

Kollektives Müdigkeitssyndrom und die Gesundheitspraxis als ‚Aufwachraum‘

Einige Anregungen zum Andersdenken von Gerhard Tiemeyer

Identitäts-Inkongruenz als unbewusster ‚Energiefresser‘

Eine der Ursachen für extreme geistige Anstrengungen entsteht, wenn Menschen ihr inneres und äußeres Erleben nicht mehr als ‚stimmig‘ verstehen können. Sich und die Welt zu verstehen, und zwar in einer Weise, dass die Erklärungen subjektiv logisch wirken, ist ein menschliches Grundbedürfnis. (Ein vielfach belegtes Forschungsergebnis unter anderem aus der Salutogenese).

„Die spinnen die Römer“ heißt es bei Asterix; „Die Spinnen da oben“ heißt es oftmals heute. Oder auch: „Das ist doch zum verrückt werden“. „Das haben wir nicht gut kommuniziert“, „wir müssen ‚das Volk mitnehmen‘“ meinen viele Politiker*innen und sagen damit zugleich, dass sie in einer eigenen Welt leben. Vielfach ist von ‚Spaltung‘ die Rede. Solche Situationen sind vor allem für unseren kognitiven Gefühlshaushalt eine große Anstrengung, vor allem dann, wenn wir es nicht wahrhaben wollen.

Psychologisch noch weit belastender ist die wachsende Unstimmigkeit zwischen einer medial erlebten Welt und der körperlich gespürten Welt.

Ich sehe in den Medien und in jeder Werbung lachende Gesichter und aktive Menschen in einem freundlichen Miteinander. Viele dieser Menschen scheinen großen Erfolg zu haben und glücklich zu sein.

Ich sehe im Alltag, in den Geschäften, an den Arbeitsplätzen und in den Nachrichten überwiegend sehr ernste, verkniifene, konzentriert wirkende Gesichter. Ich sehe einzelne Menschen, gegeneinander in Talkshows, allein vor Bildschirmen, allein am Handy. Ich erlebe den großen Aufwand, der betrieben werden muss, um etwas Erfolg zu haben, ich erlebe Leistungsanspruch einschließlich des Anspruches, erfolgreich diesen Anspruch loszulassen.

Die Bilder von dem, wie Leben sein kann und sein sollte stimmen mit dem Erleben der Realitäten nicht überein.

Die Landkarten und die Navis führen in Kreisverkehre ohne Ausgang: „Wenn möglich bitte wenden“ – „Begeben Sie sich auf eine digitalisierte Straße“

Die mediale Welt bewirkt emotionale Erwartungen, die immer weniger dem realen Erleben entsprechen.

Auch dann, wenn man sich von den Medien abwendet und die Hoffnung auf ein alternatives Leben pflegt, verbraucht dieses Ab-wenden viel Energie.

Kollektive unbewusste Prozesse im Umgehen mit Energieverlust steigern die Probleme

Wir kennen sie aus der Praxis und jede*r bei sich selbst sehr gut:
Die wohl verbreitetste Selbstregulation ist eine Mischung aus:

Augen zu und durch und sich ablenken mit Konsum und das Pflegen der Wohlfühloasen in kleinen sozialen Gruppen. Leider hat dieser meistens ungewollte Versuch die Neigung, in Suchtdynamiken zu führen.

Sichtbar und die Konflikte verstärkend sind die ungewollten Prozesse von Dogmatismus und Feindbildung: Die „...isten“ aller Art leben unter sich ‚stimmig‘. Ihre Weltverarbeitung ist kongruent. Ihre Gesundheitsdaten sind besser als die der Verunsicherten. Sie leben stabil, wenn sie gemeinsam die Zustände in Klageorgien feiern, und gemeinsam ihre Gegner beschwören. Eine Variante dogmatischer gelingender Energieregulation ist, einem Führer oder Führerin zu folgen. Dieses Muster ist das wohl stärkste in der Weltgeschichte – und wer ehrlich mit sich ist, kennt sie bei sich selbst sehr gut.

