

# Das ursprüngliche Bedürfnis dazuzugehören

Von Bastian Barucker

*Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist evolutionär gesehen überlebenswichtig. Nur wenn wir dazugehören können wir uns sicher und geborgen fühlen. Gerät diese Zugehörigkeit jedoch in Gefahr bekommen wir Angst und unsere eigene Geschichte wird in Resonanz versetzt. Unsere frühkindlichen Erfahrungen der Verlassenheit haben wir mithilfe aufwendiger Strategien abgespalten und verdrängt. Trotzdem wirken sie unbewusst in unser erwachsenes Alltagsleben und erschaffen wiederkehrend die gleichen Konflikte. Die Integration unserer persönlichen Vergangenheit ist ein notwendiger Schritt für persönliche Veränderung und vor allem für gesellschaftlichen Wandel.*

## Im Spiegel der Wildnis

Lassen Sie mich mit einer ganz persönlichen Geschichte beginnen. Vor etwa 14 Jahren lebte ich zusammen mit einer Gruppe von Wildnisinteressierten für ein Jahr permanent in der Wildnis Nordamerikas.(1) Wir wollten herausfinden, wie ein primitives Leben (im Sinne von: eingeboren) im Wald fast ohne moderne Hilfsmittel funktionieren kann. In dieser besonderen Wildnissituation erlebte ich am eigenen Leib, dass mein Leben von der Zugehörigkeit der Gruppe abhängt, da ich alleine nicht zu überleben in der Lage wäre.

Wir lernten die notwendigen handwerklichen Fertigkeiten des Wildnislebens und nach einigen Wochen wurde uns klar, dass die größte Herausforderung von allen das gemeinschaftliche Zusammenleben ist! Durch unsere alltäglichen Interaktionen und Versuche absolut aufrichtiger Kommunikation merkten wir, dass sich gewisse Konfliktodynamiken immer wieder auf die gleiche Art und Weise entfalteten und dass jeder einzelne diese Konflikte bereits aus seinem Leben vor der Wildnis kannte. Meiner Einschätzung nach werden in der frühen Kindheit erlebte negative Erfahrungen im Erwachsenenleben als wiederkehrende Muster unbewusst aufs Neue inszeniert.(2) Mir wurde deutlich, dass eine ehrliche Kommunikation und insbesondere die Arbeit an der eigenen prägenden Biographie die wichtigsten Fähigkeiten sind, um mit meiner Gruppe in freier Natur gut leben und überleben zu können. Denn nur durch diese Spurensuche wird es möglich, das eigene Verhalten zu ändern. Der westlich geprägte Mensch ist so stark daran gewöhnt, seine Umwelt zu manipulieren und zu dominieren, dass er den Königsweg eines ausgeglichenen Lebens vergessen hat. Eine weitere grundlegende Erkenntnis aus dem Leben in der Natur ist, dass nur durch eine bestmögliche Anpassung an ihre Rhythmen ein „gutes Leben“ möglich ist.

Mein Clan lebte teilweise monatelang durch Hunger, Wetter und Anpassungsleistung stark herausgefordert im nordamerikanischen Wald. Eine Person in dieser Gruppe weckte in mir immer wieder starke Wut und starken Ärger. Ich hatte den Eindruck, dass dieser Mensch eher unmotiviert und wenig beiträgend sein Leben im Clan lebte und das erzeugte in mir – auch aufgrund der Unmöglichkeit, mich abzulenken oder einfach gehen zu können – die erwähnten Gefühle von Wut und starker Ablehnung. Der Typ machte mich wahnsinnig.

Damals glaubte ich, die Situation sei genau so, ich glaubte an die Schlechtigkeit dieses Menschen. Schon bald jedoch musste ich einsehen, dass es sich um ein klassisches Beispiel einer Projektion handelte, auch Veräußerlichung genannt. Diese psychologischen Ausdrücke bedeuten, dass wir anderen Menschen die Verantwortung für unsere Gefühle geben und unangenehme Anteile unserer Selbst, die wir bei uns nicht sehen wollen, in anderen sehen bzw. auf andere projizieren.. Manchmal wird dieser unbewusste Bereich der Persönlichkeit auch der eigenen „Schatten“ genannt.

Auch der russische Präsident, Wladimir Putin, ist sich dieser psychologischen Dynamiken bewusst. Nachdem Joe Biden die Frage bejahte, ob er Putin für einen Killer hielte, entgegnete Putin folgendermaßen:

*“Aber wenn wir andere Menschen bewerten, oder wenn wir sogar andere Staaten, andere Völker bewerten, sehen wir immer in den Spiegel, wir sehen uns immer selbst, weil wir auf eine andere Personen übertragen, was wir selbst sind, was uns im Wesentlichen ausmacht. Wissen Sie, ich erinnere mich, als wir als Kinder im Hinterhof waren, als wir miteinander gestritten und gesagt haben: Wie Du andere nennst, so bist Du selbst. Und das ist kein Zufall, das ist nicht nur ein Kindersprichwort oder ein Witz. Der Sinn ist sehr psychologisch. Wir sehen immer unsere eigenen Qualitäten in einer anderen Person und denken, dass er so ist wie wir, und daraus bewerten wir sein Handeln und bewerten ihn insgesamt.”(3)*

