

Phänomen-Verlag

WOLFRAM KÖLLING

Narzissmus in der Wandlung

Ein integraler Leitfaden
zur Persönlichkeitsentwicklung

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Wolfram Kölling
Narzissmus in der Wandlung
EAN 978-84-949856-6-9

Copyright © der deutschen Ausgabe 2019 by Phänomen-Verlag

Phänomen-Verlag
Web: www.phaenomen-verlag.de
E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile
Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag

INHALT

Einleitung	11
1. Am Anfang war die Scham	19
2. Die Spirale der Wandlung	30
3. Da-Sein und Selbst-Sein	37
4. Ich-Selbst und der Andere	88
5. Macht und Ohnmacht	126
6. Regeln und Rollen	158
7. Wissen, Leistung und Erfolg	173
8. Harmonie und Gemeinschaft	179
9. Von der Handlung zum Sein	194
10. Selbstsucht oder Integraler Narzissmus	213
Anmerkungen	222
Literatur	229

WOLFRAM KÖLLING

Narzissmus in der Wandlung

Ein integraler Leitfaden
zur Persönlichkeitsentwicklung

EINLEITUNG

*„Resonanz ist ein Begriff der Verbindung zwischen den im aufklärerisch-rationalistischen oder naturalistischen Weltkonzept strikt getrennten Momenten von Geist und Körper oder Leib und Seele“ –
Hartmut Rosa¹*

Nach meinem ersten Buch über die Spirale der Wandlung führe ich nun hier einige der dort besprochenen Themen weiter aus, und ich werde in diesem Buch neben diesen Überlegungen auch viele neue Aspekte sehr viel differenzierter und detaillierter diskutieren.

In dieser Arbeit werde ich mich also mit der Theorie des Narzissmus auseinandersetzen und eine neue Sichtweise erarbeiten, die sich nicht mehr nur an den traditionellen psychoanalytischen Theorien orientiert. Dazu ist es notwendig sich sehr intensiv mit dem menschlichen Schamgefühl auseinanderzusetzen, was ich im ersten Kapitel sehr differenziert tun werde.

Im zweiten Kapitel geht es mir um die Spirale der Wandlung, die ja als Modell für jede Entwicklung und somit auch für die psychische Entwicklung des Menschen sinnvoll ist. Die Bedeutung liegt darin, dass alle Ebenen der Spirale ihre Wichtigkeit haben und die Lerninhalte später immer wieder aktiviert werden können und auch müssen. Das Leben spielt sich also in fließenden, wellenartigen Bewegungen auf allen Ebenen des Bewusstseins ab und verläuft auf der Spirale sozusagen rauf und runter. Besonders wichtig sind mir dann allerdings die Erschütterungen und Schädigungen auf jeder Stufe, die ja die Schattenanteile und die pathologischen Entwicklungen begründen, da die Inhalte der Stufen nicht genügend integriert werden. Dies sind immer schamauslösende Erfahrungen, die zu den verschiedensten Leidenszuständen der Menschen führen.

In den Kapiteln drei bis neun beschreibe ich die ersten sieben Stufen oder Ebenen der Spirale, und dabei werde ich neben einer allgemeinen Darstellung besonders auf die schamauslösenden Erschütterungen eingehen. Wie die durch Beschämungen entstehenden Blockaden und geschlossenen Zustände der Stufen aussehen, und wie diese zur Egozentrik und damit zu einem integralen Narzissmus beitragen, wird dann jeweils einen Schwerpunkt meiner Arbeit bilden. Es sind vor allem die klassischen Störungen und Leidenszustände, wie sie tiefenpsychologisch kategorisiert werden, die ich als Pathologien oder als Integralen Narzissmus beschreibe.

Nun noch einige Bemerkungen über die Stufen und die entsprechenden Kapitel zur besseren Orientierung. Die erste Stufe, die ich im dritten Kapitel vorstelle ist sehr lang geworden, da für diese Zeit der Entwicklung, in der es um prä-, peri- und postnatale Prozesse geht, meiner Ansicht nach verschiedene Themen ausführlich besprochen werden müssen. Es geht dabei z.B. um vorgeburtliche Schädigungen, um komplizierte Geburtsprozesse (Tod-Wiedergeburtprozesse), um primären Narzissmus oder um das sogenannte ozeanische Gefühl und um mystische Erfahrungen. Um wirklich das Phänomen Narzissmus verstehen zu können, sind sehr detaillierte Informationen über diese Zusammenhänge erforderlich.

In der zweiten Stufe oder diesem speziellen Bereich der Bezogenheit geht es letztlich am deutlichsten um die Entwicklung des Ich-Selbst. Diese Prozesse werde ich in Anlehnung an die Säuglingsforschung im vierten Kapitel genau beschreiben.

Im fünften Kapitel beschäftige ich mich mit der Stufe, in der es aus traditioneller psychoanalytischer Sicht am ehesten um die Ursachen des Narzissmus geht. Sie ist deshalb natürlich auch für meine eigenen Überlegungen besonders wichtig.

Daran anschließend geht es im sechsten Kapitel um die Stufe der Entwicklung, in der es für das Kind um eine Auseinandersetzung mit Regeln, Normen und Strukturen geht. Da in dieser Zeit der Entwicklung

die sogenannten höheren Neurosen ihren Ursprung haben, ist auch dieses Kapitel sehr wichtig.

Im darauf folgenden Kapitel beschäftige ich mich mit den Themen Leistung, Wissen und Erfolg aber auch mit Stress und Scheitern. Es ist die fünfte Stufe in der Spirale der Wandlung.

