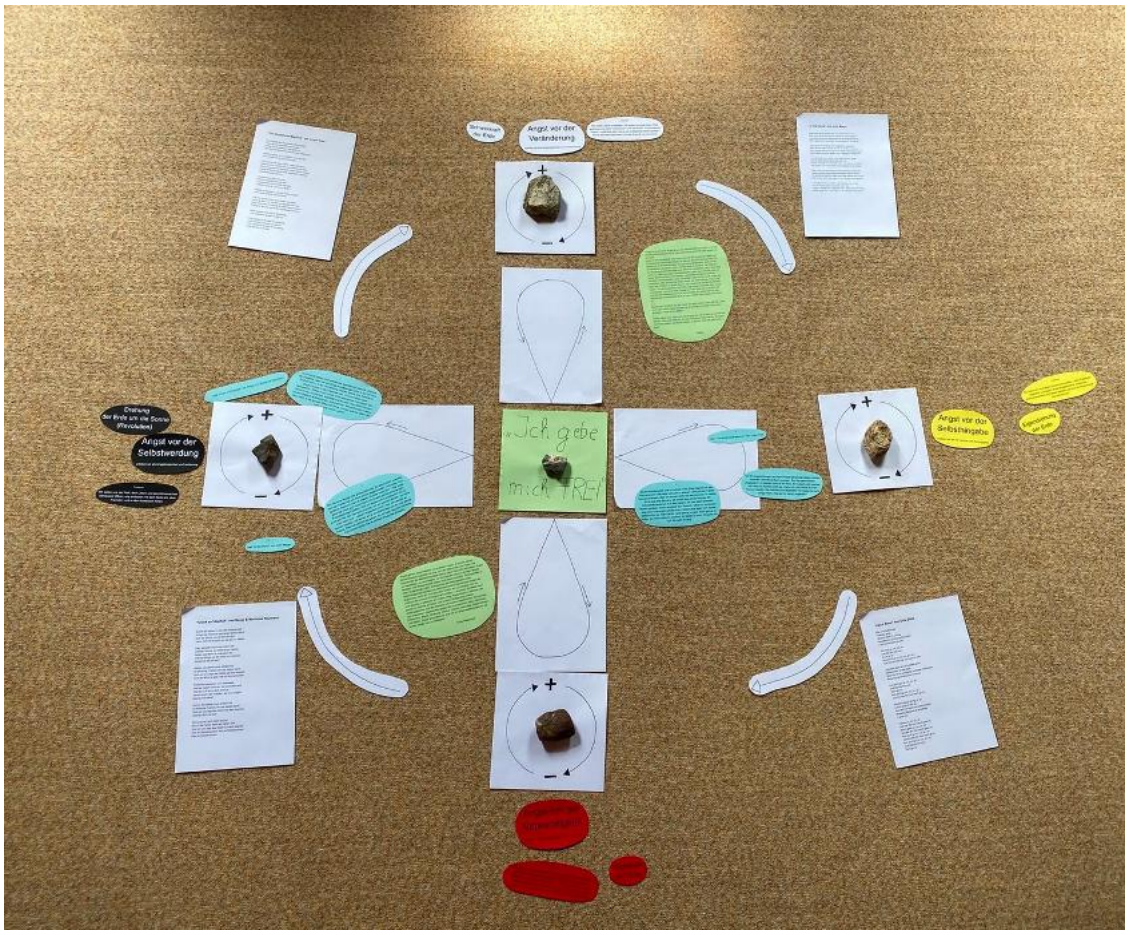
Mein Weg der Heilung

Eine philosophisch psychologische Betrachtung der Arbeit am eigenen Charakter



Angelehnt an Fritz Riemanns vier Grundformen der Angst

Von

Matthes Sierk

Gehalten am 01.08.2026 beim Exist Sommer Gathering im Oberegg, Allgäu

Ich möchte euch heute auf eine Reise mitnehmen. Eine Reise, vor der ich mich lange gedrückt hatte, ohne wirklich zu wissen, dass sie mir bevorsteht. Eine Reise, die mich tief berühren und für immer verändern sollte. Diese Reise zu vollziehen, den Weg zu gehen, war nicht einfach. Und selbst jetzt von dieser Reise zu erzählen, fällt mir wahnsinnig schwer. Sie hat mich so tief berührt, dass ich mich der Unausweichlichkeit ihrer Wirkung auch heute vollständig hingeben muss, um wirklich nochmal von Neuem nachvollziehen zu können, was sich da eigentlich ereignet hat. Um es wirklich auf der tiefsten Ebene noch einmal richtig zu spüren. Und vielleicht dadurch erst jetzt richtig zu verstehen, was da eigentlich mit mir passiert ist, was in mir gewirkt hat und wozu das alles gut war. Und dieses erneute Einfühlen, das tiefe Eintauchen, ist schmerzhaft, aber auch schön. Vor allem aber ist es notwendig, um jemandem außerhalb von mir die Möglichkeit zu geben, mitzuschwingen und somit vielleicht zu einem kleinen Teil auch mitzuerleben. Weil das Geschriebene eine Erinnerung weckt, ein Gefühl offen legt, eine Resonanz erzeugt und zu der Erkenntnis kommen lässt, dass wir alle auf diesem Weg gemeinsam sind. Dass wir gemeinsam unterwegs sind, gemeinsam erkunden, gemeinsam Resonanz suchen und gemeinsam wachsen. Dass wir gemeinsam auf diese Reise aufgebrochen sind, auf unseren Weg der Heilung. Und doch sind unsere individuellen Wahrnehmungen von diesem Weg äußerst unterschiedlich. Heute möchte ich von meiner Wahrnehmung dieses Weges erzählen - von meinem persönlichen Weg der Heilung.

Um hierfür den Einstieg zu finden, habe ich “Erfahrungsschnipsel” in Form von Musik und Tagebucheinträgen zusammengestellt. Die Musik war für mich genau wie mein Tagebuch bei der Naturtherapie Ausbildung ein ständiger und wichtiger Begleiter. Häufig lag ich in den Mittagspausen im Allgäu auf der Zeltwiese und ließ das Erlebte durch die Musik in meinen Kopfhörern tiefer in mich einsickern. Abends schrieb ich mir dann alles, was in mir brodelte, von der Seele und versuchte es zu begreifen. Es gibt also bestimmte Lieder und Texte, die mich besonders nah an das damals Erlebte zu bringen vermögen. Und beim Vorbereiten dieses Vortrags bin ich sehr viele von denen nochmal durchgegangen und habe die Erfahrungsschwersten herausgesucht, um sie an dieser Stelle einmal wirken zu lassen:

“Ich bin abgeschlossen und hart! Presse die Zunge gegen meinen Gaumen. Den Mund flach gezogen. Die Wangenmuskeln angespannt. In meinem Hals ist ein Klos, der ausgehustet werden will. Aber ich komme nicht ran. Kann mir nicht selbst auf den Rücken klopfen. Die Gefühle sind abgestellt. Für heute nur noch eisige Härte. Wie soll ich damit umgehen?”
(Tagebucheintrag - 31.07.2023)

“In the Blood” von John Mayer
(Lied)

“Es ist Schlafenszeit und ich schlafe nicht. Eben lag ich auf dem Küchenboden und habe versucht zu weinen, versucht die Tränen herauszupressen. Aber sie kamen nicht. Ich war blockiert. In meiner Brust war eine Barriere, die nichts überwinden konnte. Ein Schutzmechanismus aus alten Zeiten, der das Jetzt vernebelt. Nichts reinlässt, nichts rauslässt. Ein Versuch, etwas zu erzwingen, was nicht erzwungen werden kann. Selbst jetzt

lässt mich dieses Gefühl nicht los. Das Gefühl, nicht genug zu sein. Nicht genug zu fühlen. Es nicht richtig zu machen. Im Nebel zu irren. Wo gehe ich hin? Wo geht es lang? “
(Tagebucheintrag - 13.04.2023)

“Auch heute hatten mich wieder die depressiven Gefühle. Konkret der Gedanke, dass mir die Dinge ausgegangen sind, in die ich mich flüchten kann. In der Vermeidung meines Selbst. Die Gefühle in Bergen waren in der Intensität neu. Und sie haben stark nachgewirkt. Wirken noch immer. Eine depressive Traurigkeit. Der Wunsch nach Sicherheit, Stabilität und Routine. Das Bedürfnis den kleinen Matthes aufzunehmen. Anzunehmen. Mitzunehmen in diese neue Welt. In die ich den Weg nicht finde. Heraus aus der alten, die mich traurig macht. Lähmt.”
(Tagebucheintrag - 22.05.2023)

“The Emptiness Machine” von Linkin Park
(Lied)

“Oh, da ist er wieder der große Schmerz. Er lähmt mich, schottet mich ab. Dabei war ich doch schon abgeschottet. Und habe mich geöffnet. Dadurch kam er wieder. Durchs "Echt Sein". Wie lange geht das noch gut? Noch kann ich ja wohl solche schwierigen Entscheidungen treffen. Soll ich etwas mit ihr probieren? Da ist auch ein Teil, der das nicht möchte. Ich bin wirklich alleine. Ich fühle mich klein und… wobei? Eigentlich nicht. Aber ich zweifle an meiner Intuition. Ich denke an all die Schönheit von ihr und werde traurig. Das war wirklich so schön. Es ist egal, was ich schreibe. Das Gefühl bleibt. Da ist einfach die große Schwere.”
(Tagebucheintrag)



All diese “Erfahrungsschnipsel” stammen aus einer Zeit vor ein paar Jahren, wo mich starke Emotionen geprägt haben. Die Welt war irgendwie ein wenig dunkler für mich und ich wollte weg und einen Weg aus diesem Dickicht finden, das sich so schwer, verwirrend und einsam angefühlt hat. Aber vielleicht muss ich ein paar Schritte zurückgehen, um zu erklären, wie ich in dort, zu diesem inneren Ort, an dem ich mich nicht wohlfühlte und von dem ich weg wollte, eigentlich hingekommen war.
Ich bin in Norddeutschland in recht gewöhnliche Umständen aufgewachsen. Ich habe gerne Musik gemacht, war bei den Pfadfindern, habe Handball gespielt und war gut in der Schule. Als sich meine Schulzeit dem Ende zuneigte, entschied ich mich für ein Duales Studium zum Wirtschaftsingenieur mit dem Flugzeugbauer Airbus als Kooperationspartner in Hamburg. Als ich die Zusage erhielt und mit neuer, hübscher Kleidung in meinen chancenreichen Alltag einstieg, war ich stolz und voller Zukunftshoffnung. Ich hatte den Karriereweg eingeschlagen und ging darin vollkommen auf. Schon am Ende meiner Schulzeit machte es mir Spaß, das Manager Magazin zu lesen, in Aktien zu investieren und groß zu träumen. Ich bin in dieser Rolle damals voll aufgegangen: Netzwerken, Mentoring, Neues Lernen über Management und Wirtschaft. Es lief alles ziemlich geradlinig und klar und ich glitt auf einer Welle von einer Erfahrung zur nächsten. Und während Vieles auf diesem Weg mich wirklich irgendwie innerlich anzündete und begeisterte, fiel mir doch irgendwann auf, dass es da auch eine andere Seite, eine andere Stimme in mir gab. Ich konnte diese Stimme nicht so recht verstehen und habe sie vermutlich gar nicht als eine solche wahrgenommen, aber ich merkte, dass es da auch etwas gab, was nicht ganz stimmig war. Dass etwas unter diesem Drang, immer weiter und höher zu wollen, lag, wo ich aber nicht so recht ran kam und auch nicht wusste, was es war. Dieses erste Wahrnehmen dieser Unstimmigkeit hat mich dann auf eine Reise der Erkundung geführt. Ich habe nach einer Phase im Zwischenraum meinen Job gekündigt, einen Teil meines Besitzes verkauft und mir stattdessen ein Segelboot angeeignet. Es sollte mein neues Zuhause sein und in einem langen Sommer bin ich mit Freunden bis nach Oslo in Norwegen gesegelt und am Ende auf einer kleinen Insel an der schwedischen Westküste mit meinem Segelboot sesshaft geworden. In dieser Zeit erreichte mich eine neue Welle der Begeisterung - dieses Mal allerdings mit neuen Themen. Psychologie, gesellschaftskritische Themen, Spiritualität. Ich machte Kurse und las viele Bücher zu vielen verschiedenen Themen. Da war ein neuer Hunger in mir, der gestillt werden wollte. Es öffneten sich viele Türen in mir und ich fühlte mich frei. Frei von den Zwängen, die mich vorher getrieben hatten. So, als hätte ich meinen Weg gefunden. Ich merkte aber auch schnell, dass es gar nicht so leicht war, mit dieser wahrgenommenen Freiheit umzugehen. Dass mich die vielen geöffneten Türen in mir auch überforderten. Und je weiter ich diesen Weg ging, desto mehr veränderte sich erneut das Erleben. Zunächst wurden die euphorischen Momente über den neuen Abschnitt einfach weniger. Aber irgendwann merkte ich, dass da auch etwas Schmerzhaftes, Ungutes war, das mit der Zeit immer deutlicher und größer wurde. Da waren viele Emotionen, Schwere, Unsicherheiten, das Gefühl alleine zu sein und nicht zu wissen, wie es weitergehen sollte. Die Frage, wer ich war und wer ich sein wollte. Ich versuchte damals auf meine Intuition zu hören und den Kopf auszuschalten, der mir mit vielen wenig hilfreichen Ratschlägen zur Seite stand. Ich hatte versucht, den Weg in die Freiheit noch konsequenter zu gehen. Aber irgendwann fühlte es sich wie ein Schritt vor und zwei Schritte zurück an. Es war eine Sache alleine auf dem Boot zu sitzen und das für mich alleine auszuhalten. Aber ich war ja nicht nur alleine, ich war in Beziehungen mit Freunden und Familie. Und hier zeigten sich meine Schwierigkeiten in dieser Zeit besonders. Meine Familie war weit weg in Deutschland, ebenso wie viele Freunde. Gleichzeitig war da der Wunsch nach neuen Freunden, vielleicht einer neuen