Eine Bekannte von mir, die auch ein Jahr in der Wildnis lebte, sprach einmal rückblickend die folgenden weise Worte:

*„Am Anfang fragte ich mich, wie ich bloß ein Jahr im Wald überleben soll. Dann fragte ich mich, wie ich bloß einen Jahr mit diesen Menschen überleben soll. Dann fragte ich mich, wie ich bloß ein Jahr mit mir selber klar kommen soll.“*

Die Gefühle, die der „faule und demotivierte Typ“ in mir auslöste, sind meine Gefühle und erzählen die Geschichte meiner gelernten Reaktionsmuster auf äußere Umstände und Begebenheiten. Also nervt nicht der Typ, sondern seine Art und Weise löst ein Gefühl in mir aus. Diese „Gefühlsantwort“ ist zu einhundert Prozent meine Verantwortung und lädt mich dazu ein, mich selber besser kennenzulernen. Das war und ist freilich eine herausfordernde Erkenntnis, weil es so schön leicht ist, andere für die eigene Gefühlswelt verantwortlich zu machen.

Folgend auf die Erkenntnis, dass nicht die anderen für meine Gefühlswelt verantwortlich sind, begann die schwierige Suche nach der Antwort auf die Frage: „Was ist so schlimm daran, faul und demotiviert zu sein?“ Ich hätte dabei etwa mitfühlend sein können, indem ich die betreffende Person gefragt hätte, wie es ihr geht. So machten es andere Teilnehmer in der Gruppe – was mir ein weiteres Mal aufzeigte, dass *ich* das „Problem“ habe und nicht mein Gegenüber.

Da wir alle unterschiedlich aufgewachsen sind, werden es bei jedem von uns andere Verhaltensweisen sein, die unschöne Gefühle auslösen. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, können also die Attribute „faul“ und „demotiviert“ durch diejenigen ersetzen, die in Ihnen die stärksten Gefühle auslösen.

Einige Monate später saß ich wieder einmal angerührt mit diesen Gefühlen, im winterlichen Wald. Neben dem Hass und der Wut war nun auch Trauer zu spüren. Ein Clanmitglied saß neben mir und fragte mich mitfühlend, wovor ich denn Angst hätte? Diese Frage öffnete die Tür zum Kern des Geschehens. Ich erkannte:

Wenn ich mich so verhalten würde, wie die Person, die ich wegen ihres Verhaltens verurteile, dann würden andere mich dementsprechend auch verurteilen und vielleicht aus der Gruppe ausschließen. Ich würde dann nicht mehr dazugehören, denn wer nicht fleißig ist und viel beiträgt, der wird verstoßen.

Ich hatte also Angst, ausgeschlossen zu werden, da ich selber mit Distanzierung auf andere reagiere, wenn sie sich wie oben beschrieben verhalten. Es ist ein verbreitetes Phänomen, dass Menschen im sozialen Miteinander Angst vor Verhaltensweisen haben, die ihre eigenen sind. Wenn ein Mensch z.B. viel andere verurteilt oder bewertet, so nimmt er an, dass andere das auch tun; deshalb hat er

Angst, von anderen verurteilt zu werden. Vor diesem Hintergrund gewinnt der Spruch „Sei der Wandel, den du in der Welt sehen willst“ eine ganz neue Tiefe und Bedeutsamkeit.

Wie an meinem Beispiel zu sehen, werden in Beziehungen Gefühle und Annahmen oft als Projektionen auf andere erlebt. Auf diese Weise ist leider die Erkenntnis der eigenen Verantwortung für die aktuelle Lebenssituation verschleiert. Indem wir unsere ungeliebten Persönlichkeitsanteile unbewusst in den eigenen Schatten drücken und bei Gelegenheit ebenso unbewusst auf andere projizieren, wird verhindert zu verstehen, wie wir selber unsere Lebenssituation erst mit erschaffen und dann darunter leiden.

Warum erzähle ich diese persönliche Geschichte? Nun, ich finde es authentischer, eine selbst erlebte Erfahrung zu beschreiben als die einer von mir begleiteten Person oder rein theoretisch einen psychologischen Mechanismus zu beschreiben, mit dem ich bei meiner Arbeit mit Menschen immer wieder zu tun habe. Für mich war es nur durch die starke emotionale Berührtheit möglich, den Mechanismus zwischen oberflächlicher Verurteilung einer anderen Person und der eigenen Angst, nicht dazuzugehören, zu verstehen.