In der sechsten Stufe geht es beispielsweise um mehr Menschlichkeit, Gleichheit, Emotionalität, Partnerschaft und Gemeinschaft. Auch der Begriff der Liebe bekommt hier eine besondere Bedeutung. Es ist im Buch das achte Kapitel.

Im neunten Kapitel werde ich den großen Schritt des Bewusstseins in eine völlige neue Ordnung oder einen neuen Rang zum Thema machen. Die Stufe auf der Spirale der Wandlung geht in Richtung mehr Intuition, mehr Synthese, mehr Integration. Ab dieser Stufe können wir von Integralelem Bewusstsein sprechen

Als letztes werde ich dann im zehnten Kapitel die Integrale Theorie zusammenfassend vorstellen und dann auch den Integralen Narzissmus noch einmal genau definieren, wie ich ihn mit Hilfe des Stufenmodells begründen werde. Man könnte also auch diese allgemeine Zusammenfassung des zehnten Kapitels einfach mal als erstes lesen, um einen allgemeinen Überblick zu bekommen oder um sich gleich zu informieren, was meine Absichten sind.

Nach den traditionellen Vorstellungen wird Narzissmus letztlich immer als Rücknahme der Triebenergie vom Objekt auf das Subjekt verstanden. Also der Rückzug der Libido, wie diese Triebenergie genannt wird, vom anderen Menschen auf das Selbst, wird als Narzissmus bezeichnet. Aus dieser Theorie geht dann aber auch hervor, dass eine solche Rücknahme der Triebenergie, oder auch eine Besetzung des Selbst mit dieser Energie, in einem begrenzten Ausmaß angemessen, also gesund oder einfach positiv ist. Was kann dann aber jeder Mensch unter begrenztem Ausmaß verstehen? Diese Sichtweise fördert nach meiner Auffassung zu sehr die Möglichkeit des Menschen, Narzissmus grundsätzlich als positiv zu verstehen. Man geht sogar davon aus, dass

diese Besetzung des Selbst mit der Triebenergie für die Existenz also für ein gutes Leben unbedingt notwendig ist.

Erst eine zu starke Rücknahme der Libido vom Objekt wird nach dieser Sicht zu pathologischen Entwicklungen führen, und dann geht es um Störungen oder Krankheiten, die zum Teil unterschiedlich konzeptualisiert werden. In diesen unterschiedlichen psychoanalytischen Konzepten, geht es dann sehr differenziert darum, wie sich solche Prozesse der Entwicklung des pathologischen Narzissmus erklären lassen.

Diese Sichtweisen, bei denen es letztlich also immer um die zu starke Besetzung des Selbst mit der Triebenergie geht, führen leicht dazu, dass Narzissmus allgemein als positiv und vor allem als gesund angesehen wird. Also Narzissmus als solcher wird dann zu wenig kritisch betrachtet, nicht mehr kritisch oder gar selbstkritisch gesehen, nicht hinterfragt und schon gar nicht als veränderbar erkannt. So kommt es sehr oft dazu, dass Menschen ihren eigenen Narzissmus nicht als negativ ansehen, sondern nur von ihrem gesunden oder positiven Narzissmus sprechen. Die introspektive Frage nach einer Veränderung wird so immer häufiger vermieden. Auch der allgemeine Narzissmus wird dadurch beschönigt, bagatellisiert und er wird in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen in denen er sich zeigt, vielleicht nicht mehr als unangemessen oder kritisch und negativ gesehen. Auch bei anderen Menschen wird er dann eher als ‚normal‘ oder üblich betrachtet.

Ich schlage eine andere Sichtweise vor, bei der nach meiner Überzeugung der erste Blick bereits die Notwendigkeit einer möglichen Veränderung aufzeigt. Dies kann bedeuten, dass der Wandel oder die Veränderung des Narzissmus immer sofort als der eigentliche und tatsächliche Sinn des menschlichen Daseins erkannt wird. Dies gilt für den eigenen Narzissmus jedes Individuums, für den Narzissmus des anderen Menschen und für den Narzissmus überall in der Kultur und der Gesellschaft.

Ich schlage deshalb vor, von Egozentrik zu sprechen und nicht die Freud'sche Triebtheorie, sondern die Holontheorie als Erklärungsmodell für diese Egozentrik heranzuziehen. Der Mensch wird aus einer

integralen Sicht als Holon angesehen und jedes Holon hat vier (triebartige) Bestrebungen, die immer wieder in ein gewisses Gleichgewicht kommen, damit die Spannungen nicht zu stark werden. Es kommt also immer wieder zu einem Ausgleich, zu einer gewissen Balance der inneren Spannungen. Um diese Balancefindung geht es im menschlichen Leben grundsätzlich. Wir können dies auch Spannungstoleranz nennen. Ich selbst spreche, in meiner eigenen Entwicklung und auch in meiner Schattenarbeit, heute von friedlicher Gelassenheit, um einen solchen Zustand zu definieren. In einem späteren Kapitel werde ich auf meine persönlichen biografischen Hintergründe, in diesem Zusammenhang, etwas genauer eingehen. Die vier Bestrebungen des Holons sind *Selbsterhaltung*, *Selbstanpassung*, *Selbstauflösung* und *Selbsttranszendenz*. Sowie eine dieser vier Bestrebungen extrem stark wird und diese extreme Ausprägung auch noch längere Zeit anhält, also dauerhaft wird, können die Spannungen für den Menschen so stark werden, dass eine egozentrische Selbst- und Weltsicht erneut verstärkt wird. Wir können dann von Blockaden oder von geschlossenen Zuständen sprechen, die sich vom Holon Ich-Selbst auf die ganze Stufe der Spirale ausdehnen können. Auch wenn es durch heftige Wechsel in den Bestrebungen zu schnellen Veränderungen, und dadurch gar zu Irritationen kommt, verstärkt dies die Spannungen und die Egozentrik wird stabilisiert. Dies macht vielleicht etwas deutlich, wie wichtig die Balancefindung oder die Spannungstoleranz für den Menschen ist.