Partnerin. Der Wunsch, diesen Weg nicht alleine zu gehen. Und auch all diese Menschen wurden mit meinen offenen Wunden konfrontiert. Dass ich durch meinen Schmerz noch schlechter mit anderen in Beziehung treten konnte, obwohl ich doch eigentlich genau das Gegenteil wollte und ich mich dabei ziemlich alleine fühlte, das war für mich wahnsinnig schwer zu tragen. In dem Thema Beziehung zeigte sich damals meine größte Verzweiflung.
Und genau in diese Zeit, in der die Verzweiflung immer stärker und der Schmerz größer, wo die Lebensfreude abnahm, möchte ich euch mitnehmen. Aus dieser Zeit kommen die eben dargestellten “Erfahrungsschnipsel”. Und da ist die Reise, von der ich an dieser Stelle erzählen möchte, wirklich gestartet.
Und glücklicherweise war ich damals schon bei der Exist Naturtherapieschule und absolvierte meine Ausbildung zum Naturtherapeuten. Denn die Ausbildung hat mir damals geholfen, aus diesem Loch herauszukommen. Auch wenn sie paradoxerweise zunächst einmal dazu beigetragen hat, dass alles erstmal noch schlimmer und schwerer wurde. Geholfen hat sie letztendlich dennoch und zwar besonders mit einem bestimmten Ausbildungsthema. In dem Jahr, in dem die negativen Eindrücke ihren Höhepunkt erreichten, wurde im Grundkurs ein ganz bestimmtes Thema thematisiert: Charakter & Persönlichkeit. Und dieses Thema war es, das mich damals besonders prägte. Die Arbeit an meinem eigenen Charakter und das Lernen darüber waren ein wichtiger Wendepunkt für meinen Weg der Heilung. Vor allem geholfen hat mir damals die Theorie von Fritz Riemann zu den “Vier Grundformen der Angst”. Und so erschließt sich jetzt auch das vollständige Thema dieses Textes. Ich möchte mich an meinen Erfahrungen mit der Angst und der damit einhergehenden Arbeit an meinem eigenen Charakter entlanghangeln. Und somit ergibt sich ein roter Faden, den in “Meinen Weg der Heilung” nennen und aus einer psychologischen sowie philosophischen Perspektive im Kontext der Arbeit an meinem eigenen Charakter betrachten möchte.

Bevor ich jetzt allerdings beginne, von meiner Suche nach der emotionalen Leichtigkeit zu erzählen, möchte ich zunächst einige Beobachtungen und Feststellungen Riemanns teilen, die für mich besonders spannend und bedeutsam waren. Damit einhergehend ergibt sich auch eine Sicht auf die Entstehung unseres Charakters, die mir auf meinem Weg geholfen hat. Der Fokus soll hierbei nicht auf einer absoluten theoretischen Korrektheit, sondern auf einer praktischen Anwendbarkeit liegen, wie ich sie persönlich in meiner Auseinandersetzung mit dem Charakter wahrgenommen habe.
Was ist also die Angst und was ist unser Charakter? Riemann hat die Angst als etwas Grundsätzliches definiert. Etwas, das zu unserem Dasein dazugehört und ohne das es nicht geht, Mensch zu sein. Er sagt, dass Angst immer dort auftritt, wo wir uns in einer Situation befinden, der wir noch nicht gewachsen sind. Und dass wir im Prinzip vor allem und jedem eine Angst entwickeln können. All diese möglichen Ängste sind Riemann zufolge dann auf vier Grundängste zurückzuführen, die schlussendlich die Grundlage für unseren Charakter bilden. Diese Grundängste, bei denen jeweils die ersten und letzten beiden Gegenpole im Kreis des Selbst bilden, lauten:

1. Die Angst vor der Selbsthingabe - wahrgenommen als Ich-Verlust und Abhängigkeit - die schizoiden Persönlichkeiten
2. Die Angst vor der Selbstwerdung - wahrgenommen als Ungeborgenheit und Isolierung - die depressiven Persönlichkeiten
3. Die Angst vor der Veränderung - wahrgenommen als Vergänglichkeit und Unsicherheit - die zwanghaften Persönlichkeiten

4. Die Angst vor der Notwendigkeit - wahrgenommen als Endgültigkeit und Unfreiheit - die hysterischen Persönlichkeiten

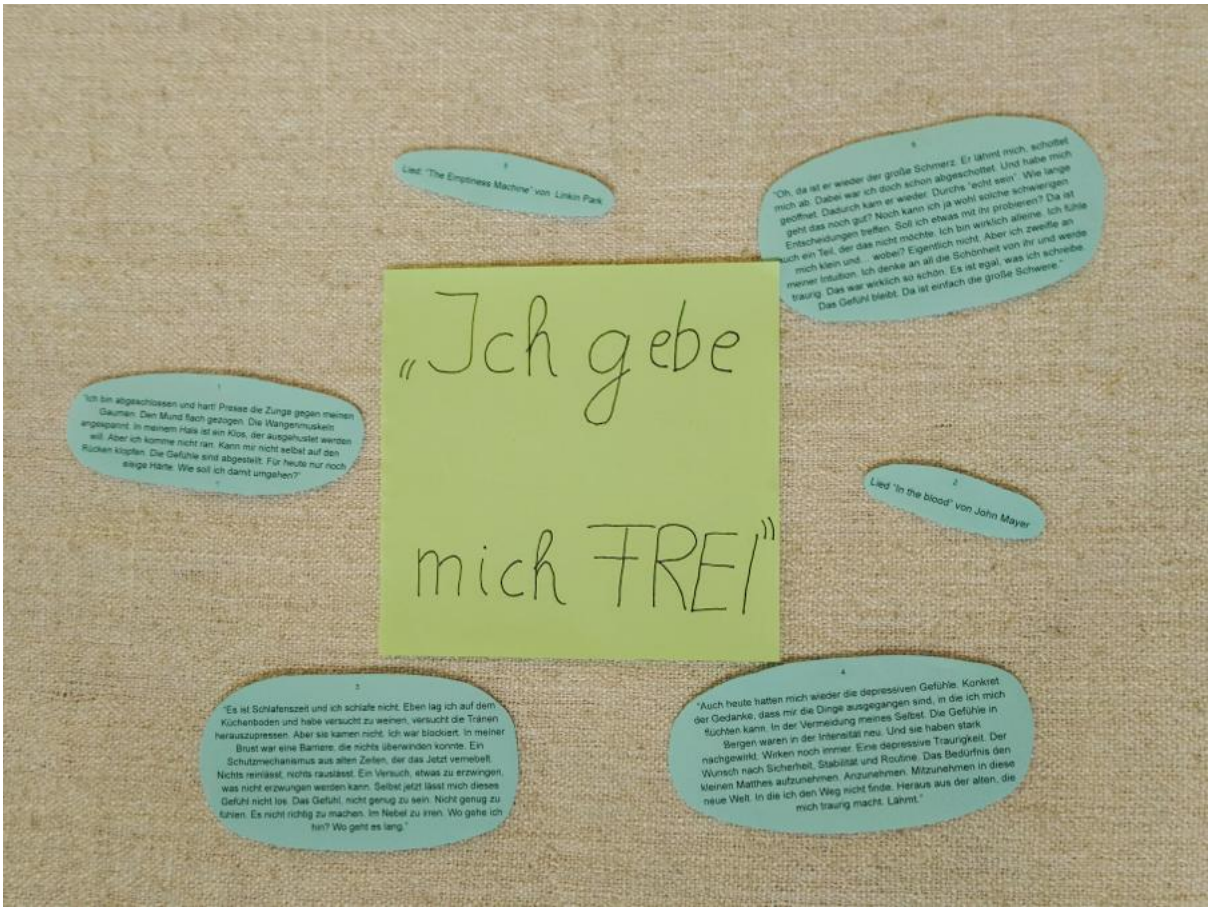
Wernher Sachon schreibt dazu im Ausbildungsskript:

“Intrapsychische Gegensätze haben sich durch dysfunktionale, charakteristische Abwehr- und Verhaltensreaktionen chronifiziert.”

Oder einfacher gesagt: Aus Konflikten und Wachstumssituationen entstehen Ängste und unser Versuch, diese Ängste abzuwehren oder zu verarbeiten, schafft unseren Charakter.
Bei der Charakterarbeit ist “Abwehr” ein sehr relevantes Thema. Wir versuchen alle Einflüsse von außen, die unseren Charakter berühren können, selbst positive Anstöße, abzuwehren. Abwehr kann dabei jede erdenkliche Form annehmen: Aggression, Müdigkeit, Erstarrung, Flucht, Schönreden, Anderen “helfen” statt sich selbst, Humor und so vieles mehr. Bei mir hat sich die Abwehr an dieser Stelle auch klar dadurch gezeigt, dass es mir wahnsinnig schwer gefallen ist, diesen Vortrag vorzubereiten. Alles in mir hat sich gesträubt. Der Charakter hat uns mal gedient, uns geschützt. Daher ist die Abwehrreaktion natürlich. Aber in vielen Situationen sind wir unserem Charakter eigentlich schon entwachsen. Um unsere Freiheit dann zurückzugewinnen, müssen wir die Abwehr überwinden und neue Beweglichkeit gewinnen.
Wir nehmen den Charakter außerdem als "ich-synton" wahr. Es wirkt also, als seien wir unser Charakter. Es ergeben sich starke Identifikationen, in denen das “Ich” und die Situation verschmelzen. Als Beispiel wäre dazu aus meinen “Erfahrungsschnipseln” der Satz “Ich bin abgeschlossen und hart” zu nennen. Ich nehme mich als solches wahr und definiere mich vollständig über den Zustand, während es eigentlich nur ein Ausdruck meines Charakters in der aktuellen Situation ist.
Wir sind also nicht unser Charakter. Wenn dem so ist, stellt sich allerdings eine spannende Frage: Wer sind wir, wenn nicht unser Charakter? Ich denke, diese Frage ist vermutlich nicht abschließend zu beantworten. Und dennoch war es diese Frage, die mich damals begleitete, ohne dass ich wirklich davon wusste. Denn von der Art und der Begebenheit meines Charakters wusste ich damals noch gar nichts. Und dennoch führte mich diese Frage auf diese Reise der Erkundung, auf die ich euch heute mitnehmen möchte.

