

Getriebenheit, Raserei – manische Zeit?

Achim Weiser

Vorbemerkung: Es wird im Folgenden nicht darum gehen, wie weltweit die Eskalationsbereitschaft stärker geworden ist. Vielmehr wird beschrieben, welche Möglichkeiten wir haben, mehr aus unserer Mitte zu handeln. Dann kann der Frieden in uns auch nach außen hinausströmen.

*Keine Macht der Welt zerstückelt,
geprägte Form, die lebend sich entwickelt.* J. W. von Goethe

Klingt gut und hoffnungsvoll – einerseits. Andererseits steckt zwischen den Zeilen eine Gefahr. Die Formen oder Gewohnheiten, die unseren Alltag prägen: sind die in einer lebendigen Entwicklung? Oder haften bzw. »kleben« wir nicht oft an vertrauten Abläufen? Dann stellt sich eine gewisse Mechanik wie beim Zähneputzen ein – und da können Gegenmächte ansetzen und das Vertraute, nun langweilig Gewordene zerpfücken: als »Gedankenräuber« oder als Einflüsterer, der »nette« Oasen kennt ...

Im alten Rom gab es spannende, schreckliche Gladiatorenkämpfe. Es traten schwer gerüstete, muskelstrotzende Männer auf, die sich gegen listige, nur leicht bewaffnete Andere zu behaupten hatten, die aber ein großes Netz mit sich trugen, um es dem Gegner heimtückisch überzuwerfen.

Wenn wir beten oder meditieren, können beide Gefahren auf uns einwirken: wir können uns intellektuell gerüstet fest an die Worte z.B. des Vaterunsers klammern und dann glauben, wir seien für den »geistigen Kampf« bestens gerüstet. So erstarren wir allerdings zu »Schriftgelehrten«. Diese Seelenleere kann genutzt werden, dass »Netze« über uns geworfen werden, so dass wir – spirituell gesehen – gefangen genommen werden. Bemerkenswert ist, dass dieses »Gefängnis« ganz angenehm sein kann: schöne Melodien oder erotische Phantasien können z.B. kommen, oder es fallen einem gute Widerworte gegen eine Kränkung ein. Irgendwann mag sich dann das Ich einschalten: Was passiert eigentlich gerade!?

Anders ist es, wenn wir im Beten oder Meditieren innerlich mitschwingen können. Dann sind wir – geheimnisvoll – mit Christus, dem »Weltenwort« oder Logos verbunden. Hiervon spricht der alte griechische Eingeweihte Heraklit: »Der Seele ist der Logos eigen, der von sich aus wächst«¹. Stellen wir uns eine große Acht vor: zwei Kreise, die sich in der Mitte berühren. Sprechen wir im Vaterunser: »Dein Wille geschehe«, und wir fühlen, dass wir das auch wirklich meinen, dann haben beide Kreise – unser Alltags-Ich und das Göttliche in uns – den Berührungspunkt.

Nur lebt diese Demut selten in uns. Was passiert dann? Der untere Kreis wird vom oberen abgetrennt: willkommen im Alltag ... Nur machen wir als geistige Wesen (!) menschliche Erfahrungen. Das Geistige bleibt in uns: »Die Seele ist auf irgendeine Art alles« (Thomas von Aquin). Ist das Obere von dem Unteren getrennt, dann leben sich in unsere spirituelle Seite dämonische Wesen ein, die uns »besetzen« und uns zu immer spannenderen Abenteuern inspirieren. Diese treiben uns in diverse Rasereien hinein. Sich in einen dicken Porsche oder in einen Maserati zu setzen, ist eher harmlos – dann im Vollgas loszubrettern aber nicht.

Dass sich die Lust zu manischen Exzessen entwickeln kann, ist auch biographisch veranlagt. Eine Klientin von mir hatte einen Opa, der sich über parkende Autos auf dem Bürgersteig aufregte. Was tat der? Er ging über diese Autos drüber. Der Vater der Klientin wurde ein

¹ DK 22 B 115

biederer, pflichtbewusster Beamter. Die Klientin fand dies wohl entschieden zu langweilig, bevorzugte innerlich die Impulsivität des Opas und lebte ihre manische Seite u.a. in sexuellen Erlebnissen aus.

Stellen wir uns einen eher kleinen Bach vor, der munter durch eine schöne Landschaft plätschert. Fällt in diesen Bach ein massiver Stein, so staut sich das Wasser – und fließt dann sehr schnell seitlich weiter. So kann sich in unserem Lebenslauf die Neigung zu manischen Prozessen bilden: der harmonische Fluss wird gestaut. Wir erleben die Qual und Ohnmacht, finden dann aber seitlich eine schnelle Lösung und freuen uns an dieser Energie. Entdecken wir also in unserer Seele einen mehr oder weniger starken manischen Anteil, hängt dies immer mit Stauungen zusammen: zu sehr eingeeengt mit Pflichten und inneren oder äußeren Vorschriften. Kompromisse werden in der Manie entschieden abgelehnt (Mentzos 1996). Die Gefühle im Zusammenhang mit dem auferlegten oder selber angezogenen Korsett zuzulassen, mag helfen, um eine bessere Ausgewogenheit zu finden: *Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist, und Gott, was Gottes ist* (Mt 22,21). Wenn wir liebevoll und achtsam unseren Gefühlen gegenüber werden, kann dies auch in die spirituellen Aktivitäten einfließen. Auch ist es wichtig, zu schauen, wo im positiven Sinne die energiegelade, vielleicht sogar abenteuerlustige Seite leben kann. Dies kann auch so sein, dass wir mutig etwas Befremdliches, was uns an einem Mitmenschen aufgefallen ist, liebevoll ansprechen.