Diese grundsätzlichen Bewegungen im Holon nenne ich Integralen Narzissmus und dies schließt selbstverständlich die Spannungen mit ein. Dieser Integrale Narzissmus ist, wie grundsätzlich der Narzissmus, nicht zu verstehen ohne das Schamgefühl. Auch hier haben wir es bei der traditionellen psychoanalytischen Sicht mit einem speziellen Gefühl zu tun, dessen Definition meiner Auffassung nach nicht ausreicht, um das Phänomen wirklich zu verstehen. Dort geht es in der Regel nur um einen Gefühlszustand der entsteht, wenn der Mensch sich nicht an die verinnerlichten Normen hält, also gegen die familiären oder kulturellen Normen verstößt. Ich bin nicht richtig oder ich bin nicht in Ordnung bzw. ich bin nicht wert oder liebenswert, wenn ich gegen diese Normen verstoße. So wird nach der bisher üblichen Auffassung die Scham defi-

niert. Ein Gefühl des Normverstoßes. Wobei diese kulturellen und gesellschaftlichen Normen überwiegend in der Familie gelernt werden und später dann natürlich auch besonders in den sozialen Einrichtungen wie Kindergarten und Schule.

Auch hier komme ich zu einer deutlich anderen Auffassung. Nach meiner Überzeugung, ist Scham kein Gefühl, sondern es sind die Zustände des Erlebens, die immer eine grundsätzliche Schädigung des Holons Ich-Selbst bedeuten. Scham sind die Zustände des inneren Zerfalls des Ich-Selbst. Es ist ein ‚Zerfallsprodukt‘. Ich werde im ersten Kapitel auf diese Definition der Scham genauer eingehen und auch die Bedeutung des Begriffs Ich-Selbst später näher erläutern. Diese sehr archaischen, existenziellen Zustände, die wir Scham nennen, erlebt der Mensch in unterschiedlichem Ausmaß in seinem ganzen Leben und sie haben ihren Ursprung bereits vor der Geburt, also bevor sich ein Ich-Selbst vollständig entwickelt hat.

In dieser Arbeit werde ich also vor allem Teile der Selbstpsychologie von Heinz Kohut mit Elementen der Integralen Psychologie von Ken Wilber verbinden, um so ein Konzept des Integralen Narzissmus entwickeln zu können.² Da die existenziellen Zustände des Erlebens, die wir Scham nennen immer auf eine Schädigung oder eine Erschütterung des Ich-Selbst hinweisen, die letztlich ‚Zerfall‘ oder in den meisten Fällen natürlich nur teilweise Zerfall bedeuten, müssen wir auch in jeder Phase der menschlichen Entwicklung besonders auf diese Verletzungen oder Erschütterungen achten.

Aus einer integralen Sicht können wir dies tun, in dem wir die Spirale der Entwicklung oder die Spirale der Wandlung zur Unterstützung heranziehen. Auf jeder Stufe oder Ebene der Spirale, also in jeder Phase der Entwicklung kommt es in unterschiedlichem Ausmaß zu den Erschütterungen oder Schädigungen des kognitiven Konstruktes Ich-Selbst und somit auch zur Entstehung von Scham. So werde ich jede Stufe erst einmal kurz beschreiben und mich dann genauer mit diesen Erschütterungen der jeweiligen Stufe beschäftigen. Es sind also die Schattenaspekte jeder Stufe um die es mir dann geht.³

Jeder Mensch ist ein holonisch-evolutionäres System und somit ist es für die genauere Analyse eines Integralen Bewusstseins notwendig die Schattenanteile des Menschen mit der dazugehörigen Schamentwicklung gut zu erkennen.⁴ Dies halte ich für dringend notwendig, wenn eine evolutionäre Veränderung des Bewusstseins angestrebt wird oder eine spirituelle Entwicklung des Menschen mit einer entsprechenden Schattenarbeit das Ziel ist.

Ich werde also jede Stufe der Spirale der Wandlung in einem eigenen Kapitel psychologisch genauer betrachten, um mögliche Erschütterungen erkennen zu können, die ja jeweils in unterschiedlichem Ausmaß Scham auslösen. Solche, durch Scham ausgelösten Blockaden bilden ja immer die jeweiligen Schattenanteile eines Menschen. Ich werde dann jeweils am Ende des Kapitels einige sogenannte Einstellungssätze vorschlagen, die für eine Auflösung der Blockaden und damit für die Wandlung der Schattenanteile hilfreich sein können. Die inneren Haltungen und Einstellungen, die sich durch schamauslösende Erschütterungen ergeben haben, bilden ja die Grundlage der Schattenanteile jeder Ebene, unter denen dann der Mensch dann meist auch leidet.

Am Schluss wird meiner Ansicht nach deutlich werden, dass mit dem Konzept des Integralen Narzissmus, die Arbeit an der egozentrischen Selbst- und Weltsicht letztlich als der eigentliche Sinn des menschlichen Lebens erkannt werden kann.