Und genau diese Reise führte mich wie oben erwähnt in jenem Jahr zum Grundkurs meiner Naturtherapie Ausbildung mit dem Thema “Charakter & Persönlichkeit”. Einige Monate vorher hatte ich die Person kennengelernt, die meine heutige Partnerin ist. Das Thema Beziehungen war also sehr aktuell für mich. Da waren viele Zweifel und Ängste. Unter anderem die Frage, ob ich diese Beziehung nun eingehen solle oder nicht. Die Ausbildungswoche kam mir daher ganz recht. Ich konnte allerdings nicht ahnen, dass das Thema wirklich derart passend für meine aktuellen Ängste war. Genauso wenig war mir klar, dass es erstmal noch schwieriger und komplizierter werden würde.
Ich saß also damals im Ausbildungsraum im Allgäu und wusste wenig über den Charakter. Nicht was er ist, welche Charaktermuster ich selber habe oder wie diese mit meinem Schmerz zusammenhängen. Unsere Ausbildungsleiterin Christine Lallinger erzählte damals wie die Auseinandersetzung mit dem Thema Freiheit uns bei der Arbeit mit unserem Charakter helfen könne. Und gerne würde ich euch an dieser Stelle berichten, wie die Wirkung in der Woche direkt einschlug und ich mich freier fühlte als je zuvor. Aber so einfach war es leider nicht. Es war nicht so klar und geradlinig. Die Woche bewirkte erstmal das

Gegenteil bei mir. Ich hatte die Ausbildung bis dahin als ein gutes Reflektionsmedium wahrgenommen. Als etwas Notwendiges für das moderne Mann-sein, das sich problemlos punktuell in meinen Alltag einflechtete. Aber nach dieser Woche änderte sich meine Sicht auf das Thema. Es öffnete sich die Tür zu einem Raum, in den ich definitiv nicht reingehen wollte. Noch heute kann ich mich gut an einen Tag kurz nach Abschluss der damaligen ersten Grundkurs Woche zum Thema Charakter und Persönlichkeit erinnern. Ich lag wie gelähmt auf meinem Bett, fühlte mich unendlich schwer und hilflos. Und gewissermaßen bekam ich ein wenig Angst, die Kontrolle über meine psychische Gesundheit, ja irgendwie damit auch über mein Leben, zu verlieren.
Wenn ich jetzt im Nachhinein versuche die Geschehnisse zu rekonstruieren, dann muss ich feststellen, dass diese Grundkurs Woche natürlich eine Wirkung auf mich hatte. Eine der ersten Übungen, die wir machten, beinhaltete den Satz “Ich gebe mich frei”, den wir beim Überschreiten der Schwelle unseres Erfahrungsraumes laut aussprechen sollten. Wir sollten uns gezielt in die Freiheit begeben und schauen, was passiert. Es gab keine Regeln, nur Richtlinien: Zielfreiheit und Zeitfreiheit. Als ich den Satz damals aussprach, kamen mir die Tränen, was für mich in der Zeit eher selten war. Es war allerdings kein Freiheitsgefühl, das mit den Tränen einherging. Es war eher eine Sehnsucht, die geweckt wurde und mich traurig machte. Ein Einblick darin, wie es sein könnte. Wie es aber nicht war.

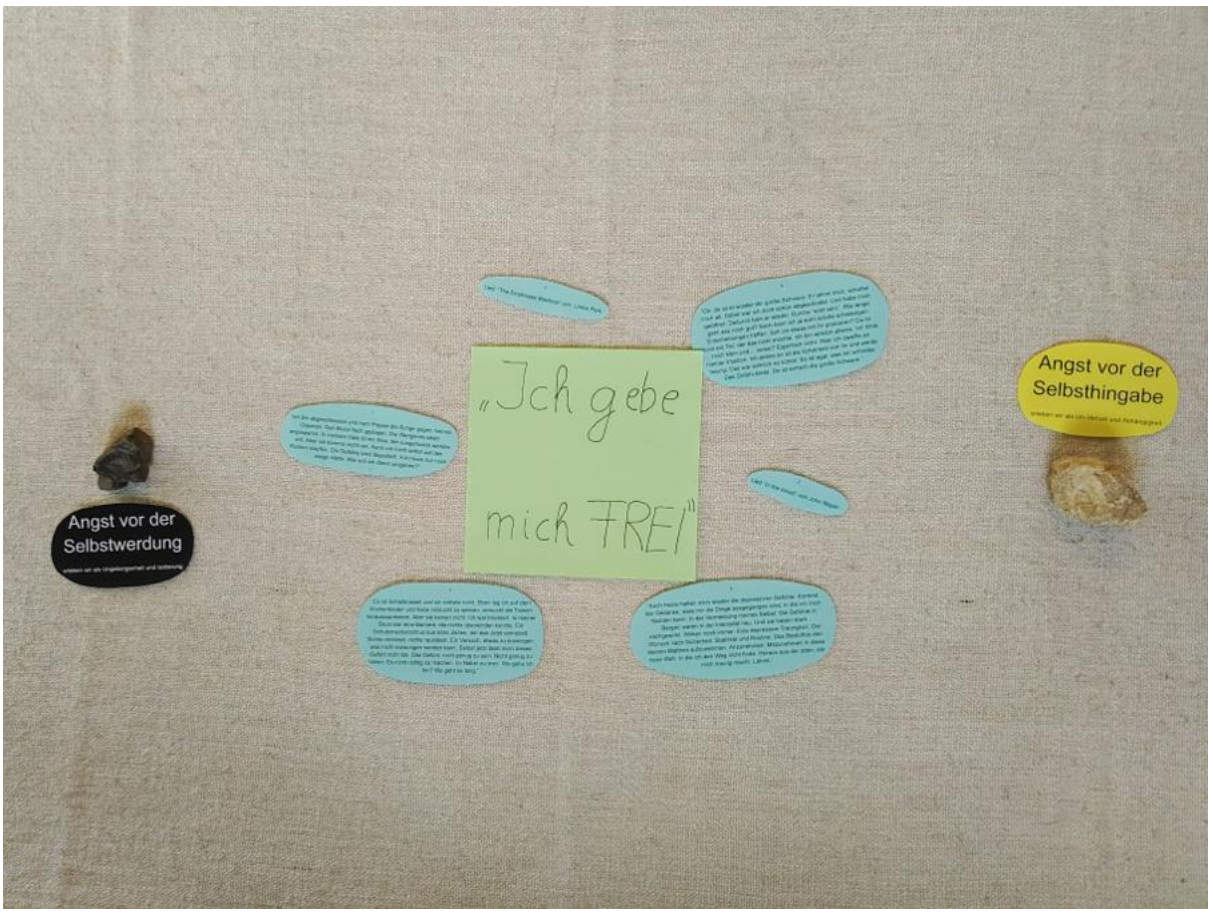


Erich Fromm schreibt vom gesellschaftlichen Charakter mit seinen Fesseln:

“Das freie In-der-Natur-Sein schafft immer wieder Distanz zur alles durchdringenden Gesellschaft, lenkt den Blick auf unser Selbst mit seinen existentiellen und ursprünglichen

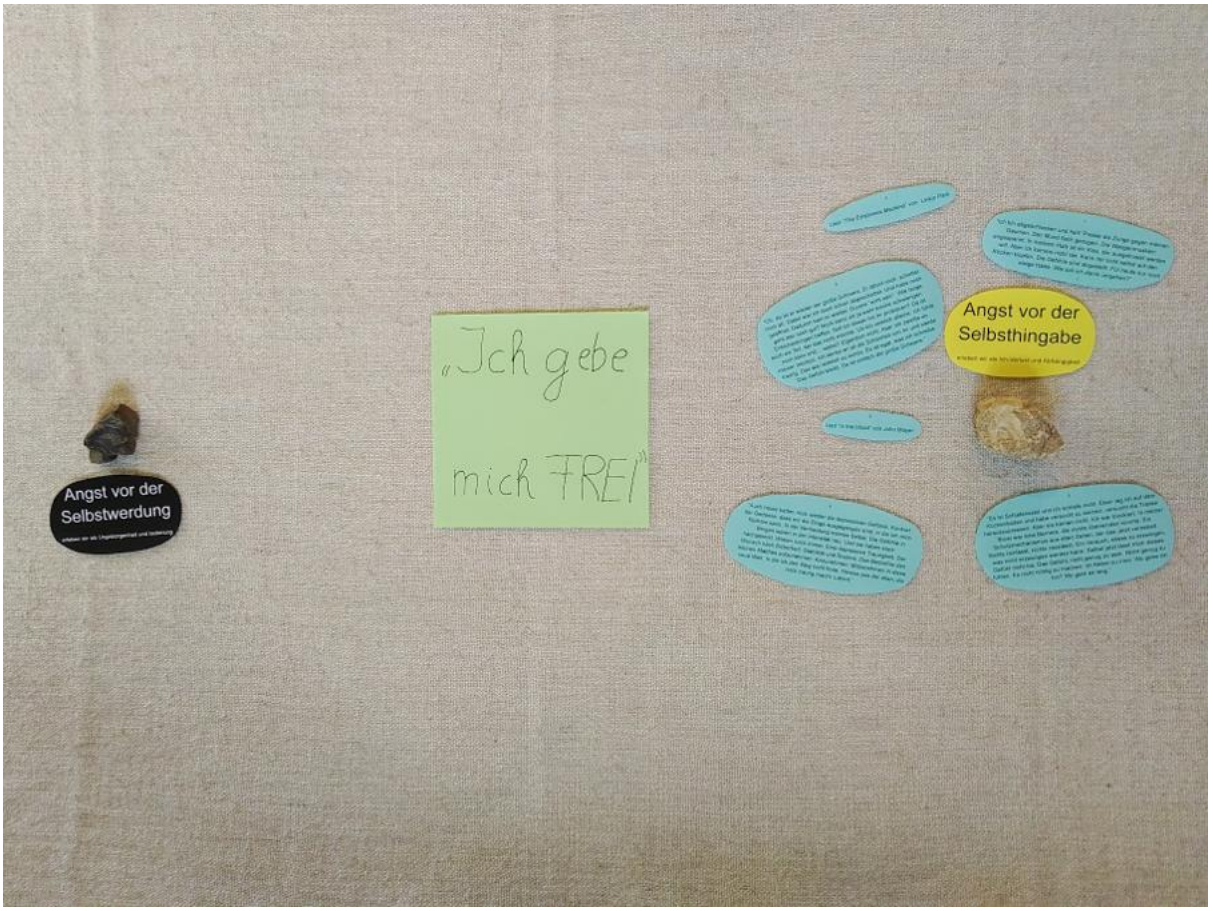
Wurzeln und ermöglicht den ersehnten Spielraum für die Bewegungen unserer Seele. In der freien Naturerfahrung wird die Natur zu einem Ort der Freiheit, hier können wir Freiheitserfahrungen machen, die uns im gesellschaftlich geprägten Alltag meist verwehrt sind."