In unserer Seele gibt es die drei Bereiche: Denken – Fühlen – Wollen. Stellen wir uns eine Kutsche vor, die drei Pferde hat. Jedes dieser Pferde können wir nun einem dieser Bereiche zuordnen, und der Wagenlenker symbolisiert dann unser Ich. Schön ist es, wenn alle drei Pferde ungefähr gleich stark sind. Jedes braucht passendes Futter: das »Denk-Pferd« geistige Nahrung und Konzentrations- oder Achtsamkeitsübungen und das »Gefühls-Pferd« atmosphärisch dichte Erlebnisse (z.B. Hineinfühlen in Andere, in Musik oder in Literatur). Für das „Willens-Pferd“ sind zwei verschiedene Erfahrungen wichtig: es braucht zum einen Bewegungsabläufe, die kräftigend sind, und zum anderen Momente, in denen wir uns als „sanfter Wille« (Kühlewind 2006) Anderen gegenüber, der Natur oder dem Göttlichem hingeben (»Dein Wille geschehe«).- Entdecken wir Einseitigkeiten, dass z.B. das »Gefühls-Pferd« etwas abgemagert ist, wäre es gut, sich dazu etwas einfallen zu lassen.-
Kommen wir zurück zum Thema: die innere Getriebenheit (bemerktbar z.B. im höheren Puls) kann sich so auswirken, dass eines dieser Pferde oder zwei oder alle drei mehr oder weniger wild werden, so dass der Wagenlenker, also unser Ich, nicht mehr in richtiger Verbindung mit ihnen steht. Ist es das »Denk-Pferd«, kann sich beim Menschen eine narzisstische Beherrschbarkeit zeigen. Kommt zum »Denk-Pferd« das »Willens-Pferd« dazu, erhält die Rechthaberei einen aggressiven, fanatischen Charakter. Werden alle drei »Pferde« wild, ist die Gefahr einer Manie groß. Diese kann sich religiös zeigen (z.B. sich als Jesus Christus fühlen und entsprechend aktiv werden); diese kann triebhaft impulsiv sein und zu verschiedenen Exzessen führen, bis der Krankenwagen kommt.

Es ist gut, diese aus dem Unterbewussten wirksamen Kräfte kennenzulernen, ihnen ggf. passende Namen zu geben (z.B. den »Missionar«, den »Schlaumeier« oder den »Absahner«), mit denen die sich angesprochen fühlen. Lernen wir so die verschiedenen Gestalten aus unserem »Schattenkabinett« (Holmes 2011) kennen, können wir schneller und besser mit ihnen umgehen, wenn wir ihnen etwas entgegensetzen. Den inneren oder äußeren Anblick des Kreuzes z.B. mögen die nicht. An einem geschützten Ort (zur Not: die Toilette) den Stress wahrnehmen, etwas abschütteln und dann z.B. eine Eurythmie-Übung machen (ggf. ein »I« oder ein »M«), kann gut tun. Auch das in der orthodoxen Kirche gebräuchliche »Herzensgebet«: »Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner« (Selawry 2005) erlebe ich als hilfreich. Gegenkräfte entwickeln sich dadurch, dass wir diese Teile in ein Vaterunser oder in die Menschenweihehandlung einbeziehen, wenn da vom Altar aus unsere

Schwächen etc. angesprochen werden. Interessante Einblicke, was spirituell geschehen kann, finden sich in dem Buch: »Dienstanweisung für einen Unterteufel« (Lewis 1998).

Dämonen sind gefallene Engel. So können wir auch Teile aus dem Schattenkabinett betrachten: etwas ursprünglich Gutes kam in den Dienst der Gegenkräfte. Damit diese wieder in die richtige »Mannschaft« eingegliedert werden, ist es gut, eine Ahnung zu bekommen, was das heißen kann (eingliedern = lat: religio). Der »Schlaumeier« hat »viel auf dem Kasten«. Kann der bescheidener werden und merken, dass wir das Wahre aus der wortlosen Ideenwelt »herunterholen«!? Lauschen und in »innerer Meeresstille« (Kühlewind) sich besinnen, täte dem gut. –

Immer mal wieder staut sich etwas in uns oder in unserer Umgebung. Diese Qual annehmen, sie »ausatmen« und sich ein Bild der Situation und der daran beteiligten Anteile machen, kann helfen, neue Ideen oder Handlungsmöglichkeiten zu finden, um ... *die Wahrheit zu tun* (Joh. 3,11).

Literatur:

Holmes, T.: Reisen in die Innenwelt. München 2011.

Kühlewind, G.: Der sanfte Wille. Stuttgart 2006.

Lewis, C.S.: Dienstanweisung für einen Unterteufel. Freiburg 1998.

Mentzos, S.: Depression und Manie. Göttingen 1996.

Selawry, A.: Das immerwährende Herzensgebet. Bietigheim 2005.

Achim Weiser

Geboren 1954,

Psychologischer Psychotherapeut,

Herdecke.