1. AM ANFANG WAR DIE SCHAM

„ ... das Scham in ihren typischen Grundzügen komplex und variabel ist, viel eher eine Palette von eng verwandten Affekten als ein simpler, klar abgegrenzter Affekt?“ – Leon Wurmser¹

In diesem ersten Kapitel werde ich verschiedene Sichtweisen des Gefühls Scham näher beleuchten, und meine eigene Auffassung dazu beschreiben. Über die menschlichen Zustände des Erlebens bei Erschütterungen, komme ich zu einer Differenzierung von gesunder Scham und sogenannter kranker Scham. Dann folgt eine Definition des Ich-Selbst, wie ich es hier in meinem Buch benutze und als letztes werde ich dann näher auf die Zusammenhänge von Scham und Egozentrik eingehen.

Im ganzen Buch geht es um das grundsätzliche Leiden des Menschen und um die Veränderung und den Wandel dieses Leidens im lebenslangen Prozess der Entwicklung. Es ist ein Wandel von der Egozentrik, die ein allgemein menschliches Phänomen darstellt, hin zu mehr Selbstliebe, die in ihrer letzten Konsequenz genau das Gegenteil der Egozentrik darstellt. Diese Selbstliebe, wie ich sie verstehe, ist immer verbunden mit der Liebe zum anderen Menschen, und beides gemeinsam ist für mich das Ziel des menschlichen Daseins. Wenn ich jedoch die Egozentrik des Menschen, und dann speziell auch die Selbstliebe etwas genauer betrachte, dann wird sofort deutlich, dass das menschliche Schamgefühl in diesem Zusammenhang eine sehr wichtige Rolle spielt. Bevor wir uns also genauer mit einer egozentrischen Selbst- und Weltsicht des Menschen oder auch mit der Selbstliebe beschäftigen können, ist es von größter Bedeutung das Phänomen der Scham gut zu kennen.

Es wird also jetzt erst einmal grundsätzlich um die Scham gehen. Scham ist nicht einfach ein Gefühl oder ein Affekt, sondern es handelt

sich dabei um verschiedene Zustände des menschlichen Erlebens, die ganz allgemein mit der menschlichen Existenz zu tun haben. Diese Zustände können wir als Zustände des Ich-Erlebens bezeichnen.

Immer wenn der Mensch denkt oder fühlt, wenn er etwas will oder nicht will, wenn er Wünsche und Bedürfnisse hat oder wenn es um seine Phantasien und Sehnsüchte geht, haben wir es mit dem Erleben des Ichs zu tun. Auch wenn er Meinungen und Ansichten hat oder wenn er handelt und sich irgendwie verhält, immer ist es sein Ich, um das es hier geht. Dieses Ich ist in der Regel vernünftig oder vernunftorientiert, deshalb wird es manchmal Vernunft-Ich genannt. Andere Begriffe können empirisches Ich oder kognitives Ich sein.

Wenn nun dieses Ich-Erleben durch plötzliche, heftige und unerwartete Einwirkungen von außen geschädigt oder beeinträchtigt wird, kommt es zu Störungen dieses Erlebens. Diese Schädigungen nenne ich Erschütterungen. Je stärker solche Erschütterungen sind, desto gravierender sind natürlich die Schädigungen des Erlebens.

Es geht also bei diesen Erschütterungen des Ich-Erlebens um ein gestörtes Erleben des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Der Mensch kann Irritationen erleben, er kann nicht mehr klar denken oder er ist verwirrt, innerlich erstarrt und orientierungslos. Er fühlt vielleicht gar nichts mehr oder er kann keinerlei Gefühle definieren oder differenzieren. Auch in diesem Bereich des Gefühlslebens besteht große Verwirrung oder Verunsicherung. Im Handlungsbereich weiß der betroffene Mensch oft überhaupt nicht was er tut oder was er tun will oder tun sollte.

Diese Erschütterungen des Ich-Erlebens sind gleichzeitig auch immer Schädigungen der geistigen Seinsweise des Menschen. Diese Seinsweise betrifft alles Veränderbare, alles was der Mensch durch Denken und Handeln beeinflussen kann. Der Mensch lebt in einer doppelten Seinsweise, denn zu der geistigen Seinsweise gehört immer auch die körperliche Seinsweise dazu. Diese körperliche Seinsweise ist das was der Mensch nicht verändern kann. Es kann es nicht beeinflussen. Diese philosophisch-anthropologische Perspektive ist für meine persönliche Sicht

der Scham von entscheidender Bedeutung.² Normalerweise besteht zwischen den beiden Seinsweisen eine unbewusste Kohärenz und der Mensch ist sich dieser Verdoppelung gar nicht bewusst.

Wird er nun durch die beschriebene Erschütterung des Ich-Erlebens beeinträchtigt, so kommt es auch zur Schädigung der geistigen Seinsweise und er wird mehr oder weniger zurückgeworfen auf die körperliche Seinsweise. Genau an diesem Punkt kommt es zur Scham, denn der Mensch erlebt plötzlich nicht mehr seine Fähigkeit etwas zu tun, zu beeinflussen oder gar zu verändern. Jedes Bewusstsein seines aktiven Seins, durch denken, fühlen oder handeln geht plötzlich verloren oder teilweise verloren. Es ist ein Schrecken, ein Schock der eben oft gar nicht wirklich beschrieben werden kann. Es sind Zustände von Zusammenbruch, Auflösung oder von nicht denken, nicht fühlen und nichts tun können. Es ist die Irritation oder völlige Verunsicherung im bewussten Sein. Nichts geht mehr. Das ist die Scham.