Als einen weiteren kleinen Hoffnungsschimmer nahm ich in der Grundkurs Woche den Moment wahr, als wir zum ersten Mal Fritz Riemann thematisierten. Die Sicht auf die von ihm definierten vier Grundformen der Angst veränderte etwas in mir. Ich spürte damals erstmal, dass es vielleicht soetwas wie eine Ordnung in dem ganzen Durcheinander geben könnte. Vor allem die Achse mit den Ängsten vor der Selbsthingabe und der Selbstwerdung als Extrempolen, sprach mich damals sehr an und erzeugte ein Gefühl von Resonanz in mir.



Die erstere der beiden Ängste, die sich anders ausgedrückt auch als Angst vor Selbstverlust zeigte, nahm ich am Anfang der neuen Beziehung damals sehr aktiv wahr. Ich erinnerte mich an ein Telefonat mit einem guten Freund, dem ich von meiner Unsicherheit bezüglich der neuen Person in meinem Leben erzählte. Er hörte mir geduldig zu und fragte mich am Ende nicht zu Unrecht: "Gibt es da vielleicht ein Muster? Bei den letzten drei Personen, die du kennengelernt hast, hast du mir eigentlich immer genau das gleiche erzählt". Diese Aussage meines Freundes beschäftigte mich damals sehr, aber mir war anfangs nicht klar, was genau er damit meinte. Bei der Gegenüberstellung von den zwei Grundängsten im Grundkurs löste sich dann ein Knoten. Ich glaube, dass ich in diesem Moment zum ersten Mal einen Teil meines Charakters wirklich deutlich vor mir sah. Ich verstand, dass scheinbar "intuitive" Gefühle vielleicht doch eher ein Ausdruck von Angst gewesen waren: Die Stimme,

die Beziehung doch lieber nicht einzugehen und das damit einhergehende Engegefühl. Vielleicht erkannte ich das Muster damals nicht im Detail, aber zumindest verstand ich, dass ich in einem Muster gefangen war. Und das half mir im ersten Moment sehr.



Und deswegen identifizierte ich mich damals voll mit dem Pol der schizoiden Persönlichkeiten mit der Angst vor der Selbsthingabe und “schob gedanklich” all meine “Erfahrungsschnipsel” zu dieser Seite. Das war zwar ziemlich radikal. Aber ich war damals so erleichtert, ein Muster zu sehen, dass es mir half, eine solche Ordnung zu schaffen. Die Ernüchterung fand mich aber anschließend recht schnell. Ich merkte, dass in dem Bild irgendetwas fehlte. Dass mein Problem so noch nicht gelöst war und dass die Darstellung vielleicht auch nicht ganz stimmte. Irgendwie gab es zwar eine neue Klarheit, aber die Hürde zur Freiheit wirkte in dem neuen Bild umso unüberwindbarer. Deutlich wurde das auch in einem Gespräch mit einem Freund, der die Ausbildung mit mir absolvierte. Wir saßen nach der Einheit gemeinsam draußen und sprachen über unsere Erkenntnisse. Er hatte sich eher der Angst vor der Selbstwerdung, also “meinem” Gegenpol, zugeordnet. Genau da, wo ich auch meine neue Bekanntschaft verortete. Wir schildern uns unsere Gefühle und merkten beide, dass sich dieses Bild, diese Situation wahnsinnig ausweglos anfühlte. Zwei Gegenpole, die niemals zueinander finden konnten und für immer getrennt waren, egal wie angestrengt man versucht “gegenan” zu arbeiten. Eben genau so wie ich anfangs auch Teilweise mein Erleben in meiner neuen Beziehung wahrnahm.
Es blieb also schwer und gleichzeitig war da ein wahnsinniger Wunsch nach Lebendigkeit und Leichtigkeit, der nach den Übungen zur Freiheit und dem Kennenlernen von Riemann

nur noch größer wurde. Die Frage blieb also bestehen: Wie finde ich hin zu dieser Lebendigkeit?

Der nächste Schritt auf meinem Weg der Erkenntnis kam erst eine ganze Weile später. Ich ging mit all den Fragen zum Charakter in meinem Kopf durch den Sommer. Ich hatte mich für die neue Beziehung entschieden, das war gut. Aber dennoch blieben ziemlich viele Fragen und damit einhergehend viele ungute Gefühle sowie eine Tendenz von Chaos in mir. Ich fühlte mich damals nicht ausgewogen, aus der Balance geworfen. Aber dennoch war das Leben mir gut gesinnt und begegnete mir auf eine Art und Weise, die mir half, den nächsten Schritt zu tun.
Ich hatte damals eine Lieblingsplaylist mit vielen emotionalen Liedern, die mir häufig halfen, besser an meine Gefühle heranzukommen. Zu dieser Playlist wurden mir regelmäßig neue Songs vorgeschlagen, die ich mir anhörte und wenn sie mir gefielen, zu der Playlist hinzufügte. An einem Tag im Frühling kam dann auf diesem Wege ein Lied zu mir, dass mich tief berührte. Es war das Lied “Glück auf Asphalt” von Berge mit Marianne Neumann.

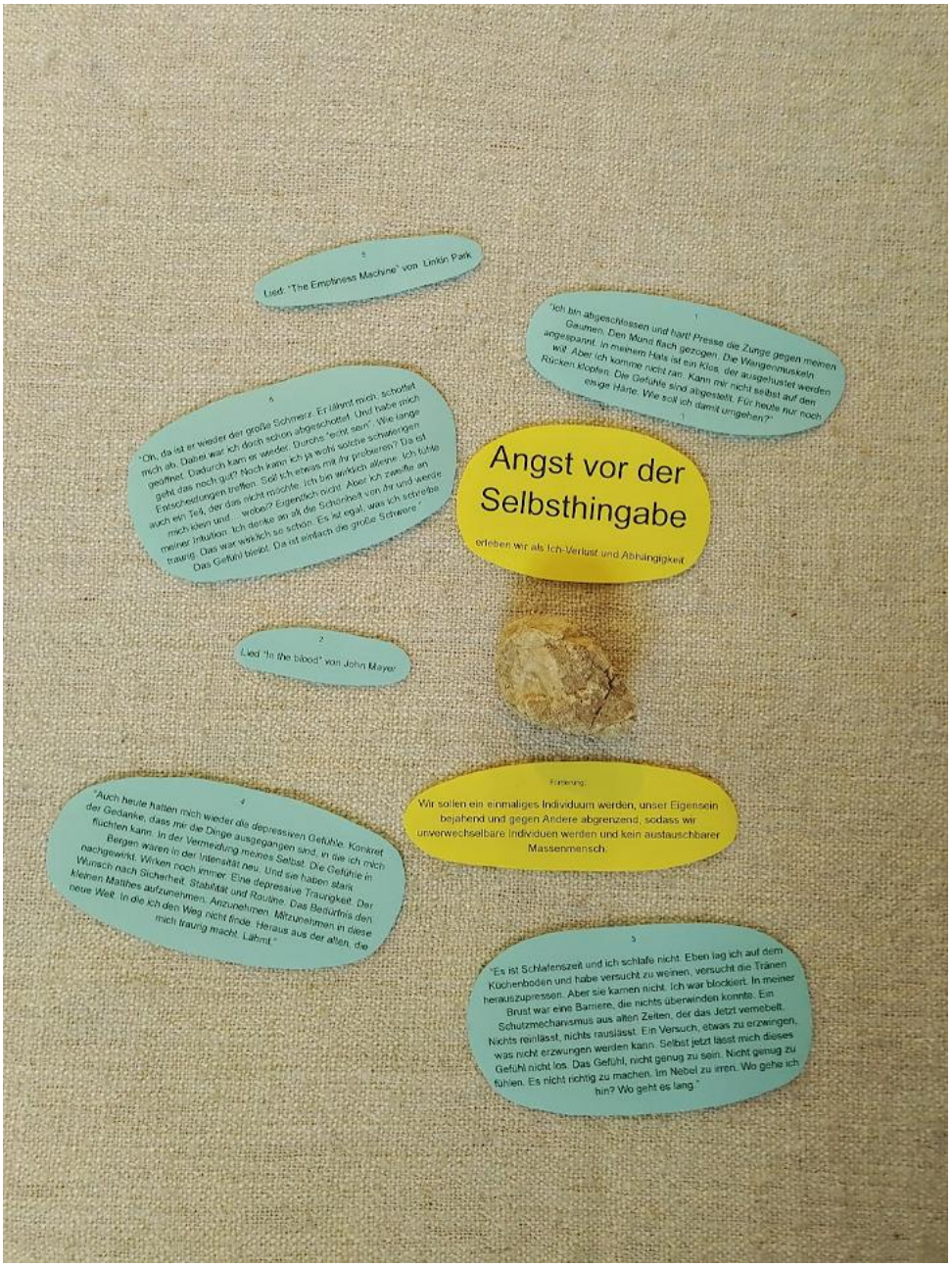
“Glück auf Asphalt” von Berge mit Marianne Neumann
(Lied)

Die Frage, die mich in der Zeit ja so beschäftigte, war: wie komme ich in ein Gefühl von größerer Lebendigkeit. Und wie komme ich aus der Ausweglosigkeit, die für mich immer noch bestehen blieb, nachdem ich einen Teil meines Charakters aufgedeckt und mich mit der schizoiden Seite identifiziert hatte?
Als ich das Lied dann damals hörte, kam ein bittersüßes Gefühl in mir auf. Es war schön und leicht, aber irgendwie auch schwer. Nach meinem Wegzug aus Deutschland und dem neu gefundenen Leben auf der kleinen schwedischen Insel, nach meiner Suche nach der Freiheit, hätte dieses Lied die Hymne der Veränderungen in meinem Leben sein können. “Komm wir ziehen los in Richtung Freiheit” und wir “atmen den Frieden, der uns umgibt”. Und dennoch war da dieses bittersüße Gefühl für mich. In der Zeit, als ich das Lied entdeckte, übte ich gerade Lieder für die Hochzeit eines Freundes auf der Gitarre. Mein bester Freund aus Kindheitstagen würde in dem Sommer heiraten und seine Schwestern hatten mich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, bei der Trauung Gitarre zu spielen. Natürlich sagte ich zu. Als ich dann dieses Lied von Berge und Marianne Neumann hörte, musste ich an diesen Freund und meine Familie in Deutschland denken. Die Zeile "Wir schauen nicht mehr zurück, nur in die Ferne, wo uns keiner kennt” berührte etwas sehr stark in mir. Da hinter mir waren dieser Freund und meine Familie. Ich bin von ihnen weg in die Ferne, in die Freiheit gezogen. Und das war gut so für den Moment. Aber nicht mehr zurückschauen? Und irgendwo sein, wo mich keiner kennt? Das wollte ich nicht. Ich wollte mit meinen alten Freunden und natürlich mit meiner Familie in Verbindung bleiben, auch wenn gewisse Lebensphasen und Entwicklungsabschnitte auch mal eine gewisse Distanz schaffen konnten. Es kamen also auf einmal eine ganze Menge neuer Fragen in mir auf: War mein Weg ins Glück, in die Freiheit, vielleicht doch eher ein Wegrennen? War es ein gesunder Drang nach Freiheit, der mich an einen neuen Ort getragen hatte? Oder habe ich gewisse Beziehungen doch eher vermieden, weil es so einfacher war? War hier ein schizoides Beziehungsmuster sichtbar geworden?
Ich werde zu diesen Fragen später nochmal zurückkommen. Denn während sich damals nicht sofort Antworten ergaben, ereigneten sich im weiteren Verlauf der kommenden Monate und Jahre viele Dinge, die mir die bittersüßen Gefühle beim Hören des Liedes am Ende