Früher war es im Übrigen besser. Der Glaube an gottgewollte oder unumstößlich naturgegebene Verhältnisse bewirkte über Jahrhunderte eine Identitätskongruenz. Das Welterleben war subjektiv für die Menschen ‚stimmig‘. Ihre Identität war gegeben. Nur wenige erlebten die Zweifel und Unsicherheiten einer Bewusstseinsentwicklung.

Heute bewirkt die Inkongruenz der Identität massenhafte Müdigkeit. Zwischen Schein und Sein, zwischen den Bilderwelten und der körperlich erlebten Realität zerrieben zu werden, kostet Energie.

Gesundheitspraxis

ist Teil dieses Geschehens und ist durchdrungen von allen Aspekten der Belastungen, der Müdigkeiten und der misslingenden Heilversuche. Die gelegentliche Vorstellung, man sei anders, ist die größte Blindheit. Arroganz, die man selber nicht merkt ist wie ein Energieloch.

Die aus meiner Sicht größte Herausforderung ist zunächst, zu akzeptieren, dass mein Inneres und dass ich selbst als Ganzes, alle, wirklich alle Teilaspekte der Mitmenschen auch in mir habe.

Das bedeutet zum Beispiel: Müdigkeit und Unsicherheit und Verzweiflung über ‚diese Welt‘ nicht als Eigenschuld, sondern als eine objektive Wirklichkeit zu sehen. Im Aufwachen des Bewusstseins ist es keineswegs so, dass dann alles gut ist! Im Gegenteil: Man sieht die Konflikte, die Dunkelheiten und Gegensätze umso klarer.

Wachsendes Bewusstsein ist begleitet von der Konfrontation mit Ambivalenzen, mit Unstimmigkeiten, die nicht zu lösen sind. Mit Unsicherheit, deren psychischer Kern oft Scham ist, wie ein Mythos erzählt: „Sie erkannten, dass sie Mann und Frau sind und bedeckten sich mit Blättern“

C.G. Jung formuliert ziemlich drastisch:

Man wird nicht erleuchtet, indem man sich Gestalten des Lichts vorstellt, sondern indem man die Dunkelheit bewusst macht. Das letztere Verfahren ist allerdings unangenehm und daher nicht beliebt.“ (C.G. Jung GW 13,335)

Gesundheitspraxis als Aufwachraum kann allerdings genau der Ort sein, an dem man in einer sicheren, liebevollen Umgebung, den Schock der Bewusstwerdung gut, gesund, erleben lernt.

Dies wird möglich durch die Haltung der Begleiter*innen. Sie können auch zu Widersprüchen, auch zur Tatsache von Dunkelheit ‚Ja‘ sagen und bleiben präsent. Sie schlagen eine Klangschale an, sie lassen einen Duft berühren oder berühren mit Worten und Händen und bewirken auf diese Weise körperliche angenehme Wirklichkeit. Gesundheit beginnt mit Genießen der Schönheit und Echtheit der Momente sinnlichen Erlebens.

Hier gibt es einige Risiken oder Gefährdungen:

Sobald etwas Gutes geschieht, möchten viele es festhalten und für den Alltagserfolg oder für Heilung benutzen. Das ist verständlich und zugleich sehr schade. Denn es kann die Illusion der Helligkeit und Einseitigkeit entstehen. Diese wird früher oder später von Enttäuschung bedroht, also von dem, was Müdigkeit und die Sehnsucht nach Schlaf verstärkt.

Anders ist es, das Erleben von Energie zu pflegen, zu üben und nicht zu überfordern. „Gesundheitspraxis für Entspannung und Vitalität“ – nicht mehr, nicht weniger, nicht immer, aber immer öfter.

Im Aufwachraum gilt es zunächst so gut und sicher anzukommen, wie es möglich ist, um damit den Mut zu sammeln die Tatsachen der Widersprüche, der Polaritäten und auch Dunkelheiten anzunehmen. „Es ist wie es ist“.