Eine klassische oder traditionelle Sicht der Scham ist die des Normverstoßes. Dies bedeutet, dass der Mensch sich schämt, wenn er gegen gesetzte, meist kulturelle Normen verstößt, die er allerdings auch selber teilt. Hier stellt sich die Frage, ob es bei der Scham immer nur darum geht, gegen solche verinnerlichten Normen und Werte zu verstoßen, wie es oft in einer traditionellen Sichtweise gesehen wird. Ich denke diese Frage ist etwas umfassender zu beantworten und kann nicht einfach mit ja oder nein beantwortet werden.

Ich verstehe die existenzielle Scham eher als eine Art grundsätzliche Möglichkeit des Erlebens, die zum menschlichen Da-Sein gehört, eben als Zerfallsprodukt des Ich-Selbst. D.h. das Ich-Selbst kann immer geschädigt werden, es ist immer in einer Art Verwundbarkeit in der der Mensch lebt. Die Scham ist eine absolute Verunsicherung des bewussten Seins des Menschen. Es gibt nun eine Definition der Scham als ein Zustand eines zur menschlichen Existenz gehörenden Normverstoßes. Das heißt in der menschlichen Existenz, im Da-Sein selbst, kann es zu Normverstößen kommen.

Der Mensch kann in seiner Seinsverfassung auch gegen ‚göttliche‘ Normen verstoßen oder einen Mangel gegenüber einer angenommenen Unendlichkeit oder Transzendenz erleben und damit auch wieder selber geteilte Normen verletzen.³ So gesehen können wir davon ausgehen, dass allein durch die Existenz des Ich-Selbst eine ganz allgemeine Norm verinnerlicht ist, irgendwie oder irgendetwas zu sein, vielleicht einfach nur Mensch zu sein, vielleicht einfach nur zu sein. Diese existenzielle Norm ist für den Menschen also immer gegeben und sie lebt in seinem Inneren. Meine Sicht der Scham als grundsätzliches Zerfallsprodukt des Ich-Selbst, durch jede Art von Erschütterung und die Sicht eines Zustands des Norm- und Werteverstoßes, sehe ich also nicht im Widerspruch.

Wir können beim Zusammenbruch der geistigen Seinsweise aber auch von mehr oder weniger schweren Verletzungen oder von Traumatisierungen, oder wie ich es vorziehe allgemein von Erschütterungen sprechen. Die doppelte Existenz und Seinsweise des Menschen, als körperliches und zugleich geistiges Wesen, die immer zusammengehört und eben normalerweise durch eine stabile Kohärenz gesichert ist, kann in diesem Moment der Erschütterung nicht mehr ungestört aufrechterhalten werden.⁴ Genauer gesagt, es ist letztlich der Zusammenbruch oder die Auflösung dieser Kohärenz, der zu einem Zustand führt, den wir Scham nennen.

Die Scham kann auch als eine „existenzielle Fraktur“ angesehen werden, sie steht philosophisch betrachtet „am Ursprung des sich-seiner-bewusst-Seins“ und zeigt uns immer „die Verletzlichkeit menschlichen Daseins“, des Menschen grundsätzliche Verwundbarkeit. Die Verunsicherung im ‚Sich-seiner-bewusst-Sein‘ führt zu den Zuständen, die wir Scham nennen. Der Mensch könnte sich in diesem Augenblick fragen „bin ich?“ oder „bin ich Ich?“ oder „wie, wer oder was bin ich?“. All dies Fragen zeigen diese Bewusstseins- Verunsicherung. „Das Schamphänomen verweist uns an eine Fragilität und Zerbrechlichkeit menschlicher Existenz“.⁵ Die grundsätzliche Verletzlichkeit oder die Verwundbarkeit des Menschen ist es also, die einerseits zur Scham führen kann und sich andererseits durch die Scham auch immer wieder

zeigt. Die Scham erinnert uns immer an unser empfindsames und zerbrechliches Mensch-Sein. Ein Beispiel mag diese existenziellen Schamprozesse etwas verdeutlichen.