erklärten. Und damit auch die vielen aufgewühlten Fragen beantworteten. Was war also in der Zwischenzeit passiert?
Das Charakter-Thema war immer weiter in den Hintergrund gerückt. Ich dachte nicht mehr so viel darüber nach - auch weil es mir insgesamt irgendwie etwas besser ging. Es war heller als in dem schwarzen Loch nach der ersten Ausbildungswoche zum Thema Charakter und Persönlichkeit. Aber Erkenntnisse hatte ich im Zuge dessen eigentlich nicht wirklich viele gehabt. Ich wusste nicht, warum es mir besser ging. Die Insel in Schweden war mir in der vergangenen Zeit mehr und mehr fremd geworden. Die neue Beziehung hatte sich dafür immer weiter stabilisiert. Auf meinem Segelboot fehlte mir unterdessen Erdung. Das ständige Rauschen des Meeres war vom Wohlfühlfaktor zum Unruheherd geworden. Ich zog temporär nach Deutschland und nahm einen Auftrag als Einkäufer an. Etwas, was ich eigentlich nie wieder machen wollte, nachdem ich bei Airbus in meinem ersten Job als Einkäufer gearbeitet hatte. Überraschenderweise fühlte sich das damals ziemlich gut an. Ich zog damals nicht nur zurück nach Deutschland, sondern auch zurück in meine Heimatstadt. Etwas, was ich so zwar nie ausgesprochen hatte, aber eigentlich auch nie wieder machen wollte. Und auch das fühlte sich überraschenderweise sehr positiv an. Ich lernte in all der Zeit viel über meinen Körper, über meine innere Energie und andere Formen des sich liebevoll Begegnens, was sich ebenfalls sehr gut anfühlte. Meine zwischenzeitlich aufgebaute “alternativer Insulaner-Auswanderer-Identität” fühlte sich allerdings gar nicht mehr gut an. Stattdessen entdeckte ich als rationaler Ingenieur die Spiritualität nochmal neu und lebte ein Leben an Orten und mit Arbeitsinhalten, die mir noch vor kurzer Zeit als undenkbar erschienen waren.
Was war nun also richtig und was falsch? Was war gut und was schlecht? Was war Charakter und was wirklich ich? Was war mit diesen bittersüßen Gefühlen beim Lied “Glück auf Asphalt”? Ich wusste all das nicht so recht. Aber während ich mir lange all diese Fragen nicht beantworten konnte, stellte ich doch fest, dass ich in all diesen unterschiedlichen Richtungen etwas Schönes finden konnte. Egal ob ich etwas Innovatives oder etwas Gewöhnliches machte, ob ich etwas Neues ausprobierte oder das Bekannte wiederholte, ob ich mir Zeit für mich nahm oder mich Anderen widmete. Es war egal - überall konnte ich etwas Resonantes finden, etwas, das mir taugte, das sich richtig anfühlte. Ich stellte fest, dass das Leben mich damit ziemlich häufig überrascht hatte und dass ich mich auch überraschen ließ. Unabhängig von der Idee, wer ich war oder sein sollte. Und das war damals erstmal gut so. Ich dachte nicht mehr über den Charakter nach. Aber es veränderte sich fast unmerklich etwas. Es wurde ein kleines bisschen leichter und einfacher - auch wenn es weiterhin manchmal schwer und verwirrend war. Aber es gab eine neue Dynamik, die sich irgendwie lebendig anfühlte.
Aber was ist es gewesen, was diese Dynamik damals entfacht hatte? Was auch meine Beziehung leichter und die Erfahrungen meines Lebens weniger starr und irgendwie reicher gemacht hatte? Was hatte das Lied in mir ausgelöst? Auch hier konnte mir Fritz Riemann nochmal weiterhelfen. Ich entdeckte erst bei der Vorbereitung dieses Vortrags etwas in seinem Buch, das für mich all diese Fragen klärte und was ich damals im Grundkurs gar nicht wahrgenommen hatte. Neben der Beschreibung der vier Grundformen der Angst stand nämlich auch noch eine Definition von Forderungen an den Menschen, die mit dem Aufkommen der Ängste einhergehen. Diese Forderungen stehen in jedem Pol der Angst gegenüber und lauten auf der Achse, die mich damals im Bezug auf meine Situation und meine Beziehungen so ansprach, wie folgt:

1. Neben der Angst vor der Selbsthingabe steht die Forderung: *“Wir sollen ein einmaliges Individuum werden, unser Eigensein bejahend und gegen Andere abgrenzend. Sodass wir unverwechselbare Individuen werden und kein austauschbarer Massenmensch”.*
2. Neben der Angst vor der Selbstwerdung steht die Forderung: “*Wir sollen uns der Welt, dem Leben und den Mitmenschen vertrauend öffnen, uns einlassen mit dem Nicht-Ich, dem Fremden, und in den Austausch gehen.”*

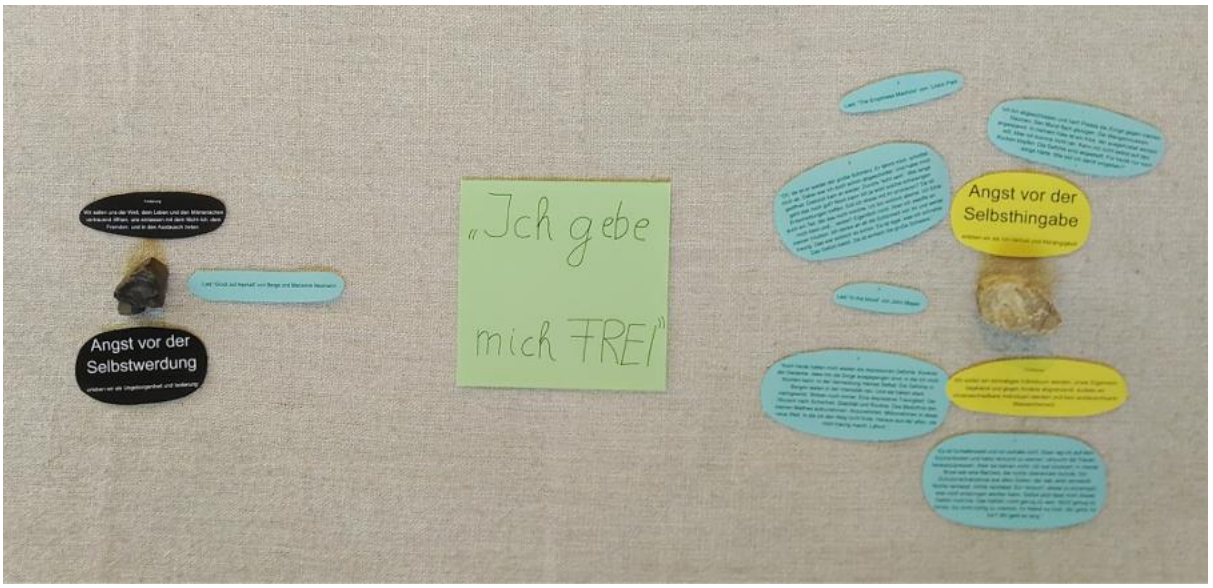




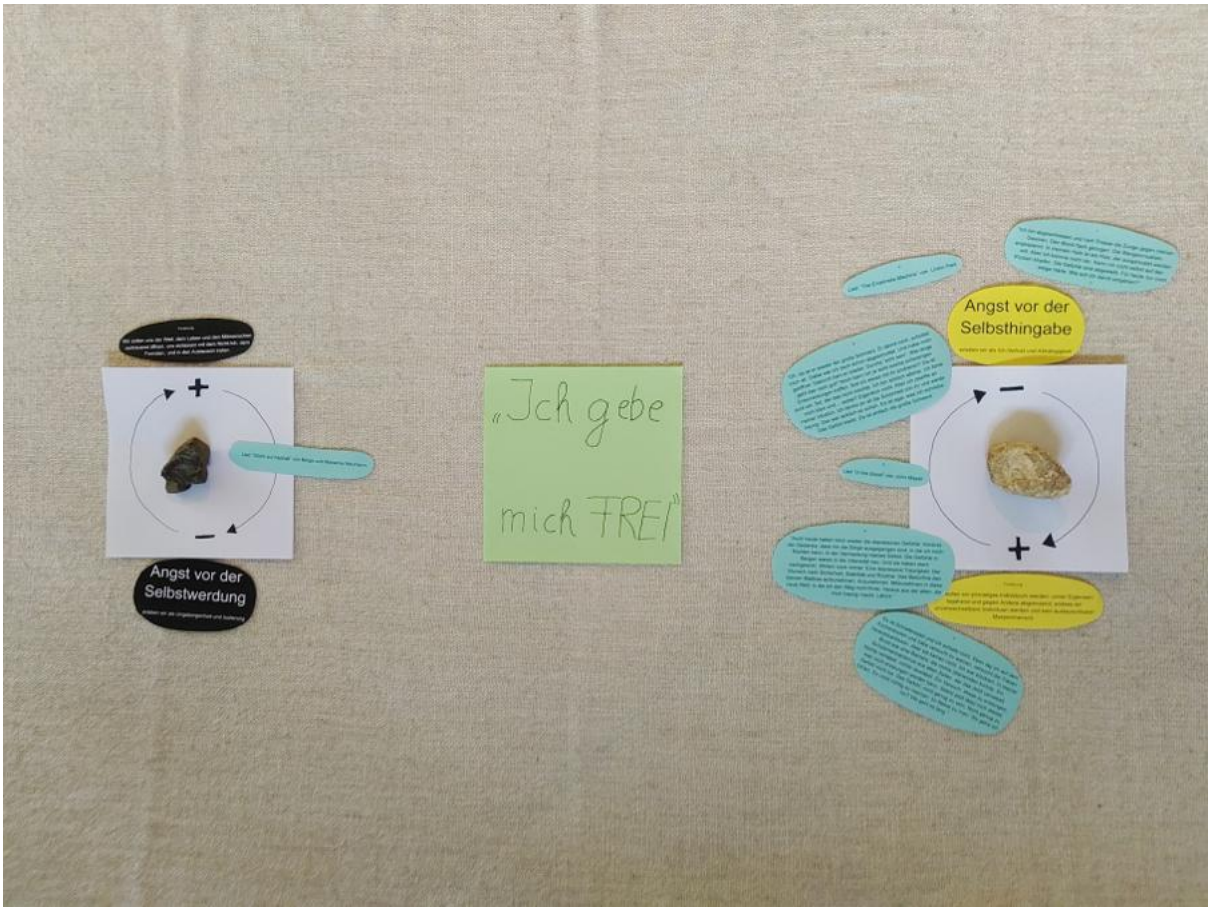
Jeder Pol stellt also nicht nur etwas “Negatives” dar. Eine Angst, die es zu vermeiden gilt, weil sie sich in unserem Charakter widerspiegelt und uns Lebendigkeit nimmt. Nein, jeder Pol hält auch “positive” Anstöße bereit. Etwas, was es rechtfertigt, diese Ausprägungen der eigenen Persönlichkeit ernst zu nehmen und auszuleben. Mehr als das sogar: eine Forderung, die als Grundlage für das Gut-Mensch-Sein dient. Als ich mir das Lied “Glück auf Asphalt” nochmal anhörte, merkte ich, dass es genau das war, was das Lied mir gezeigt hatte. Ich hatte es schon gespürt, konnte es nur vorher nicht richtig greifen.