Diese Geschichte soll zeigen, wie stark die menschliche Sehnsucht nach Zugehörigkeit sein kann – und wie sehr die Angst, diese Zugehörigkeit zu verlieren, unbewusste Motivation für Handlungen sein kann. Dabei ist immer davon auszugehen, dass die meisten Menschen sich ihrer verschütteten Sehnsucht nach Zugehörigkeit gar nicht bewusst sind. Ich war es jedenfalls so lange nicht, bis ich mich, angeregt durch meine aufwühlenden Erlebnisse in der Wildnis, auf den Weg machte, meine eigene Geschichte kennenzulernen. (4)

Anknüpfend an den hervorragenden Beitrag „Ich will lieben und geliebt werden“ von Franz Ruppert (5), in dem er deutlich machte, wie sehr uns das frühkindliche Bedürfnis nach mütterlicher Liebe prägt, möchte ich die Betrachtung des Geliebtwerdens um den Aspekt der Zugehörigkeit erweitern und darauf eingehen, aus was die so wichtige Liebe besteht, die ein Kind am Anfang seines Lebens braucht.

Dr. Rupperts Ausführung zur Liebesfähigkeit und dem existenziellen Wunsch, geliebt zu werden, kann ich aus meiner zehnjährigen Selbsterforschung und begleitenden Arbeit mit anderen Menschen vollumfänglich bestätigen.

In dem Wunsch, geliebt zu werden, steckt das Bedürfnis dazuzugehören, um Wärme, Geborgenheit und Sicherheit zu erfahren. Dieses ursprüngliche Bedürfnis ist so kraftvoll, dass es wahrscheinlich zu den stärksten Grundbedürfnissen eines Menschen zählt. Ich möchte dieses Phänomen gerne aus zwei Perspektiven betrachten.

### **Geschichtliche und persönliche Zugehörigkeit**

Eine davon ist unsere Vergangenheit als Homo Sapiens. Aus unserer stammesgeschichtlichen Evolution heraus betrachtet, waren wir die meiste Zeit unserer Existenz davon abhängig, in einer Gruppe zu leben. Wie in meinem persönlichen Beispiel beschrieben, sicherte das gemeinschaftliche Leben das Überleben des Einzelnen. Aus dieser Gruppe ausgeschlossen zu sein, bedeutete den baldigen Tod oder leidvolles Überleben. Früher lebten wir deshalb in kleinen Verbänden zusammen und die Versorgung dieser Clans war nur möglich, weil jeder seinen Beitrag leistete. Allein war vielleicht eine kurze Zeit des Überlebens möglich, aber das ursprüngliche Leben war ein Leben in Gemeinschaft.

Die zweite Ebene ist eine ganz persönliche. Wie in Dr. Rupperts Artikel sehr gut beschrieben, hat jeder Mensch das existenzielle Bedürfnis, geliebt zu werden. Ein wichtiger Ausdruck dieser Liebe ist Zugehörigkeit. Sowohl das Baby im Bauch als auch der Säugling und das Kleinkind brauchen permanente und liebevolle Verbundenheit, um sich geliebt zu fühlen. Dazu zählt vor allem ein vollumfänglicher und sinnlicher Hautkontakt zur Mutter in der Zeit direkt nach der Geburt. Willi Maurer, Schweizer Prozessbegleiter mit über 30 Jahren Erfahrung in der Begleitung von Menschen, nennt diese kurze aber sehr prägende Phase nach der Geburt das „Imprinting“ und bezeichnet sie als heute in der Regel „verschüttete Quelle des Friedens“.

*„Die Spirale der Gewalt zeigt, dass wir andern Menschen das antun, was uns selbst widerfahren ist. Doch ohne Selbsterforschung bleiben wir blind gegenüber der tief in uns verdrängt liegenden Wahrheit. In Hochkulturen ist es seit Jahrtausenden üblich, Neugeborene von ihrer Mutter zu trennen und wegzulegen - in die Wiege, ins Kinderzimmer, in fremde Hände. Damit ist der alle Sinne umfassende, prägende Kontakt zwischen Mutter und neugeborenem Kind, das "Imprinting", verunmöglicht. Eine der Konsequenzen des fehlenden "Imprintings" könnte die Tendenz sein, Gewalt anzuwenden, und zwar dann, wenn in uns das in frühester Kindheit verdrängte Gefühl der Ohnmacht angerührt wird. Ein Bewusstseinsprung ist von Nöten, um vom "Kampf gegen die Gewalt" zur wirklichen Gewaltprävention zu finden, nämlich zu individuellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen die das Imprinting ermöglichen.“ (6)*

Ebenfalls aus der Schweiz kommend, beschreibt Psychotherapeut und Psychoanalytiker Franz Renggli den Wunsch nach Zugehörigkeit durch Körperkontakt folgendermaßen:

*„Unmittelbar nach der Geburt ist seine Situation wie diejenige des Affenkindes: Es fühlt sich direkt vom Tod bedroht, wenn es nicht in unmittelbarem Körperkontakt mit der Mutter sein darf...Das primäre Bedürfnis eines menschlichen Wesens ist dasjenige nach dem unmittelbaren Körperkontakt mit seiner Betreuerperson. Und im Körperkontakt mit der ihm bekannten Mutter kann das Baby am leichtesten dieses Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Sicherheit empfinden.“*

