

Kompasszeit

Abwehrmechanismen erkennen: das automatische Augenrollen

Meine inneren Abwehrmechanismen funktionieren leider manchmal fast ganz automatisch. Ich konnte das erst an Weihnachten wieder an mir beobachten:

Eine Freundin schickte mir Nachrichten zu einem Rauhnächte-Ritual. Ich klickte auf die Links und spürte beinahe sofort das automatische Augenrollen. „Wieder so ein esoterischer Quatsch,“ schoss es mir durch den Kopf.

Zur Erläuterung: Unter „esoterischem Quatsch“ ist bei mir alles zusammengefasst, was ich als unerwachsen, kindisch und unvernünftig klassifiziere. Angefangen von Schüßlersalzen, Gefühle malen oder tanzen, Quantenheilung, schamanistische Rituale bis hin zu Räucherstäbchen und Glückskekse. Für solche Art von „Quatsch“ bin ich auf jeden Fall zu alt, zu klug und zu vernünftig. Ja, das Schlüsselwort ist in der Tat auch immer wieder: vernünftig. Und ja, meine automatischen Abwehrmechanismen gehen im Einzelfall auch soweit, dass ich zu einem wahlweise oberlehrerhaften oder überheblichen Verhalten tendiere.

Das macht aber auch schmerzhaft deutlich, dass dieser „esoterische Quatsch“ als eine Bedrohung angesehen wird für meine tief liegenden inneren Überzeugungen.

Bedrohungen erkennen

Woran erkenne ich das? Die Antwort ist recht einfach. Es könnte mir ansonsten völlig egal sein. Es bräuchte weder das automatische Augenrollen, noch müsste ich es „esoterischer Quatsch“ nennen. Ich könnte den Menschen, die an solchen Dingen gefallen finden, mit absoluter Neutralität gegenüberreten. „Jedem Tierchen sein Pläsierchen“ – pflegte meine Oma immer zu sagen. Was juckt mich das Interesse der anderen. Wenn mir jemand Nachrichten in diese Richtung schickt, könnte ich mich höflich bedanken und sagen, dass ich kein Interesse habe. Mehr noch, ich würde mich vielleicht einfach freuen, dass jemand anderes dadurch Freude oder Hilfe oder einfach nur eine gute Zeit hat. Punkt.

Ich aber rolle mit den Augen. Ich bewerte und ja, ich be- und verurteile auch. Und manchmal geschieht das in Bruchteilen einer Sekunde. Abwehrmechanismen sind oft schon längst im Unterbewusstsein angekommen. Daher bemerken wir sie oft nicht einmal. Wir kommen ihnen mit Achtsamkeit wieder auf die Spur. (Übrigens auch ein Begriff, der früher Augenrollen bei mir ausgelöst hat.) Es ist das Augenrollen, auch das innere, das mich auf die Spur führt. Das beinahe automatische tief einatmen oder seufzen. Das Gefühl von Genervtheit. Manchmal auch das Lächeln, das in Wirklichkeit ein Belächeln ist. Es sind kurze Bemerkungen, die mir entfahren: „ach du meine Güte“.

Es geht auch offensiver: vor Büchern oder Dingen zu solchen Themen stehen und laut sagen „wer kauft sich denn so einen Quatsch?“ „Wie gut, dass ich nicht so verzweifelt bin, dass ich so etwas brauche.“

Seien wir ehrlich: unsere Abwehrmechanismen können die fiesesten Seiten an uns zum Vorschein bringen.



Kompasszeit

Was wehre ich ab?

In diesem Beispiel habe ich recht schnell herausgefunden, was ich da in Wirklichkeit abwehre. Vermutlich, weil ich dank Therapie ganz gut im Training bin mich selbst zu fragen: was tust du da eigentlich?

Ich wehre die Unvernunft, das vermeintlich Kindische ab. Meine stärksten inneren Überzeugungen drehen sich um „Sei vernünftig!“. Hör auf deinen Kopf, überleg dir alles gut, sei erwachsen, sei nicht zu kindisch, was denken bloß die anderen, sei erwachsen. Frei nach dem Motto „als ich erwachsen wurde, tat ich ab was kindlich war“.