Ein etwa 70 jähriger Patient lag nach einer Knieoperation im Krankenhaus und bekam Besuch. Er hatte ein neues Kniegelenk und der Besuch war einen Tag nach der OP. Auf die Fragen wie es ihm denn ginge, antwortete er mit einem ausgeprägten Lächeln, das sehr künstlich, aufgesetzt wirkte, und mit Bemerkungen wie gut es ihm doch ginge. Wie selbstverständlich dies sei, und wie unpassend doch solche Fragen wären, war die Botschaft. Er sprach eher davon, wie toll er sich schon bewegen könne, wie leicht doch alles ginge und wie schnell er wieder ganz normal laufen könne. Dies zeigt deutlich seine Omnipotenz und seine Neigung zur Grandiosität. Auf die Nachfragen bzgl. Schmerzen, der erlebten Hilflosigkeit und einer besonderen Bedürftigkeit, oder auch bzgl. des Fremdkörpers aus Metall in seinem Körper gab er ebenfalls völlig ausweichende Antworten und vermittelte eher wie falsch und unpassend solche Fragen doch seien. Mit der Krankenschwester machte er kleine Witzchen, die jedoch irgendwie komisch und plump wirkten. Beides zeigt eher Entwertung und überhebliches Verhalten, den anderen klein machend. Die Besucher hatten den Eindruck, mit merkwürdigem Lachen, unpassenden Witzchen und grandiosen Vorstellungen versuchte der Patient einfach nur „gut anzukommen“ und grundsätzlich Gefühlshafte zu überspielen. Die Stimmung, die dadurch verbreitet wurde, war eher merkwürdig und unangenehm. Nun könnten wir zwar leicht sagen, der Patient versucht tatsächlich einfach Gefühle zu bewältigen denn nicht jeder Mensch spricht gerne über Schmerz, Trauer, Hilflosigkeit oder über verstärkte Bedürftigkeit. Auch das Fremde im Körper muss nicht für jeden Menschen unangenehm sein. Ich denke jedoch, all diese Zustände oder Gefühle der Schädigung und Einschränkung sind letztlich schamauslösend und die Gefühle selbst sowie auch die Scham könnten angemessen sein, in dieser Situation. Scham also als Zustände, die neben den speziellen Gefühlen auftauchen. Humor gilt natürlich als eine besonders gute und auch angemessene Möglichkeit, Scham zu bewältigen, jedoch künstlich aufgesetzter Humor scheint doch eher als Maske der Scham zu wirken. Nicht nur spezifische

Gefühle werden hier also überspielt, was auch möglich wäre, sondern das angegriffene, geschädigte Ich-Selbst kann sich so „erschüttert“ nicht zeigen, ja sich selbst noch nicht einmal so wahrnehmen. Die Schädigung und die Scham darüber, darf nicht gesehen werden. Üblicherweise werden hier eher einige spezifische Gefühle vermutet, jedoch nicht die Zustände des Zerfalls, die ich eindeutig als Scham sehe. Wir können auch deutlich erkennen, dass dieses Verhalten die Funktion der Masken der Scham hat. Diese Masken der Scham sind dann letztlich Narzissmus.

Zustände des Erlebens

Scham ist also weniger ein Gefühl, sondern eher ein Zustand des Erlebens oder noch anders ausgedrückt, es können verschiedene Zustände des inneren Erlebens des Menschen sein, die wir Scham nennen. Es ist ein Syndrom oder eben ein Prozess, der grundsätzlich zur Existenz des Menschen gehört. Die Scham ist ein Zerfallsprodukt. Lähmungen, Blockaden, Erstarrung oder Verwirrtheit und Irritation sind nur einige der Begriffe, mit denen sich dieser Schrecken der Scham beschreiben ließe. Diese Beeinträchtigungen der geistigen Seinsweise sind ja immer auch Verletzungen des Ich-Selbst, denn das Ich ist ja ein Konstrukt der Vernunft.

Ich fasse all diese verschiedenen Arten von Schädigungen mit dem Begriff Erschütterung zusammen, da ich diesen Begriff besonders sinnvoll und hilfreich finde. Ich sehe in diesem Begriff zwei unterschiedliche Bedeutungen. Einerseits kann es sich dabei um eine konkrete, praktische, also auch um eine körperliche Erschütterung handeln, wie es bei vielen traumatischen Erlebnissen der Fall ist. Hierunter können wir beispielsweise Unfälle oder das Erleben von Krankheiten, die Erfahrung von Gewalt oder auch ein Miterleben von Naturkatastrophen einordnen. Andererseits geht es immer auch um eine Erschütterung oder Schädigung des Konstrukt des Ich-Selbst.

Da wir es grundsätzlich immer mit sehr unterschiedlichen Definitionen der Begriffe Ich und Selbst zu tun haben können, wenn wir beispiels-

weise von der Theorie der Psychoanalyse ausgehen, benutze ich hier nur den Begriff Ich-Selbst, wie der deutsche Philosoph Gernot Böhme ihn definiert hat. Das bewusste Ich ist sozusagen das Konstrukt der Vernunft des Menschen und das Selbst ist der Leib, das Unbewusste und die Herkunft, aus der heraus sich der einzelne Mensch findet. „Allgemeiner gehören zum Selbst alle Bestände, auf die sich der einzelne Mensch in betroffener Selbstgegebenheit als die seinen bezieht. Das Ich ist die bewusste Person und das Selbst: das sind die Quellen der Subjektivität“. „Souveränes Menschsein vollzieht sich deshalb im Zusammenspiel beider Pole“, meint er deshalb.⁶ Das Ich ist also auch immer ein Verstandes-Ich oder ein Vernunft-Ich also ein kognitives Konstrukt wie ich es vorher beschrieben habe. Das Selbst setzt sich hingegen zusammen aus dem Körper, den Erfahrungen, den Phantasien und allem Unbewussten des menschlichen Lebens. Es geht also beim menschlichen Leben nicht nur um das Denken, den Verstand oder um die Vernunft sondern auch um alles Körperliche, um unbewusste Anteile und um Erfahrungen und Erlebnisse. Die Kohärenz oder das natürliche Zusammenspiel von beidem bzw. eine immer wieder notwendige Balance ist für das menschliche Leben erforderlich. Genau diesen Verlust des natürlichen Zusammenspiels, der Kohärenz, können wir auch wieder Scham nennen.

