

Der innere Zeuge

Rollenspiele und ihre Auflösung mit Hilfe von Charakter-Typologien



bei meiner Arbeit mit verschiedenen Charakter-Typologien war mir (als Focusing-Therapeutin) von Anfang an die Einübung eines *inneren Beobachters* wichtig. Der nimmt einfach nur wahr, was im eigenen Erlebensraum geschieht – achtsam, akzeptierend und absichtslos: Gefühle, Gedanken, Bilder und Handlungsimpulse, ohne einzugreifen oder zu bewerten.

Lässt man sich darauf ein, dann verlangsamt sich das innere Tempo, und eine Zentrierung der eigenen Aufmerksamkeit setzt ein. Ein waches Gewahrsein, das etwas unterhalb des normalen Alltagsbewusstseins liegt, aber nicht in die Tiefen einer hypnotischen Trance eintaucht.

Nun richten wir diese Achtsamkeit auf alles, was mit unseren Charakter-Mustern, Persönlichkeits-Strukturen, d.h. mit unserem Ich-Erleben zu tun hat. Die Schwierigkeit dabei ist, dass wir am Anfang mit unseren Selbstkonzepten vollständig identifiziert sind, der Beobachter und das Beobachtete sind nicht voneinander getrennt. An dieser Stelle macht es Sinn, so etwas wie einen Spiegel oder eine Landkarte zu verwenden, in denen man das Typische der eigenen Charakter-Prägungen erkennen kann.

Identifikation mit der Rolle

Wer sich nun mit einer Persönlichkeitstypologie beschäftigt, egal ob es die Astrologie, ein psychologisches oder spirituelles Modell ist, identifiziert sich meist zunächst mit den Beschreibungen, die er dort

vorfindet: »Ja genau, so bin ich!« Das liegt daran, dass wir – im unbewussten Zustand – uns immer zunächst für die Rolle halten, die wir spielen. Wir denken und empfinden uns als jemand, der genau so ist, wie wir uns in dieser Inszenierung unseres Daseins erleben.

Dieser Umstand wird gerne verglichen mit der Dramaturgie des altgriechischen Theaters. Dort hatten alle Schauspieler und Schauspielerinnen eine Maske vor dem Gesicht, die *persona* genannt wurde. Jede dieser Masken stand für einen bestimmten Charakter. Die Stimmen der Akteure tönten durch sie hindurch. Interessanterweise ist nun die lateinische Übersetzung für hindurchtönen das Wort *personare*.

Karlfried Graf Dürckheim, der Begründer der initiativen Therapie, sieht in dem Wort »Person« einen Hinweis auf den doppelten Ursprung des Menschen. Seiner Auffassung nach bedeutet es sowohl das Gesicht, das wir unserer Umwelt präsentieren (die Maske), als auch die Resonanz, die unser transzendenter Wesenskern hervorruft (das Hindurchtönen). (Vgl. Karlfried Graf Dürckheim, »Vom doppelten Ursprung des Menschen«, Herder: Freiburg, 1991.)

Nach meinem Verständnis entwickeln wir uns zu reifen, selbst-verwirklichten Menschen, wenn wir genau diese beiden Dimensionen unseres Menschseins zusammen bringen: die *Form*, als die wir unseren Mitmenschen erscheinen (symbolisiert durch die Maske des Schauspielers) und das transzendente *Sein*, das durch sie hindurch zu spüren ist. Dieses Zusammenspiel macht für mich das *Personsein* aus.

Loslassen der Erstarrung

Solange ich mich für einen Jemand halte, der genau so oder so ist, bin ich in der Erstarrung der Maske gefangen. Die Form meines menschlichen Daseins ist dann nicht mehr flexibel, sondern läuft nach gleichförmigen, immer wieder kehrenden Mustern ab. Charakter-Typologien liefern uns jede Menge Beschreibungen dafür, wie solche Fixierungen organisiert sind.

Beginnen wir damit zu arbeiten, ist das Allerwichtigste ein grundsätzliches Verständnis dafür, dass ich eben genau das, was da alles in irgendwelchen Typen-Beschreibungen steht, nicht bin. Ich habe mir diese Muster irgendwann angewöhnt, sie sind automatisierte Ich-Identifikationen. Wenn sich (wie im griechischen Mysterien-Spiel) der Schauspieler für seine Maske hält, dann ist er in ihrer Erstarrung gefangen. Dann tönt nichts mehr von seinem eigentlichen Wesen durch sie hindurch.

Sobald wir uns jedoch achtsam selbst beobachten, wird es möglich, dass wir uns nicht mehr ständig für das halten, was wir nach außen darstellen. Das

Einschalten des inneren Beobachters ist dabei der entscheidende Schritt, um das Gebundensein an die Form zu durchbrechen. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf die Inszenierungen meiner eigenen Ich-Darstellungen richte, entsteht eine Distanz dazu und mit ihr ein Freiraum. Beobachter und Beobachtetes werden getrennt, der Beobachter wird nun zu einem unabhängigen Zeugen.