Das Problem dabei ist, dass einerseits oft ganz deutlich festgelegt ist, was vernünftig ist und was nicht. Das wiederum schließt ebenso häufig Dinge ein, die wir nur aus einem Zweck tun: weil sie Spaß oder Freude bringen. Und das dürfen sie auch. Die Anteile in uns, die man dem inneren Kind zuschreiben könnte, leben von diesen Dingen. Von dem vermeintlich Unvernünftigen, dem was einfach nur Spaß bringt.

Auch dieses Konzept von „innerem Kind“ war mir am Anfang mehr als fremd. Wenn man sich von klein an so viel Mühe gibt erwachsen zu sein, dann will man nicht mit über 40 plötzlich wieder ein inneres Kind haben. „Was für ein Quatsch!“

Wie komme ich Abwehrmechanismen auf die Spur?

Ehrliche Fragen an sich selbst können ein Anfang sein:

- Warum stört mich das so?
- Warum finde ich es lächerlich?
- Wieso stört es mich sogar, wenn andere das tun/glauben/anwenden?
- Was würde passieren, wenn ich das auch tue?

Mein Beispiel ist natürlich nur das: ein Beispiel. Aber ich glaube, dass im Kern die Abwehrmechanismen oft dieselben sind, egal wovon sie ausgelöst werden. Denn ich stelle immer wieder auch fest: **je weniger sich jemand bedroht fühlt, je in sich ruhender und selbstakzeptierender ein Mensch ist, desto weniger bewertend oder beurteilend ist derjenige gegenüber anderen.** Denn dann brauchen wir weder die innere noch äußere Abgrenzung zu den anderen. Wir müssen uns nicht besser dadurch fühlen, dass wir unter unseren Füßen ein kleines Podest bauen mit der Aufschrift „So bin ich nicht“ und dann auf denjenigen, der anders ist, herunterschauen.



Kompasszeit

Abwehrmechanismen durchschauen und aufgeben

Ich traf an Weihnachten eine kleine, aber feine Entscheidung: ich las mir die Texte zu den Rauhnächten durch und entschied: mach ich mal mit. Ich guck mir einfach an, wie das ist. Ob ich es wirklich blöd finde und albern. Ich schrieb also 13 Wünsche auf und stellte mich jede Nacht auf den Balkon und verbrannte einen davon.

Es gefiel mir. Denn es gefiel meinem inneren Kind. Es wäre auch vor 30 Jahren etwas gewesen, was mir als „echtes“ Kind gefallen hätte. Denn als Kind war ich immer neugierig und ich liebte kleine und große Abenteuer. Ich hätte mich als Kind nicht gefragt, ob das wirklich funktioniert oder ob das Quatsch ist. Das hätte gar keine große Rolle gespielt. Es wäre auch damals ein kleines bisschen aufregend gewesen und damals wie heute hätte ich gedacht: wäre doch total cool, wenn das Universum jetzt wirklich meine Wünsche weiß. Die Freude und der Spaß liegen im Augenblick. Das Abenteuer war nur ein winziges, aber es war eines.

Vermutlich werde ich dennoch hin und wieder mit den Augen rollen. Wenn Menschen im Park irgendwelche Übungen machen beispielsweise, kann ich das auch gut. Oder wenn sie laut und ausgelassen sind und mich einladen mitzumachen, dann ist meine erste Antwort oft auch: „Nee, das ist mir zu albern.“ Aber hin und wieder, immer öfter, werde ich mich vielleicht auch mal einlassen. Nur um zu wissen, wie es ist. Und dann entscheiden zu können, ohne dass es automatisch passiert.

Der dreizehnte Zettel blieb am Ende wie geplant übrig. Es ist der Wunsch, um den man sich selbst besonders kümmern soll. Bei mir blieb folgender übrig:

Ich versöhne mich mit meinem inneren Kind.

Das ist ein wahres Erlebnis, nicht etwas Ausgedachtes. Aber in dieses „Ergebnis“ eine Botschaft des Universums hineinzulesen, wäre natürlich trotzdem vollkommener Quatsch. Oder?

Diesen Text findest Du bei Kompasszeit unter: <https://kompasszeit.de/abwehrmechanismen-erkennen>



© Copyright – Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. [Kompasszeit.de, 2020]