Forschungen im Bereich der Epigenetik beschreiben den nachhaltigen Effekt des frühzeitigen Verlassenwerdens so:

*„Werden neugeborene Mäuse von der Mutter für kurze Zeit getrennt, dann können sich diese Tiere ihr Leben lang nur schlecht an Stresssituationen anpassen. Ihr Gedächtnis, ihr Antrieb und ihre Emotion sind gestört. Auch die Stresshormone sind erhöht, weil im Gehirn der traumatisierten Mäuse das Eiweißmolekül Vasopressin (AVP) überproduziert wird“ (7)*

Und auch nach der Geburt ist ein Kontinuum der Zugehörigkeit des Kindes zu liebevollen Personen notwendig, um sich geliebt und als Teil zu fühlen. Natürlich braucht es dazu nicht nur das physische Beisammensein, sondern echte und liebevolle Präsenz der Eltern oder anderer vertrauter Personen.

### **Eine Kultur des Getrenntseins**

Wir leben in einem Kulturkreis, in dem das Weglegen des Kindes seit einigen Jahrhunderten Teil der Maxime moderner „Erziehung“ ist. Obwohl sich glücklicherweise in den letzten Jahrzehnten eine Besserung abzeichnet, sind trennende und damit prägende Erfahrungen für Kinder immer noch ein elementarer Teil unserer Gesellschaft. Dazu kommt, dass die Erfahrungen unserer Eltern und Großeltern als Erinnerungen in uns weiterleben, sofern sie nicht erkannt und integriert werden. Aus der aktuellen epigenetischen Forschung ist zu entnehmen, dass alle Erinnerungen, auch die unserer Vorfahren, teilweise in unseren Zellen gespeichert sind.

*„Unsere Zellen erinnern sich also an Umwelteinflüsse und die Folgen des eigenen Lebensstils. Erfahrungen der Vorfahren sind in ihnen ebenso gespeichert wie Erlebnisse aus der Zeit um die Geburt und weitere Gegebenheiten aus dem bisherigen Leben.“ (12)*

Ein immer noch praktiziertes Beispiel für eine Pädagogik der Verlassenheit ist das Schlaftraining für Kinder, in welchem versucht wird, diese dazu zu bringen in sehr frühem Alter alleine in einem dunklen Zimmer zu schlafen. Eltern werden z.B. im Bestseller „Jedes Kind kann schlafen lernen“ von Experten dazu angeleitet, das verzweifelte bis todesgeängstige Schreien ihres Kindes auszuhalten, damit es sich daran gewöhnt, alleine zu schlafen. Eine Anleitung für die Entstehung von starker Verlassenheit und Ohnmacht! Dazu kommen immer noch teilweise praktizierte Methoden, wie das Wegstellen und Schreien lassen des Kindes und die zu frühe Fremdbetreuung des Kindes in einem Alter, wo es diesen Elternverlust noch nicht verarbeiten kann. Auch hier findet eine emotionale Überlastung statt, in der das Kind starke Verlassenheit erleben kann.

Versuchen Sie mal ein Säugetier, ja auch wir sind Säugetiere, auf dieser Welt zu finden, welches sein eigenes Kind am Anfang des Lebens alleine in der Dunkelheit schlafen lässt. Kinder und vor allem Babys sind nicht dafür gemacht, nachts und vor allem beim Übergang in den Schlaf alleine zu sein. Es überfordert sie und hinterlässt ein starkes Gefühl der Verlassenheit. Das war nicht der ursprüngliche Umgang Indigener Gemeinschaften mit ihren Kindern.

*„Zum Verständnis eines Babys oder Kleinkindes bei den verschiedenen ursprünglichen Kulturen dieser Welt – sei das in Südamerika, in Afrika oder in Asien – habe ich die gesamte Literatur über die frühe Eltern-Kind-Beziehung bei diesen Völkern durchgelesen. Und bei aller Verschiedenheit ist mir sofort ein gemeinsames Merkmal aufgefallen: Ein Baby weint nie über eine längere Zeit! (13)*

### **Auf der Suche nach dem eigenen Flugschreiber**

Jeder Mensch in unserer Gesellschaft hat auf die eine oder andere Weise Erfahrungen der Verlassenheit und dazugehöriger Ohnmacht erlebt und trägt diese, meist unbewusst, mit sich. Diese unbewusste Erinnerung ist wie der Flugschreiber eines Flugzeugs. Er zeichnet alles auf, ist schwer zugänglich, fast wie gepanzert, um ein Herankommen an ihre Informationen zu erschweren. Trotzdem wirken diese Erfahrungen in das alltägliche Leben eines Menschen und beeinflussen den erwachsenen Alltag. Dr. Arthur Janov, Begründer der Primärtherapie, beschreibt dieses Phänomen folgendermaßen:

*„Wenn sich ein geheimnisvolles Flugzeugunglück ereignet, beginnt sofort die Suche nach der Black box, in der sich alle Geheimnisse über den Flug bis zum Unglücksmoment befinden. Dieser stumme Zeuge liefert einen Bericht über das Verhalten des Flugzeugs und gibt Ermittlern Aufschluss darüber, durch welche Ereignisse oder Umstände es zu dem Unglück kam. Auch der Uterus ist so eine Blackbox. Er enthält Geheimnisse, die abweichendes Verhalten im späteren Leben erklären können. Das Gehirn eines Fötus, birgt wie die Blackbox eines Flugzeuges, nahezu unzerstörbare Aufzeichnungen über die vergangenen Ereignisse.“ (14)*

Ich bin der Meinung, dass diese Altlast der Verlassenheit heutzutage eine sehr bedeutsame aber verborgene gesellschaftliche Rolle spielt. Aufgrund dieser früh erfahrenen Verlassenheit sucht sich der Mensch Ersatzzugehörigkeiten, in denen er vermeintlich das findet, was er am Anfang seines Lebens gebraucht hätte. Es kann ein Sportverein, eine Religion, eine Partei, eine Weltanschauung, eine Ernährungsweise oder Ähnliches sein. John Lennon, auf den ich später noch zurückkommen werde, stellt in seinem Lied „Daddy come home“ die folgende These auf: Je mehr Schmerz wir durch Verlassenheit erlebt haben, desto stärker suchen wir nach Ersatzzugehörigkeiten:

*„Unser Schmerz ist der Schmerz, durch den wir die ganze Zeit gehen. Du wirst in Schmerz hineingeboren und wir befinden uns meist im Schmerz. Und ich glaube, je größer der Schmerz ist, umso mehr Götter brauchen wir.“ (8)*

Unabhängig vom Thema oder der Ideologie einer Gruppe schwingt in vielen Debatten und gesellschaftlichen Diskursen diese Angst vor Verlassenheit mit. Es zeigt sich zum Beispiel in der Vehemenz, wie in der Corona-Krise Andersdenkende, die die eigene Gruppenideologie in Frage stellen, angegriffen werden.

Ein weiteres sehr anschauliches Beispiel ist das Konformitätsexperiment vom polnisch-amerikanischen Pionier der Sozialpsychologie Solomon Asch. Es zeigt auf, wie schnell eine Person die eigene Wahrheit an die objektiv falsche Meinung der Gruppe anpasst. In dem Experiment wird einer Gruppe Studenten die Aufgabe gestellt unter 4 Linien zwei zu finden, die gleich lang sind. In der Studiengruppe antworten die Studenten absichtlich falsch und der unwissende Proband passt seine Einschätzung der offensichtlich falschen Einschätzung der Gruppe an. Er benennt also eine zu kurze oder zu lange Linie als gleichlang.

*“Die Probanden passten sich bei etwa einem Drittel der Durchgänge trotz offensichtlicher Fehlentscheidung der Mehrheit an. Nur ein Viertel der Versuchspersonen ist unbeeinflusst geblieben, sie machten auch in den 12 manipulierten Durchgängen keinen Fehler.”... In der Kontrollgruppe sollten die Vertrauten des Versuchsleiters ihre wahre Einschätzung in der Gruppe äußern, welche Linie die gleich lange sei. Erwartungsgemäß macht die Versuchsperson, die mit den heimlich Vertrauten am Tisch sitzt, unter dieser Bedingung kaum Fehler (unter 1%). (9)*

Hier verschmelzen beide oben beschriebenen Ebenen des Wunsches nach Zugehörigkeit. Auf der einen Seite sind wir aktuell Bestandteil von Gruppen, die uns Zugehörigkeit geben und unsere Jäger- und Sammler-Vergangenheit weiß, dass wir eine Gruppe brauchen, um zu überleben. Auf der anderen Seite ist auch unser verlassenes Kind Teil dieser Gruppe und hat aufgrund der eigenen Geschichte Angst, Zugehörigkeit zu verlieren. Die Identifikation mit der Meinung einer Gruppe und das damit erhaltende Gefühl der Zugehörigkeit muss deshalb vor Störungen durch abweichende Meinungen geschützt werden, die das gemeinsame und haltgebende Narrativ der Gruppe in Frage stellen. Oder wie im Ash-Experiment zu sehen, wir die eigene Wahrnehmung an die der Gruppe angepasst, um dazuzugehören.