Es geht mir also in diesem Buch vor allem um die Erschütterungen des Ich-Selbst, die zu einer Desorganisation führen und die in ganz unterschiedlicher Art und Weise beschrieben werden können. Der Mensch kann sich innerlich zerrissen, also beispielsweise hin und hergerissen oder in Auflösung, bzw. in Zuständen von Leere und Erstarrung erleben. Die Erschütterung ist auch eine Art Erschrecken oder Schock über die Störung oder Beeinträchtigung des Sich-selber-bewusst-Seins. Man weiß nicht mehr wer oder was man ist, oder ob man überhaupt ist. Weil die unterschiedlichsten Beschreibungen dieses Erlebens bei uns Menschen so verbreitet sind, wird das Phänomen Scham auch oft nicht als solches erkannt. Häufige Verwechslungen gibt es beispielsweise mit Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht oder Verwirrung, Irritation und innere Orientierungslosigkeit. Anders ausgedrückt, es können diese Gefühle oder Zustände sein, die erlebt werden, dennoch ist es immer

auch Scham. Wir können also auch sehen, dass es immer eine Schädigung oder gar ein Verlust der inneren Kohärenz der Identität ist, die die Scham ausmachen.

Allerdings müssen wir in natürliche oder gesunde Scham und kranke oder besser gesagt krankmachende Scham unterscheiden. Eine für den Menschen relativ angemessene Erschütterung des Ich-Selbst kann als Signalgefühl betrachtet werden, welches notwendig ist und dem Menschen immer gerade zeigt, wenn eine Art Angriff auf sein Ich-Selbst droht, gerade geschieht oder gerade geschehen ist. Hier ist der Begriff Erschütterung auch nicht immer günstig und wir können in vielen Situationen eher über Erschrecken sprechen, oder wir sollten von einer Art inneren Anstößer ausgehen, der uns an eine mögliche Gefahr erinnert und uns warnt. Ein solches Zeichen weist auf eine drohende oder schon geschehene Verletzung oder Schädigung hin. In diesem Sinne wird also auch von Signalgefühl gesprochen. Die Scham schützt also die Integrität des Menschen, seine Intimität und somit auch seine Grenzen. Auch zeigt diese natürliche Scham dem Menschen seine immer vorhandene Unvollkommenheit als Mensch, also auch wieder seine menschlichen Begrenzungen. Denken wir wieder an die Verletzung der Normen gegenüber dem Göttlichen, der Transzendenz oder der Freiheit, wie ich sie w.o. schon erwähnt habe. Sie ist dementsprechend eine innere Kraft gegen die Hybris, also gegen egozentrische, narzisstische Größenideen. Genau um diese Bedeutung als Korrektiv gegenüber einer Egozentrik des Menschen geht es mir in dieser Arbeit und ich werde diese Zusammenhänge immer wieder deutlich herausarbeiten.

Sowie solche Erschütterungen jedoch so stark, intensiv oder heftig werden, dass sie das Maß eines Signalgefühls deutlich überschreiten, haben wir es sozusagen mit schweren Beschämungen zu tun, und die auf diese Art entstehende Scham ist für den Menschen nicht so einfach zu verarbeiten und kann dann häufig zu psychischem Leiden führen. Umgekehrt gehört also auch zu jedem psychischen Leiden das Schamgefühl dazu. Jedes seelische Leiden bedeutet ja eine Unzufriedenheit oder ein Mangel an Wohlbefinden im menschlichen Da-Sein. Solche Beeinträchtigungen im menschlichen Leben können wir immer auch als

eine Art Erschütterung des Ich-Selbst verstehen, was wiederum Scham auslösen kann. Wir werden im weiteren Verlauf noch sehen, dass es bei verschiedenen Individuen auch unterschiedliche Intensitäten der Scham geben kann. Dies hat immer damit zu tun, wieviel und wie stark ein Mensch Beschämungen in seinem Leben erfahren hat.

Einerseits ist die Scham also ein existenzieller Zustand der unser Selbst-Sein stützt, vor Fragilität schützt und über die Stabilität des Ich-Selbst wacht und andererseits kann dieser Zustand gerade durch die damit verbundene Erschütterung zum Leiden führen. Mangelndes oder schockartiges Ich-Erleben bzw. Schrecken im Ich-Erleben führen längerfristig oder bei stärkerer Intensität zu psychischem Leiden. Dieses Leiden können wir immer als Intensivierung oder als eine Art Erstarrung der egozentrischen Selbst- und Weltsicht verstehen. Die Egozentrik erfährt gewissermaßen eine Blockade d.h. sie kann nicht transformiert werden. Diese doppelte Bedeutung der Scham, einerseits als Schutz- und Signalgefühl, andererseits als Zustand der zum Leiden führt, macht es ja so schwer, angemessen und menschlich sinnvoll mit diesen Zuständen umzugehen.

Egozentrik

Je mehr die Scham als Leidenszustand erlebt wird, desto mehr muss sie abgewehrt und maskiert werden, denn die Erschütterung des Ich-Selbst ist ja nur schwer oder gar nicht auszuhalten. Dies kann dann auch bedeuten, dass ihre Funktion als Schutz- und Signalgefühl nicht mehr gegeben ist. Es ist wie im normalen Leben des Menschen: Um Verletzung und Schmerz oder eben Schwäche und Scham nicht zu spüren wird zum Kampf aufgerüstet, sich stark gemacht um sich zu verteidigen. Dies ist genau der Sachverhalt, um den es mir hier geht und den es in diesem Buch genauer zu klären gilt. Ich werde im Verlauf dieser Arbeit immer wieder näher auf dieses Phänomen eingehen.

