstrauen gegenüber der Realität. Durch das Versagen der haltenden Umwelt fehlt es dem Kind an Urvertrauen. Das führt dazu, dass es sich vom Sein oder von Gott oder von seinem Wesen abgetrennt erfährt.

Das Enneagramm zeigt die verschiedenen Möglichkeiten, wie das Ego versucht, seine verlorene Essenz wieder zu erlangen.

Bei Punkt eins stellt die Reaktion den Versuch dar, das Halten durch Selbstverbesserung (Drang nach Perfektion) zu erzeugen.

Punkt zwei versucht, das Bedürfnis, gehalten zu sein, zu leugnen, manipuliert und verführt aber seine Umwelt, damit sie ihm Halt gibt.

Punkt drei leugnet das Bedürfnis nach Halten, und macht sich selbst etwas vor, in dem man sagt: „Ich schaffe das alleine.“

Punkt vier wehrt sich gegen den Verlust des Gehaltenseins, indem er die Trennung vom Sein leugnet. Zugleich versucht er, eine haltende Umwelt zu erzeugen, indem er sowohl sie als auch sich selbst kontrolliert.

Für Punkt fünf besteht die Reaktion darin, das Verlustgefühl zu vermeiden und die Störung einfach nicht zu spüren. Man zieht sich zurück, isoliert sich und weicht damit der Situation aus.

Punkt sechs benutzt die Strategie, mehr mit dem Misstrauen und der Angst in Kontakt zu sein. Deshalb verhält man sich der Umwelt gegenüber abwehrend, defensiv und paranoid.

Punkt sieben plant, wie er alles wieder gut machen kann und fantasiert, wie sich das anfühlen wird, anstatt den Schmerz über den Verlust des Haltens zu spüren.

Punkt acht wird zornig über den Verlust des Haltens und kämpft mit seiner Umwelt, um es zurückzubekommen, Gerechtigkeit zu erlangen und sich für seine Verletzung zu rächen.

Bei Punkt neun, besteht die Reaktion darin, das Ganze zu glätten und zu bemänteln und so zu tun als wäre alles gut.

Die neun Enneatypen entwickeln sich also als eine Reaktion auf den Verlust des Urvertrauens.

Zugleich ist aber auch Urvertrauen nie ganz verloren gegangen und wir bleiben immer ein Ausdruck des Lebens und damit des Vertrauens des Lebens in sich selbst. Deshalb entwickeln wir zugleich ein reales, essentielles Selbst und ein falsches egoisches Selbst, je nachdem wir stark die Einflüsse der Essenz und des Verlustes der Essenz in unserer Entwicklung waren. Absolutes Urvertrauen zu besitzen bedeutet, absolut realisiert zu sein und im Einklang mit dem Sein zu leben.

Je mehr wir mit dem falschen Selbst identifiziert sind, desto mehr identifizieren wir uns auch mit dem Mangel an Urvertrauen. Wenn wir uns dem Mangel oder dem Loch zuwenden, kommt zum Vorschein, was uns eigentlich fehlt.

Wenn wir uns erlauben, das Loch zu erfahren, tun wir einen entscheidenden Schritt, um wieder in Kontakt zu kommenden mit der haltenden Kraft des Seins, dem lebendigen Tageslicht.

Unsere innere Arbeit basiert letztlich auf dem Urvertrauen und darauf, dass es jederzeit möglich ist, uns wieder als gehalten zu erfahren, was immer auch in unserer Entwicklung schief gelaufen ist.

Übung:

Wie versuchst du, deinen Mangel an Gehaltensein auszugleichen?

Wie erfährst du es, vollkommen gehalten zu sein?