Die Beleidigungen gegen „Andersdenkende“ richten sich meist nicht gegen das Thema, sondern gegen Personen. Das ist ein Zeichen für eine emotionale Regung, in der eine gewisse Aggression mitschwingt. Genau wie in meinem eingangs beschriebenen persönlichen Beispiel aus der Wildnis entsteht Abneigung, Wut oder sogar Hass gegen ein Verhalten einer anderen Person. Hass ist immer auf ein Verhalten und nie auf eine Person als ganzes gerichtet. Ich hasse dich, bedeutet, es gibt Verhaltensweisen an dir, die ihn mir starke Abneigung auslösen. Wären diese Verhaltensweisen nicht da, würde ich auch diesen Hass nicht empfinden. In dieser Differenzierung zwischen Person und Verhalten läge ein enormes Potenzial für Dialogfähigkeit. Diese ist, meiner Erfahrung nach, dann besser möglich, wenn der unterdrückte und aufgestaute Hass durch innere Arbeit integriert ist und so an Intensität verliert. Gleiches gilt für die Zugehörigkeit. Wenn eine Person sich ihrer vergangenen Ohnmacht und Verlassenheit bewusst wird und diese in begleiteter Arbeit oder Therapie Schritt für Schritt in die eigene Biographie integrieren kann, dann wird der Druck, unbedingt kompensatorische Zugehörigkeit finden zu müssen, schwächer. So findet ein Abbau an Angst vor dem Verlust der Zugehörigkeit statt.

## Den Flugschreiber bergen und öffnen

Meiner Erfahrung nach gibt es jedoch nur wenige Menschen, die bereit sind, sich ihrer eigenen, teilweise schmerzhaften Vergangenheit zu stellen. Durch die Notwendigkeit emotionale Überforderung abzuwenden hat jeder eine Auswahl an Strategien entwickelt, die die erlebte Verlassenheit im Verborgenen halten. So lange diese Vermeidungsstrategien aufrecht erhalten werden können, werden diese wiederholt und verfestigt. Jedoch gibt es Phasen im Leben, die einen Erkenntnisprozess scheinbar begünstigen und manchmal erzwingen. In meinem Beispiel war es das Einlassen auf einen explizit dafür vorgesehenen Erfahrungsraum in der Wildnis. Dazu gehörte die Vorarbeit, dass ich erkannt hatte, dass gewisse Konflikte in Beziehungen immer wieder auftauchen. Ich wollte in der Wildnis erleben, was geschieht, wenn ich die Situation nicht vermeiden kann. Es war also eine bewusste Entscheidung den Dingen auf den Grund zu gehen bzw. den Flugschreiber zu bergen und zu öffnen.

Eine weitere Möglichkeit zur Selbsterkenntnis ist dann gegeben, wenn es zu einem „Absturz“ der Vermeidungsstrategien kommt. Damit ist gemeint, dass z.B. körperliche Symptome, aufgrund der Verdrängung aufkommender Gefühle so stark werden, dass es nicht mehr möglich ist, wie gehabt weiterzuleben. Das ist oft bei Menschen der Fall, die für lange Zeit innere Konflikte unterdrücken oder nicht wahrhaben wollen und dafür körperlichen Schmerz oder diverse Symptomatiken in Kauf nehmen. An einem gewissen Punkt wird der Schmerz oder das Symptom so stark, dass „Durchhalten“ und Weitermachen nicht mehr möglich sind. Diese Phänomene umschreibt der kanadische Arzt und Autor Dr. Gabor Mate mit dem Buchtitel *„Wenn der Körper Nein sagt.“* sehr treffend.

Eine berühmte Person, die sich seiner emotionalen Vergangenheit zugewandt hat, ist der oben zitierte John Lennon. Er begab sich 1970 auf eine innere Spurensuche bei Dr. Arthur Janov in Kalifornien.(8) Lennon beschreibt seine Erkenntnisse aus der Arbeit mit Dr. Janov in einem Radio-Interview wie folgt:

*„Ich denke, jeder ist blockiert. Ich habe niemanden getroffen, der durch den Schmerz seiner Kindheit nicht komplett blockiert gewesen wäre. Von Geburt an. Es ist so, als ob wir irgendwann ausgeschaltet wurden, so dass wir Dinge nicht fühlen.“*(8)

Darauf folgend entstand sein berühmtes, sehr emotionales Album „John Lennon/Plastic Ono Band“. Ein Auszug aus dem Lied „Mother“ zeigt, dass er in seiner Therapie mit seiner eigenen Verlassenheit tief in Berührung gekommen ist.

*„Mutter, du hattest mich aber ich hatte dich nie!  
Ich wollte dich, aber du wolltest mich nicht.*

*Vater, du hast mich verlassen, aber ich dich nie.  
Ich brauchte dich, aber du mich nicht.“*

John Lennon, Mother

## Gefühlen fühlen und nicht besprechen

Das damals Besondere an der Primärtherapie von Dr. Janov war die Arbeitshypothese, derzufolge es möglich ist, an alle abgespeicherten Erfahrungen durch den Ausdruck von Gefühlen und Impulsen „heranzukommen“. Also die systematische und später durch Studien begleitete Erforschung des Unbewussten. Populistisch als „Urschrei-Therapie“ benannt, war Janovs Arbeit revolutionär, da er

Menschen die Möglichkeit gab, nicht kognitiv über den angestauten Schmerz der Kindheit zu sprechen, sondern diesen in voller Emotionalität zum Ausdruck zu bringen. Er beschreibt seinen Arbeitsansatz wie folgt:

*„Fast jedem von uns geschehen früh im Leben schmerzhaft Dinge, welche unser ganzes System prägen und uns fortwährend unglücklich machen. Es ist die Ursache für Depressionen, Phobien, Panikattacken und Angststörungen und viele weitere Symptome, die zu unserem Unglück hinzukommen. Wir haben einen Weg in diese frühen emotionalen Archive gefunden und gelernt, Zugang zu diesem (Zell)Gedächtnis zu bekommen und es aus dem Unbewussten heraufzuholen. Das erlaubt uns, sie in der Gegenwart noch einmal zu erleben, sie zu integrieren und nicht mehr länger durch das Unbewusste gesteuert zu werden. Zum ersten Mal in der Geschichte der Psychologie gibt es einen sicheren Weg, Zugang zu versteckten Gefühlen zu bekommen und so menschliches Leid zu vermindern. Es ist, in seiner Essenz, die erste Wissenschaft der Psychotherapie.“(10)*

Über die letzten zehn Jahre habe ich immer wieder in der von mir angebotenen Gefühls- und Körperarbeit (11) erlebt, wie Menschen ihrer Vergangenheit auf die Spur kommen und sich Stück für Stück ihrer Geschichte bewusst werden. Immer entdecken sie dabei viele ungelebte Gefühle, die sich über Jahrzehnte aufgestaut haben. Jede Person hat eigene, meist sehr energieaufwendige, Methoden entwickelt, um diese Gefühle versteckt zu halten und ihre Bewusstwerdung zu vermeiden. Mögliche Strategien sind z.B. vielfältiger Konsum von Dingen und Kulturangeboten, Drogen, Medien und Essen, eifriges Arbeiten und anderweitige, manchmal auch weltverbessernde, Projektverwirklichung, sprunghaftes Beziehungsleben, übermäßiges Sporttreiben oder zwanghaftes Reisen.

Das ist nur ein kurze und beispielhafte Liste möglicher Strategien. Ich will diese Strategien damit nicht als schlecht abwerten, denn sie hatten und haben den Nutzen etwas zu verhindern, was unangenehm oder auch überfordernd wäre. In meiner oben geschilderten Wildniserfahrung hatte ich nicht mehr die Möglichkeit meinen Vermeidungsstrategien nach zu gehen und deshalb bahnten sich die ursprünglichen Gefühle ihren Weg an die Oberfläche. Aber, und das erscheint mir sehr wichtig: Ich hatte ebenfalls einen „Raum“, in dem Gefühle und deren Ausdruck explizit erwünscht waren. Wir hatten als Gemeinschaft die Verabredung, dass wir füreinander da sind und uns gegenseitig einladen, ganz ehrlich miteinander zu sein. Das ist im normalen Alltag meist nicht gegeben. Deshalb ist es meiner Meinung nach wichtig, dass sich Menschen, die sich auf Spurensuche begeben wollen, professionell begleitete Räume suchen, in denen sie emotionalen Zugang zu ihrer Vergangenheit in finden können.

### **Stell dir vor**

*„Wir müssen die Macht über die Geschichte, über unsere Geschichte, (zurück-) gewinnen. Ohne aufgeklärtes historisches Bewusstsein können wir weder die Gegenwart noch die Zukunft autonom und friedlich gestalten.“ (16)*

Ich glaube, dass jede noch so positive neue Bewegung oder gesellschaftliche Veränderung durch das unbewusste Wirken unseres Flugschreibers, also unserer abgespaltenen Gefühle, boykottiert werden kann. So werden wir wieder in ähnlichen Verhältnissen und Machtstrukturen landen, welche wir seit Jahrhunderten aufrechterhalten. Ich vertrete die Ansicht, dass ein gesellschaftlicher Wandel, in dem wir uns als Menschheitsfamilie miteinander verbunden fühlen und dementsprechend handeln, eine Basis der inneren Verbundenheit braucht. Ich beobachte seit vielen Jahren die zunehmende Popularität von Kritik an gesellschaftlichen Missständen. Selbstverständlich ist diese in vielen Fällen gerechtfertigt. Gleichzeitig habe ich in den letzten 15 Jahren den Eindruck gewonnen, dass nur ein sehr kleiner Teil der Menschen daran interessiert ist, den Blick nach innen zu richten. Ich plädiere hier nicht für ein Entweder-oder, da eine Verbesserung gesellschaftlicher Struktu-



ren mit ganz persönlicher Bewusstseinsarbeit eng zusammenhängt. Ich denke sogar, dass die Integration der eigenen Geschichte eine Grundlage dafür ist, neue und gesunde Verhältnisse im Außen erschaffen zu können. Ich glaube nicht an Heilung, sondern an das Erkennen und Integrieren der eigenen Vergangenheit, um diese nicht als Last tragen zu müssen. Mit einem mitfühlenden Verständnis für den eigenen, integrierten Schmerz und die selbst erlebte Verlassenheit wird es möglich, liebevoller auf die Welt und die Mitmenschen zu schauen. Es wird vielleicht möglich sein, die Person, die Hass und Wut in mir auslöst, als Hinweisgeber für eigene Schatten anzuerkennen und ihr davon zu erzählen, was ihr Verhalten in mir auslöst.