Heute würde ich das Lied eher dem depressiven Pol zuordnen. Der Angst vor der Selbstwerdung, aber auch der dazugehörigen Forderung an mich als Mensch. Beim Hören ist eine gewisse Angst vor Isolierung deutlich geworden, die möglicherweise durch meinen Weg der “Selbstwerdung” - meinen Umzug nach Schweden und alles was damit einherging - ausgelöst wurde. Aber da war nicht nur eine depressive Lähmung, sondern auch ein

Anstoß zur Veränderung. Ich war ja tatsächlich recht isoliert in der Zeit. Und mein inneres Sein hat mir gezeigt, dass das eine Tatsache ist, die es auch zu beachten gilt. Die Forderung dieser Gefühle hat ganz klar zu mir gesprochen, nämlich: “mich der Welt, dem Leben und den Mitmenschen [wieder mehr] vertrauend zu öffnen”. Neben meiner Angst vor der Isolation, der Angst vor der Selbstwerdung, wurde also auch die Forderung an mich als Mensch zu handeln aktiviert. Und genau das ist auf fruchtbaren Boden gestoßen, denn ich wollte ja Kontakt zu meiner Familie in Deutschland und meinem alten Freund, für den ich auf der Hochzeit Gitarre spielen würde. Ich wollte zurückschauen und mich an all diese Dinge erinnern und die Anteile, die ich in meinem Leben haben wollte, wieder mehr und neu integrieren. Und das war keine krankhafte, angstbehaftete Haltung, sondern etwas Gesundes, Schönes und Heilendes. Etwas, das in dem Moment zwar weh tat, aber gut für mich war, weil es Lebendigkeit schaffte und mich motivierte, das ganze Bild meiner Situation und meines Daseins zu sehen.



Und genau das hatte sich schließlich in der Zwischenzeit in meinem Leben gezeigt. Da war kein klares schwarz-weiß. Da waren Forderungen und Ängste, “Positives” und “Negatives” in allen Richtungen, in die ich schaute. Positiv und negativ ist als Bezeichnung eigentlich irreführend, den beides brauchen wir, um uns zu entwickeln. Wir brauchen die Forderung und die Angst, weil sie sich gegenseitig bedingen. Deswegen möchte ich es “schiebend” und “ziehend” nennen. Zwei unterschiedliche Formen des Anstoßes, die unsere persönliche Entwicklung positiv beeinflussen und so zu einem gemeinsamen in sich vollständigen Pol verwachsen. Ein Pol, der sich jetzt für mich viel vollständiger anfühlte als am Anfang, wo ich nur meine Bindungsangst und meine Selbstdrehung mit diesem assoziierte. Ich verstand durch meine Erfahrung, dass da etwas “Positives” oder “Schiebendes” drin liegt und dass sich all das zeigt, wenn ich in eine innere Bewegung komme, die mir ermöglicht, über das bisher Bekannte hinauszuschauen und zu fühlen.



Ich habe es als eine erfüllende Erfahrung wahrgenommen, so vom Leben überrascht zu werden und im Endeffekt eine so klare Logik in den Ereignissen zu erkennen. Die anfängliche vollständige Identifizierung mit der Angst vor dem Selbstverlust und der damit verbundene Wunsch, diese Identifizierung loszulassen, haben sich als zu einseitig herausgestellt. Zum einen war im Pol selbst eine Ganzheit, die ihre Berechtigung hatte. Zum anderen hat mich selbst nie nur dieser eine Pol ausgemacht. Der Ausdruck meines Seins war und ist deutlich vielfältiger. Das zeigt sich sowohl darin, dass die depressive Stimmung des Liedes “Glück auf Asphalt” in mir eine Resonanz ausgelöst hat, als auch in der Tatsache, dass die anfänglich dargestellten “Erfahrungsschnipsel” nie so eindeutig nur dem schizoiden Pol zugeordnet werden konnten, wie ich das zwischenzeitlich dachte. In diesen sind auch beispielsweise klar depressive Tendenzen erkennbar wie der Hinweis darauf, dass mich “auch heute [...] wieder die depressiven Gefühle [hatten]”. Aber natürlich hätten sich auch all die verschiedenen Erlebnisse in der Zwischenzeit nicht so resonant anfühlen können, wenn nicht ein gewisser Anteil von jedem Pol sowieso immer in mir stecken würde. Alleine auf dieser Achse zwischen den Ängsten vor der Selbstwerdung und des Selbstverlustes, war also die Vielfältigkeit eigentlich viel ausgeprägter. Und die Existenz von den erfüllenden und überraschenden Momenten in meinem Leben waren nicht abhängig von der Frage, ob ich eine schizoide Persönlichkeit habe oder nicht. Sondern von meiner Fähigkeit zwischen all diesen Tendenzen in Bewegung zu bleiben und meine eigene Antwort zu geben, anstatt in eine verfestigte Antwort gezwungen zu werden. All das hatte uns unsere Ausbildungsleiterin Christine Lallinger eigentlich schon in dieser ersten Woche damals im Allgäu erzählt. Aber um etwas über meinen Weg der Heilung zu lernen, musste ich erstmal

selbst die verschiedenen Antwortmöglichkeiten ausprobieren und feststellen, dass es in allen Richtungen stimmig sein kann.

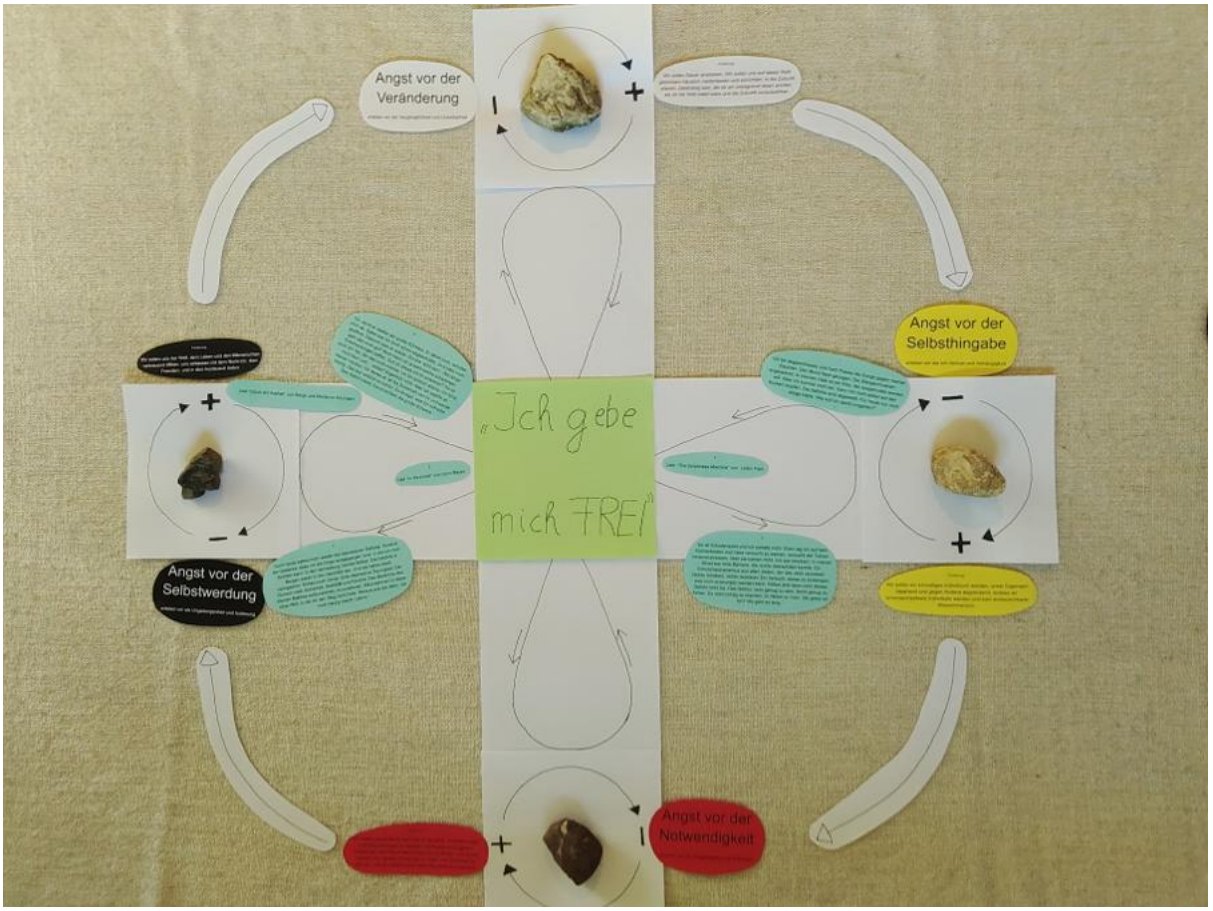


Es liegt dahingehend also nahe, das Bild der Beweglichkeit zwischen den Polen einerseits und das der Ganzheit der Pole andererseits auf die zweite Achse zu übertragen. Denn natürlich gilt dies hier gleichermaßen.
Bei der Angst vor der Notwendigkeit liegt auch der innere Antrieb, für positive Veränderungen zu sorgen. Genauso wie die Leichtigkeit und das Spielerische, das dem engen Charakter so gut zu Gesicht steht. Neben Innovation und Wildheit finden sich einhergehend mit möglichem Fortschritt aber auch Unsicherheit. Die Forderung an diesem Pol lautet:

“Wir sollen immer bereit sein uns zu wandeln, Veränderungen und Entwicklungen zu bejahen, Vertrautes aufzugeben, Traditionen und Gewohntes hinter uns zu lassen, uns immer wieder vom gerade Erreichten zu lösen und Abschied zu nehmen und uns damit immer lebendig weiterzuentwickeln.”

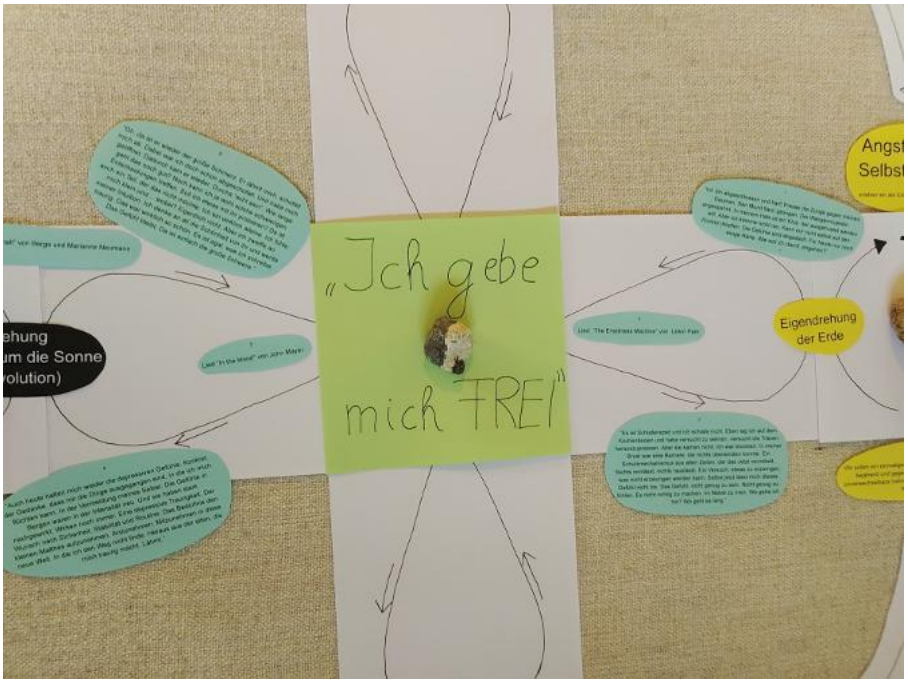
Neben der Angst vor der Veränderung auf dem gegenüberliegenden Pol hingegen liegt gleichermaßen die Klarheit und die Erkenntnis über das Gute in dem, was ist. Dazu Stabilität für uns selbst und auch für Andere. Die Forderung an dieser Stelle lautet:

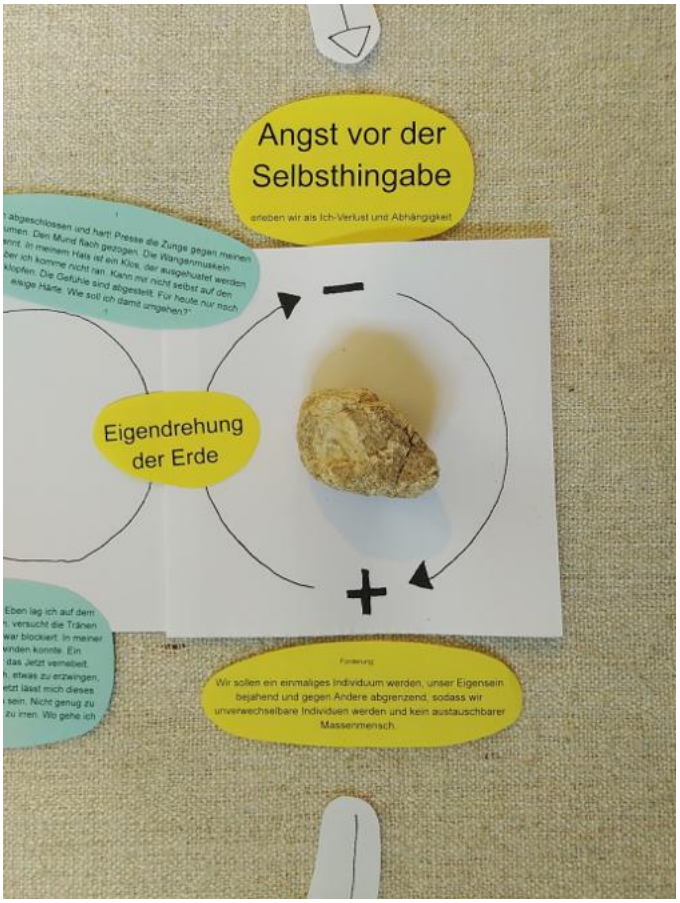
“Wir sollen Dauer anstreben. Wir sollen uns auf dieser Welt gleichsam häuslich niederlassen und einrichten, in die Zukunft planen, zielstrebig sein, als ob wir unbegrenzt leben würden, als ob die Welt stabil wäre und die Zukunft voraussehbar.”

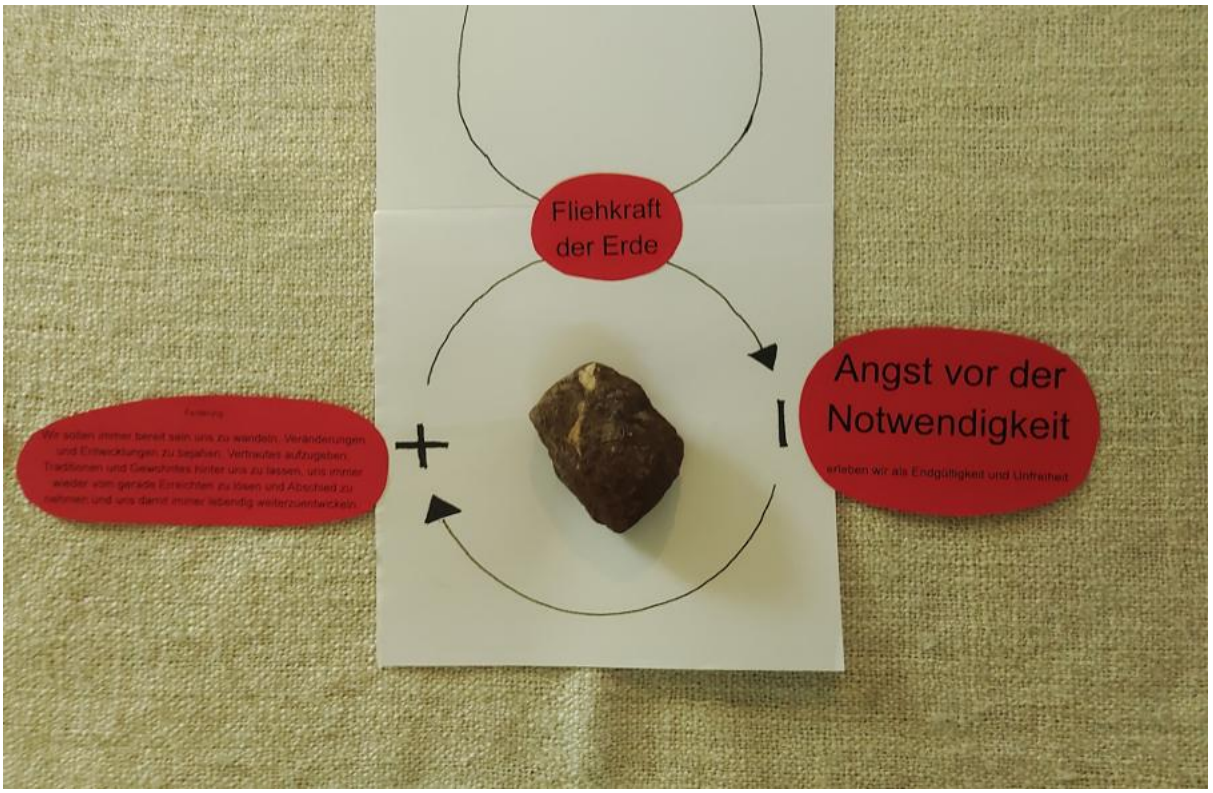


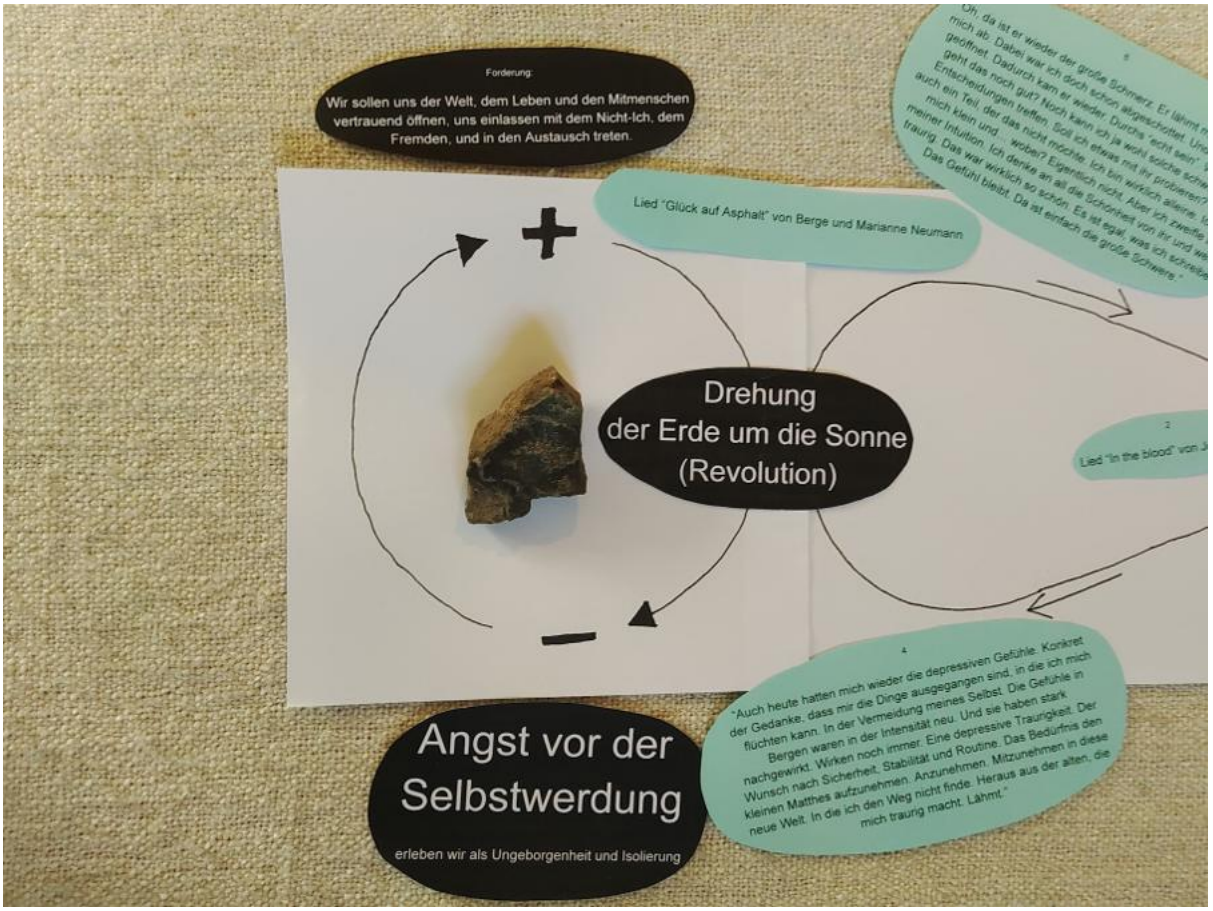
Und so schließt sich der Kreis und schafft eine neue Gesamtheit. Ein System, das in sich stimmig ist. Und genau so hat es auch Fritz Riemann dargestellt. Als Metapher für die psychische Gesundheit des Menschens hat er sich in der Natur und der Physik bedient. Er gleicht die von ihm definierten vier Grundformen der Angst mit den vier Kräften, die den Planeten Erde immer im Gleichgewicht halten. Der Eigendrehung der Erde, der die Revolution um die Sonne gegenübersteht. Und die Schwerkraft, der die Fliehkraft gegenübersteht. All diese Kräfte wirken gemeinsam und bilden ein Gesamtsystem, das in sich funktionstüchtig ist, während jede einzelne Kraft auf die Existenz der anderen drei Kräfte angewiesen ist. Die Schwerkraft selbst ist nur die Schwerkraft. Aber mit der Fliehkraft, der Eigendrehung und der Revolution schafft sie das Gesamtsystem Erde, das immer in Balance bleibt. Und genau dieses Bild lässt sich wunderbar auf unseren Charakter und unsere Ängste übertragen. Wir sind ein System, das aus den vier Ängsten, aber auch den vier Forderungen entsteht. Unser Charakter zeigt in den verschiedensten Momenten immer nur einen Teil dieser Gesamtheit, einen Teil unserer Ausdrucksmöglichkeiten. Aber wir sind mehr als das. Und spüren können wir das, wenn wir uns in die Beweglichkeit wagen. Wenn wir erkunden, was wir noch alles sind und andere Antwortmöglichkeiten auf die Stimulation der Welt ausprobieren. Aus dieser Beweglichkeit heraus können wir uns - als gesamtes System Mensch - dann auf einmal wirklich selbst entdecken und aus den verschiedenen

