

## **Der Weg der Mitte (zwischen den Extremen und darüber hinaus) Februar 2021**

In der schon ganz frühen Konfrontation mit der Existentialität eines Lebens, das sich nicht nach den eigenen Wünschen/Intentionen/Impulsen richtet, erlebt das kleine Kind Ohnmacht, Schmerz und Unaushaltbarkeit, und ist, um überleben zu können, gezwungen, durch den Aufbau von Abwehrmechanismen sich vor allem als unangenehm Erlebten physisch-emotional-gedanklich zu schützen. Gleichzeitig wendet es sich dabei allem zu, was es als angenehm erlebt oder sich vorstellt. Eine konstruierte Ich-Vorstellung unterstützt es dabei. Unangenehmes Körpererleben und unangenehme Gefühle werden aversiv verdrängt, beunruhigende Gedanken nicht zu Ende gedacht und es erfolgt in allen Lebensbereichen (Nahrung, Sexualität, Beziehung, Medien, Konsum, Spiritualität ...) eine Fixierung auf alles, was der eigenen Ichheit angenehm erscheint. Das Ergebnis ist ein entfremdeter Mensch, der, weil es ihm am Kontakt zum eigenen, nicht durch Vorstellungen hervorgerufenen Fühlen fehlt, auch kein Mitgefühl haben kann. Als Erwachsene können wir hier 1. den Kontakt zu uns selbst wieder herstellen und 2. Kinder darin unterstützen, diesen Kontakt nicht zu verlieren.

Fixierung und Aversion sind so zwei unseren Lebensweg bestimmende innere Grundtendenzen, die sich gegenseitig ergänzen. Fixierung bedeutet, sich auf bestimmte Lebensaspekte zu fixieren, dort „anzuhaften“, eine Obsession oder Sucht zu entwickeln und dabei hängenzubleiben.

Die Bewegung der Aversion ist gleichbedeutend mit der Abwendung („Allergie“, Vermeidung) von bestimmten Lebensaspekten. Dies kann durch Flucht aber auch durch Bekämpfung geschehen.

Beide Dynamiken zeigen sich in ihren Extremen u. a. wie folgt: a) Abgestumpftheit und Hysterie (Psychologisch), b) Euphorie und Depression (Psychologie), c) Aktivität und Passivität (Verhalten), d) Konsumfixierung und Askese (Verhalten), e) Introversion und Extroversion (Orientierung), f) Selbstüberhöhung/Narzissmus und Selbsthass, (Selbstbild) g) Manisch und depressiv (Psychopathologie), h) Ausagieren/Hyperaktivität und Starre (Körper), i) In Gefühlen baden/Sentimentalität und Gefühle abtrennen (Fühlen), j) Fixen Ideen und Ideen nicht zu ende denken (Denken), k) Selbsterfahrung (Sein) versus Selbsta Ausdruck (Tun), l) Unterforderung und Überforderung (Pädagogik) ...

... und zeigen sich u.a. in den Lebensbereichen (oft, aber nicht immer am Suffix „-ismus“ erkennbar)

a) Nahrung: Fresssucht – Hungern, b) Schutz, Sicherheit: Einmauern – Leichtsin, c) Sexualität: Sexsucht – Sexverdammung, d) In-Beziehung-sein, Zugehörigkeit: Beziehungssucht – Beziehungsaversion, e) Selbstwirksamkeit/Macht: Machtbesessenheit – Ohnmacht, f) Perspektivität: Absolutismus – Egalitarismus, g) Politik: Individualismus – Kollektivismus, h) Philosophie: Epistemologie – Ontologie, i) Philosophie: Idealismus – Materialismus, j) Spiritualität: Obsession - Aversion

Solange der Mensch in der Entfremdetheit bleibt, bleibt er auch auf dem Weg der Extreme. Die gute Nachricht ist: durch die innere Auseinandersetzung mit den eigenen individuellen aber auch gesellschaftlich-kollektiven Fixierungen und Aversionen, als eine gefühlte Hinwendung zu der alle Menschen verbindenden Existentialität ihres Seins, gelangt der Mensch auf einen mittleren Weg, nicht als einem faulen Kompromiss, sondern als eine Integration und Wertschätzung der Fülle des Lebens, verbunden mit der Einsicht, dass gelebte Extreme leidvoll sind.