Allerdings kann Gesundheitspraxis mit der Energie des Genießens auch weiter gehen und ein Kennenlernen des individuellen Urgrundes oder transzendentalen Seins der Seele zu begleiten. Dieses spirituelle oder transpersonale Erleben ist nicht die Lösung der Widersprüche, nicht das Aufheben der Unstimmigkeiten. Ich halte dies für einen Irrtum, auf dem vielfacher Missbrauch in spirituellen und religiösen Bewegungen basiert. Spirituelles Erleben ist die Basis, die Leiden und Freuden nebeneinander ertragen lässt. Sie ist das ‚Gottvertrauen‘ oder ‚Selbst-Vertrauen‘, das Unabhängig und Freiheit bewirkt. Sie ergänzt oder kompensiert sogar das soziale Urvertrauen, das bedingungsfreie Liebe der Eltern und/oder anderer Menschen bewirken,

In der kollektiven Psyche wird viel von ‚Grundwerten‘ gesprochen. Selten werden diese Werte in Gesprächen gemeinsam erspürt. Allzu schnell geht es um ‚den gesunden Menschenverstand‘ oder das Ausagieren von Wut und Einseitigkeiten. Grundwerte zu spüren würde bedeuten, die ‚Würde‘ auch in dem, was mir dunkel begegnet als Teil von mir zu wertschätzen. Mitgefühl, Nächstenliebe, ‚Weltgewissen‘ sind Emotionen, die hier nach Bildern und Worten suchen – nicht nach ‚To do Listen‘!

Supervision als ‚Immunisierung‘ gegen kollektive Infektionen

Mir hilft der Gedanke, dass die Stimmungen um mich herum, die unbewussten Emotionen meiner Klienten*innen und die Subbotschaften aus den Medien mich infizieren, genauso wie Bakterien und Viren. Das ‚ist wie es ist‘.

Manchmal hilft eine Art Schutz oder Abwehr. Allerdings zeigt sich, dass dies Energie verbraucht. Ich vertrete die Meinung, dass Impfen hier die beste Selbstentwicklung ist. Das bedeutet praktisch nichts anderes als bewusste Selbsterfahrung, bewusstes Kennenlernen meiner Tiefen und meiner Irrläufer in meinem Schatten.

Das, was mich an anderen zu nerven droht, was in mir heftige Gefühle ‚hochkochen‘ lässt – wenn es gelingt, genau dies als Teile auch in mir wahr zu nehmen, erlebe ich keinen Energieverbrauch, sondern Energiegewinn.

Allerdings, wenn ich ehrlich zu mir bin, kann ich das selten alleine. Dafür bedarf es Gespräche, die einen spiegelnden Charakter haben, die wie ein Aufwachraum sind.

Supervision ist aus dieser Sicht dann gelingend, wenn da jemand ist, der mir Mut gibt, weiterzugehen und mehr an ‚Peinlichkeiten‘, die leider wahr sind, zu ertragen, die Ehrenrunden in den Wiederholungszwängen zu wertschätzen und vor allem, wenn keine neuen Leistungsbilder aufgebaut werden.

Metaphern, die auf die Möglichkeit Inkongruenter Identität und damit hohem Energieverbrauch hinweisen können:

Bei Interesse gerne nach einer praktischen Deutung der Metaphern oder ein Gespräch anfragen - gerne antworte ich: tiemeyer@dgam.de

- „Mein Bild davon stimmt nicht mehr.“
- „Das passt nicht zu dem, was ich bisher dachte.“
- „Das wirft mich aus dem Konzept.“
- „Ich kann es nicht einordnen.“
- „Ich weiß nicht, wohin damit.“
- „Das hat keinen Platz in meinem bisherigen Denken.“
- „Das passt in keine Schublade.“
- „Ich bekomme es nicht eingeordnet.“
- „Das sprengt mein bisheriges Bild.“
- „Das stellt alles auf den Kopf.“
- „Das kriege ich nicht zusammen.“
- „Das ergibt keinen Sinn.“
- „Das lässt sich nicht unter einen Hut bringen.“
- „Ich habe einen Knoten im Kopf.“
- „Ich drehe mich im Kreis.“
- „Ich weiß nicht, welcher Seite ich folgen soll.“
- „Ich bin innerlich geteilt.“
- „Ich finde keine gemeinsame Ebene.“
- „Da klafft etwas auseinander.“
- „Das Bild hat einen Sprung bekommen.“
- „Da bekomme ich keinen Übergang hin.“
- „Das kann ich nicht schlucken.“
- „Das bekomme ich nicht verdaut.“