Der ich-freie Raum

Im Lauf von Jahren kann eine so entstehende innere Befreiung dazu führen, dass wir uns als Menschen nicht mehr inszenieren müssen, sondern ganz Person sind. Der unabhängige Zeuge hat dabei so etwas wie die Funktion einer Reinigungsanlage.

Psychologische Charakter-Modelle gehen davon aus, dass wir uns unsere prägenden Persönlichkeitsmuster im Laufe der frühen Kindheit als Überlebensstrategien zugelegt haben. Diejenigen Not-Lösungs-Strategien, die dort erfolgreich waren, werden zu Gewohnheiten, in denen wir als Erwachsene gefangen sind. Zum Beispiel könnte ein Mensch, der als Erwachsener sehr ehrgeizig und leistungsorientiert ist, als Kind folgender Überlebensstrategie gefolgt sein: »Nur wenn ich mich immer von meiner besten Seite zeige, erfolgreich bin und viel leiste, werde ich geliebt. So wie ich wirklich bin, mit meinen Fehlern und Schwächen, mag mich keiner.«

Eine solche Charakter-Beschreibung kann nun ein Spiegel werden, mit dessen Hilfe ich anfangs, in achtsamer Grundhaltung meine eigenen Muster zu erforschen. Dabei können folgende Fragen auftauchen: Welches kindliche Grundbedürfnis kann ich bei mir selbst erkennen? Wie reagiere ich, wenn dieser Wunsch nicht erfüllt wird? Wie verhindere ich dadurch, dass das eintritt, wonach ich mich zutiefst sehne?

Bei solch einer Übung setze ich mich wie in den Zuschauerraum meiner eigenen Tragödie und sehe mir das alles einmal aus dieser Perspektive an. Das eigene Rollenspiel wird Gegenstand meiner Betrachtung. Am Anfang werde ich dabei vermutlich erschrecken oder mich ärgern, mit der Zeit aber kann ich mich eher darüber amüsieren – was für ein Schauspiel!

Auf jeden Fall findet dabei eine erste Loslösung von der Maske statt. Was der Mensch im Publikum bei dieser Vorstellung wahrnimmt und erlebt, ist eine innere Resonanz auf sein eigenes Ich-Schauspiel.

Das Schälen der Zwiebel

Betrachten wir nun die Reaktion dieses Zuschauers ein wenig genauer. Handelt es sich dabei tatsächlich um einen besonders ehrgeizigen und leistungs-

orientierten Menschen, dann ist es ihm vermutlich erst einmal peinlich, sich selbst bei einer Schwäche, einem Versagen, ertappt zu haben, und er denkt: Hoffentlich hat das niemand mitbekommen!

Um die nächste Schicht von Ich-Identifikationen aufzulösen – wie beim Schälen einer Zwiebel – stellen wir auch diese musterhafte Erlebens-Resonanz auf die Bühne und begeben uns erneut in den Publikumsraum. Wir erforschen nun den, der peinlich berührt ist und sich als Versager fühlt. Vermutlich wird auch hier zunächst eine Welle negativer und ablehnender innerer Reaktionen auftauchen. Auch sie bringen wir wieder nach vorne und wiederholen den Vorgang. So trainieren wir uns selbst immer mehr unsere bewertenden Beobachtungen (den inneren Kritiker) ab, und der Zuschauer im Publikum wird immer akzeptierender und neutraler.

Unabhängiges Bewusstsein

Wenn man diese Art der Selbst-Beobachtung oft genug ausgeübt und durchgeführt hat, öffnet sich irgendwann die Tür zu einem neuen Bewusstseinsraum – in östlichen spirituellen Traditionen wird er das *reine Zeugenbewusstsein* genannt. In diesem Gewähr-Sein sind wir nicht mehr mit unseren Ich-Spielen identifiziert, sondern davon unabhängig und frei.

Betrachtet man das Ganze als einen Entwicklungsprozess, so könnte man sagen, hier wechselt nun der Regisseur: Hat vorher das automatisierte Ich-Erleben über unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen regiert, so befinden wir uns jetzt in einem inneren Freiraum, in dem wir in Kontakt mit einem überpersönlichen Geschehen kommen. Jede Form der Heilung, der Entwicklung und des Werdens wird aus dieser Quelle gespeist. Sie ist die innere Instanz, die all unsere Rollenspiele aushebeln kann und uns damit ganz Person werden lässt.

© **Maria-Anne Gallen**

psycholog. Psychotherapeutin
Weiherstr. 2 b
D- 82299 Türkenfeld

Tel. +49 (0)8193 9987733

MAGallen@web.de

www.gallen-praxis.de
www.achtsamkeits-schule.de

Dieser Text wurde veröffentlicht in:

Connection-spirit, Mai 2009 und im
Focusing-Journal Nov 2009