So ging es mir, als ich zeigen und aussprechen konnte, was eigentlich tief unter dem Urteil und der Abneigung gegen den Mitmenschen aus meiner Wildnisgruppe lag. Ich konnte ihm irgendwann meine Angst davor zeigen, nicht dazuzugehören. Und das Zeigen dieser Angst schuf Verbundenheit, da jeder diese Angst ein Stück weit in sich trägt und kennt.

Mit einem integrierten Schatten wird es auch einfacher sein, sich von kompensatorischen Zugehörigkeiten zu verabschieden und ein Gespür für die wirklichen Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Verbundenheit zu entwickeln. Dazu gehört, dass Menschen, die ihre Zugehörigkeit wieder entdeckt haben, sich weniger durch Gruppenzwang manipulieren und ködern lassen. Sie brauchen auch weniger Strategien, um die innere Leere zu füllen, da sie ihren Selbstwert wiederentdeckt haben. So können sie sich sinnstiftenden Dingen zuwenden, anstatt dazu beizutragen, die Zerstörung der Erde durch unnötigen Konsum voranzutreiben. Ich bin nicht in der Lage voranzusehen, was alles möglich wäre. Ich habe aber durch meine begleitende Tätigkeit die Erkenntnis gewonnen, dass es Menschen möglich ist, tiefe innere Zufriedenheit und Verbundenheit zu spüren und sich dadurch für ganz neue Verhaltensweisen zu entscheiden. Deshalb glaube ich, dass Bewusstseinsarbeit ein wichtiger Bestandteil für einen nachhaltigen Wandel zu unserer Traumvorstellung einer besseren Welt ist. Und um mit John Lennon zu enden, gestehe ich ein, dass auch ich ein naiver Träumer bin.

*„Stell dir vor, alle Menschen lebten in Frieden. Du magst vielleicht sagen, ich sei ein naiver Träumer, aber ich bin nicht der Einzige. Ich hoffe, du wirst dich uns eines Tages anschließen. Dann wird die Menschheit vereint leben.“* (John Lennon, Imagine)

Bastian Barucker ist Wildnispädagoge und Prozessbegleiter und begleitet seit mehr als 15 Jahren Menschen in die innere & äußere Natur.  
<https://www.bastian-barucker.de>

Der Beitrag wurde auf seinem Blog veröffentlicht und KenFM zur Verfügung gestellt: <https://blog.bastian-barucker.de>

## Quellen

- (1) <https://blog.bastian-barucker.de/2012/07/20/ein-jahr-in-der-wildnis/>
- (2) <https://blog.bastian-barucker.de/2019/10/18/der-wiederholungszwang/>
- (3) <https://www.anti-spiegel.ru/2021/putins-reaktion-auf-bidens-beleidigungen-im-o-ton/>
- (4) <https://blog.bastian-barucker.de/2018/09/20/wie-fruehe-lebensphasen-uns-praegen/>
- (5) <https://kenfm.de/ich-will-lieben-und-geliebt-werden-von-franz-ruppert/>
- (6) <https://www.gefuehls-und-koerperarbeit.de/wp-content/uploads/2019/02/Frieden.pdf>

- (7) <https://www.mpg.de/431776/forschungsSchwerpunkt>
- (8) <http://www.primaltherapy.com/about-john-lennon-primal-therapy.php>
- (9) [https://de.wikipedia.org/wiki/Konformit%C3%A4tsexperiment\\_von\\_Asch](https://de.wikipedia.org/wiki/Konformit%C3%A4tsexperiment_von_Asch)
- (10) <http://www.primaltherapy.com/what-is-primal-therapy.php>
- (11) <https://www.gefuehls-und-koerperarbeit.de/>

**Bücher:**

- (11) Der erste Augenblick des Lebens – Die Bedeutung der Geburt für die Heilung von Mensch und Erde; Willi Maurer; Drachen Verlag
- (12) Gesundheit ist kein Zufall - Wie das Leben unsere Gene prägt – Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik; Dr. Peter Spork
- (13) Verlassenheit und Angst - Nähe und Geborgenheit - Eine Natur- und Kulturgeschichte der frühen Mutter-Kind-Beziehung; Franz Renggli, Psychosozial Verlag
- (14) Vorgeburtliches Bewusstsein - Das geheime Drehbuch, das unser Leben bestimmt  
Dr. Arthur Janov, Scorpio Verlag)
- (15) When the Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection; Dr. Gabor Mate;
- (16) Der Krieg vor dem Krieg - wie Propaganda über Leben und Tod entscheidet; Ulrich Teusch;  
Westend Verlag