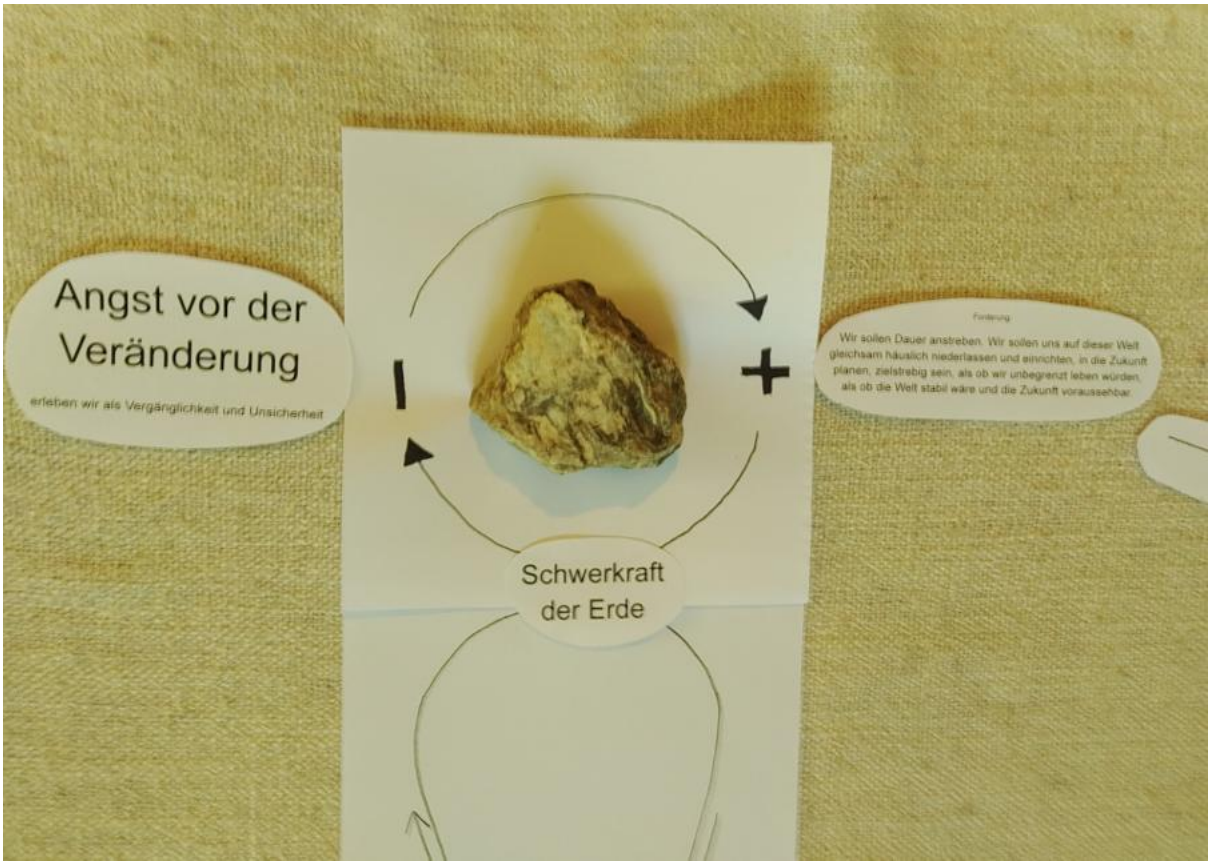
Extremen wieder in unsere Mitte treten. Und genau hier an diesem Punkt können wir dann feststellen, dass es sich richtig und frei und lebendig anfühlt.

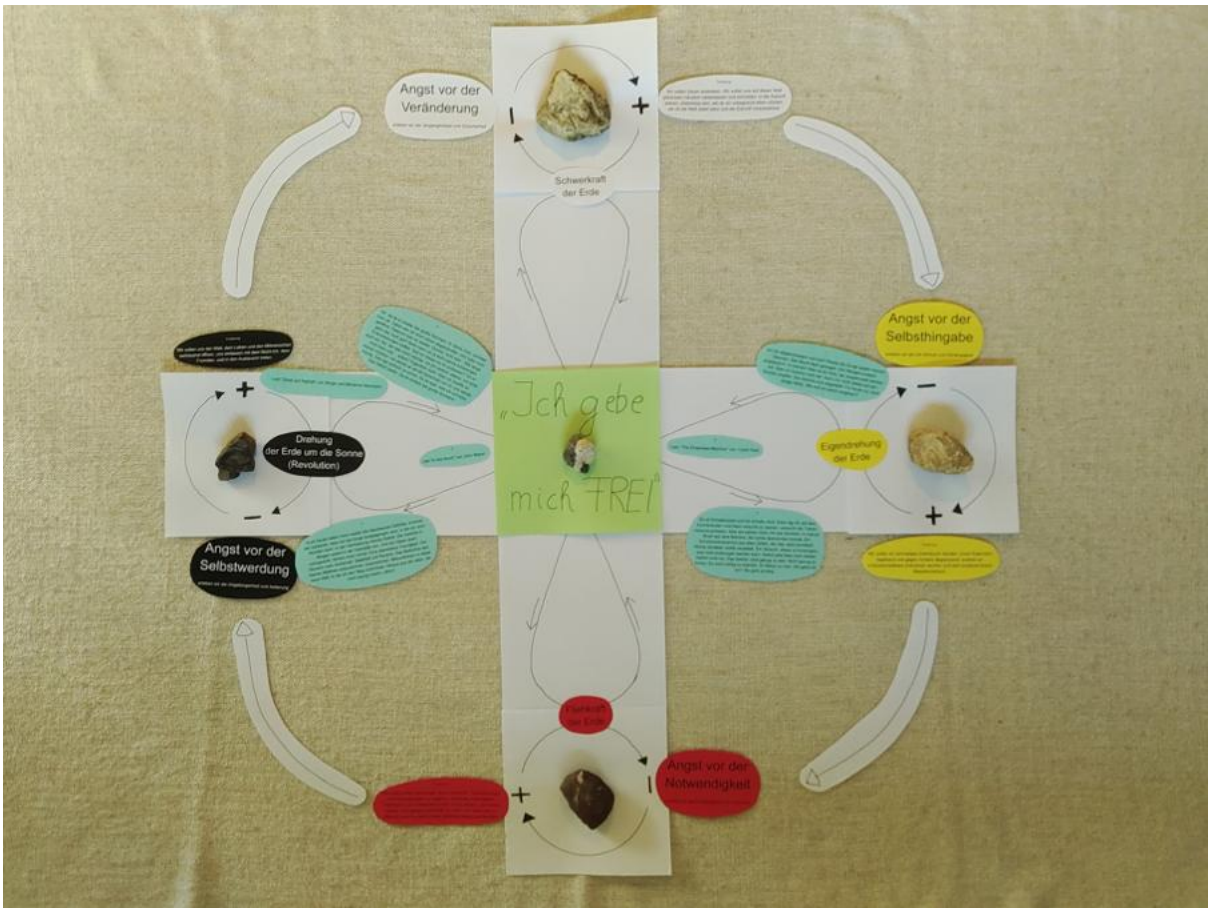





Fliehkraft
der Erde
+
Angst vor der
Notwendigkeit
erleben wir als Endgültigkeit und Unfreiheit


Forderung:
Wir sollen uns der Welt, dem Leben und den Mitmenschen vertrauend öffnen, uns einlassen mit dem Nicht-Ich, dem Fremden, und in den Austausch treten.
Lied "Glück auf Asphalt" von Berge und Marianne Neumann
+
Drehung
der Erde um die Sonne
(Revolution)
–
Angst vor der
Selbstwerdung
erleben wir als Ungeborgenheit und Isolierung


Angst vor der Veränderung
erleben wir als Vergänglichkeit und Unsicherheit
Schwerkraft der Erde
Wir sollen Dauer anstreben. Wir sollen uns auf dieser Welt gleichsam häuslich niederlassen und einrichten, in die Zukunft planen, zielstrebig sein, als ob wir unbegrenzt leben würden, als ob die Welt stabil wäre und die Zukunft voraussehbar.


Angst vor der Veränderung
Schwerkraft der Erde
Angst vor der Selbsthingabe
„Ich gebe mich FREI"
Drehung der Erde um die Sonne (Revolution)
Eigendrehung der Erde
Angst vor der Selbstwerdung
Angst vor der Notwendigkeit

“Like a River” von Ocie Elliot
(Lied)

Was mir auf dieser Reise der Selbst-Erkundung geholfen hat, war eine liebevolle Haltung mir selbst gegenüber einzunehmen. Eine Haltung, die mir erlaubt, alles nicht immer so ernst zu nehmen und gegenüber Allem auch den Blick auf das Schöne eröffnet. Ich habe es als ein endloses Spiel der Kräfte wahrgenommen, in dem ich durch Beobachtung und Akzeptanz einen Blick auf die Ganzheit wagen konnte.
Kommen wir damit über unseren Charakter und unsere Ängste hinweg? Nein, beides bleibt uns für immer erhalten. Aber wir können es schaffen, schneller wieder aus unseren Ängsten herauszukommen und in unserem Sein “flüssiger” zu werden. Und dieses Erleben würden wir ohne unseren Charakter nicht kennen. Er ist genau wie die damit einhergehenden Ängste ein fester Bestandteil unseres Seins, der uns erlaubt, diverse Erfahrungen zu machen und in voller Lebendigkeit Mensch zu sein.
Was bedeutet das für unsere Beziehungen? Müssen diese dauerhaft unter unserem Charakter leiden? Nein, im Gegenteil. Wir sind nicht der eine klare Pol einer “Beziehungstendenz”, für den wir das Gegenstück finden müssen. Wir sind etwas Schönes, Vollständiges und Ganzes schon für uns alleine und für unseren individuellen Weg der Heilung selber verantwortlich. Aber wir können uns dazu entscheiden, diesen Weg mit Anderen gemeinsam zu gehen. Und dadurch wird dieser Weg so viel bedeutungsvoller und wachstumsreicher. Er wird aber auch einfacher, weil wir uns gegenseitig Raum für Heilung schenken können. Weil wir gemeinsam neue Beweglichkeit und Freiheit entdecken können und uns von unserem Charakter nicht definieren lassen müssen. Partner*innen, Kinder, Eltern, Freunde, Tiere und so vieles mehr - wir alle sind Heilungsfreunde auf unserem gemeinsamen Weg der Heilung. Oder auf Englisch, wie ich es noch schöner finde: We are all healing friends!

“Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode. Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden. Magie, Religion und Wissenschaft haben sich darum bemüht. Geborgenheit in Gott, hingebende Liebe, Erforschung der Naturgesetze oder weltentsagende Askese und philosophische Erkenntnisse heben die Angst zwar nicht auf, können aber helfen, sie zu ertragen und sie vielleicht für unsere Entwicklung fruchtbar zu machen. Es bleibt wohl eine Illusion zu glauben, ein Leben ohne Angst leben zu können; sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit. Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen sie zu entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen.”
(Fritz Riemann)

TANZEN:
“A Kind of Magic” von Queen
(Lied)

“Liebe ist existenziell; Angst ist nur die Abwesenheit von Liebe. Und das Problem mit Abwesenheit ist, dass man nichts direkt für oder gegen sie tun kann.
Angst ist wie Dunkelheit. Was kann man mit der Dunkelheit direkt tun? Du kannst sie nicht fallen lassen, du kannst sie nicht hinauswerfen, du kannst sie nicht hereinbringen. Es gibt keine Möglichkeit, sich auf die Dunkelheit zu beziehen, ohne Licht ins Spiel zu bringen. Der Weg hin zur Dunkelheit geht über das Licht. Wenn du Dunkelheit willst, mach das Licht aus. Wenn du keine Dunkelheit willst, mach das Licht an. Aber du musst etwas mit dem Licht machen, keinesfalls mit der Dunkelheit.
Dasselbe gilt hinsichtlich Liebe und Angst: Liebe ist das Licht, Angst die Dunkelheit. Wer sich auf die Angst fixiert, der wird niemals in der Lage sein, das Problem zu lösen. Das ist, als würde man mit der Dunkelheit ringen - du wirst auf jeden Fall früher oder später entkräftet sein, müde und besiegt. Und wenn man besiegt ist, dann fühlt man natürlich wie mächtig die Dunkelheit doch ist, wie mächtig die Angst doch ist, wie mächtig die Unwissenheit doch ist, wie mächtig das Unbewusste doch ist.
[...]
Mache kein Problem aus der Angst. Es geht um die Liebe. Mit der Liebe kann man sofort etwas machen; es ist unnötig zu warten oder es zu vertagen! Fange an zu lieben!
[...]
Denke daran: Die Liebe wird mit dir geboren: sie ist dein ureigentliches Wesen. Alles was nötig ist: du musst ihr einen Weg bahnen, ihr einen Durchlass öffnen, sie fließen lassen, zulassen, dass sie geschehen kann.”
(Osho)

“Follow the Sun” von Xavier Rudd
(Lied)