Es ist also die egozentrische Selbst- und Weltsicht, die wir auch als Narzissmus bezeichnen können, um die es mir letztlich ebenfalls in die-

sem Buch geht. Diese Egozentrik ist genau wie die Scham etwas, was zu jedem menschlichen Leben gehört. Schamgefühle und Narzissmus gehören ja grundsätzlich immer zusammen, denn die Scham gilt neben Wut und Leere als eines der Leitgefühle des Narzissmus. Die Erschütterungen des Ich-Selbst, also Verletzungen, Kränkungen, Missachtungen oder Misshandlungen, oder auch schwere Defizite in Würdigung, Spiegelung und Anerkennung des Ich-Selbst, führen nicht nur zu Wut und Leeregefühlen sondern ganz besonders zur Scham. Die Scham ist ja der komplexe Zustand der Schädigung oder des Zerfalls des Ich-Selbst. Diese Zusammenhänge werde ich in der ganzen individuellen Entwicklung des Menschen immer wieder deutlich machen. Für mich ist also die Scham das entscheidende und bedeutendste Leitgefühl der egozentrischen Problematik. Ich werde also in diesem Buch möglichst oft von Egozentrik sprechen, denn mit diesem Begriff lassen sich die Zustände des menschlichen Erlebens um die es mir geht, leichter und nach meiner Überzeugung auch allgemein verständlicher erklären. Der Begriff Narzissmus wird ja inzwischen auch eher inflationär benutzt und so müssten wir immer wieder neu erklären, wie und was wir genau meinen, wenn wir diesen Begriff verwenden.

Egozentrik ist für mich ein sinnvollerer Begriff, denn ich benutze ihn als eine Kurzfassung der egozentrischen Selbst- und Weltsicht, die wir beim kleinen Kind in den ersten Phasen des Entwicklungsprozesses des Ich-Selbst als natürliches Bewusstsein immer antreffen, also als gegeben voraussetzen. Der Beginn dieser Entwicklung liegt nach traditionellen Theorien im ersten Lebensjahr des Kindes und der Prozess von dem ich gerade spreche, reicht etwa bis ins dritte oder vierte Lebensjahr. Bei den Zeitangaben müssen wir allerdings davon ausgehen, dass es erste Ansätze dieses Prozesses schon früher gibt, und dass wir auch beim Ende des Prozesses nicht von festen Abschlüssen, sondern von fließenden Übergängen sprechen müssen. Noch deutlicher können wir sogar sagen, dass es darum geht, den fortlaufenden Prozess eines Wandels der Egozentrik zu beschreiben, der nach meiner tiefsten Überzeugung eine grundsätzliche Aufgabe des Menschen ist, die sogar niemals endet. Ja, es ist für mich der eigentliche Sinn des menschlichen Daseins, es ist seine Lebensaufgabe. Etwas, das wir Egozentrik nennen können,

oder wie ich vorschlage ein Integraler Narzissmus, gehört also nach meiner Überzeugung grundsätzlich zum menschlichen Da-Sein. Ich werde diesen Integralen Narzissmus in dieser Arbeit genauer untersuchen und den Umgang damit ausführlich beschreiben, denn dadurch kann vielleicht wirklich deutlich werden, wie dieser Sinn des menschlichen Lebens verstanden werden kann. Die Wandlung der egozentrischen Selbst- und Weltsicht ist für mich auch die wichtigste Aufgabe des Menschen, da auch alles Leiden der menschlichen Existenz eben mit dieser Egozentrik im Zusammenhang steht.

2. DIE SPIRALE DER WANDLUNG

„Die Struktur der Spirale ist keine deterministische Vorgabe, der die kulturelle Entwicklung unweigerlich folgen muss, aber sie folgt einem erkennbaren Muster.“ – Steve McIntosh¹

In diesem Kapitel werde ich erst einmal die Bedeutung der Spirale herausstellen und dabei deutlich machen, wie sie in der Integralen Theorie genutzt wird und wie ich selbst sie verwende. Hier gehört dann auch hinzu, dass Entwicklungen in verschiedenen Linien stattfinden, denn es geht ja letztlich um sehr verschiedene Qualitäten des menschlichen Fühlens, Denkens und Verhaltens. Dann werde ich grundsätzlich aufzeigen, wie Absolutsetzungen immer zur Egozentrik gehören und damit auch narzisstisch sind.

Ein ganz besonders wichtiger Teil, um den es in diesem Buch gehen wird, ist die Spirale der Entwicklung oder wie ich sie auch gerne nenne, die Spirale der Wandlung.² Jede menschliche Entwicklung, jede Entwicklung des Bewusstseins lässt sich besonders sinnvoll in Form einer Spirale darstellen. Bewusstsein möchte ich in Anlehnung an den integralen Theoretiker Steve McIntosh folgendermaßen definieren. „Menschliches Bewusstsein ist unsere Erfahrung unserer Wahrnehmung, die aus Gefühlen, Gedanken, Absichten und unserem persönlichen Empfinden von Identität besteht“.³ Obwohl es dabei in erster Linie um eine Theorie der evolutionären Entwicklung des allgemeinen menschlichen Bewusstseins geht, will ich mich hier nur mit der Entwicklung und Wandlung des individuellen Bewusstseins beschäftigen, wie es sich bei jedem Menschen aufzeigen lässt. Mir geht es also in diesem Buch um die Individualgeschichte (Ontogenese) und nicht um die Stammesgeschichte der Menschheit (Phylogenese). Spirale in diesem Sinne bedeutet also, dass die Entwicklung des Ich-Selbst spiralförmig verläuft und verschiedene Ebenen oder Stufen durchläuft, in der jeweils