

Anhalten

Man kann drei Bewegungsrichtungen oder Antriebsrichtungen unterscheiden, die uns – und letztlich die gesamte Welt – innerlich und äußerlich in Bewegung halten. Zum einen werden wir von einer „Attraktion“ (an)getrieben. Wir wollen etwas, streben etwas an, haben uns auf etwas fixiert und bewegen uns dorthin. Weiterhin treibt uns die „Aversion“ an, wir werden von etwas abgestoßen, und wenn dabei die Angst im Vordergrund steht fliehen wir davon weg; steht jedoch die Wut im Vordergrund, gehen wir dagegen an und kämpfen.

Diese drei Bewegungen – auf etwas zu, von etwas weg und gegen etwas an – sind drei Grundbewegungen des Überlebens, die wir von den Tieren geerbt haben, als diese begannen mobil zu werden und sich aus eigenem Antrieb bewegen konnten. Diese drei Bewegungen bestimmen auch unser Zusammenleben auf der Erde, sowohl lustvoll, wenn sie spielerisch geschehen, wie auch leidvoll, wenn sie zu einer zwanghaften Flucht vor der Existentialität des Seins werden.

Karen Horney beschreibt dies in ihrem Buch „Neurose und menschliches Wachstum“ wie folgt:

„In einem gesunden menschlichen Verhältnis schließen diese Antriebsrichtungen – auf den anderen zu, gegen den anderen oder vom anderen fort – einander nicht aus. Die Fähigkeit, Zuneigung zu wünschen oder zu schenken, die Bereitwilligkeit, nachzugeben, die Fähigkeit zu kämpfen und die Fähigkeit, sich auf sich selbst zurückzuziehen, sind notwendige komplementäre Inhalte guter zwischenmenschlicher Beziehungen. Bei einem Kind aber, das sich selbst wegen seiner Grundangst auf unsicherem Boden fühlt, werden sie extrem starr. Zuneigung wird zum Anklammern, Nachgeben zur Beschwichtigung. In ähnlicher Weise wird das Kind dazu getrieben, zu rebellieren oder sich abseits zu halten, ohne Rücksicht auf seine wahren Gefühle und die Unangemessenheit seines Verhaltens in einer bestimmten Situation. Der Grad von Blindheit und Starrheit seiner Verhaltensweisen steht in unmittelbarem Verhältnis zu der Intensität der Grundangst, die in ihm lauert.“

Den Unterschied macht eine menschliche Fähigkeit, mit der wir aus der Zwanghaftigkeit unserer evolutionären Überlebensimpulse aussteigen können, und das ist die Fähigkeit des inneren Anhaltens, als eine der wichtigsten „inneren Kompetenzen“ überhaupt. Statt den drei Antriebsrichtungen „auf Gedeih und Verderb“ ausgeliefert zu sein, können wir sie fühlend in uns wahrnehmen ohne sie zu verdrängen, und gleichzeitig eine innere Disziplin gegenüber diesen Impulsen entwickeln. Wenn nicht gerade Lebensgefahr droht – die meisten unserer Bedrohungen sind sowieso nur ausgedacht – müssen wir nicht impulsiv reagieren, sondern können die darunterliegende „Grundangst“, von der Karen Horney schreibt, ganz ausfühlen. Wenn dann noch etwas zu tun bleibt, auf etwas hin, von etwas weg oder gegen etwas an, dann können wir dies bewußt und ver-antwort-lich ausführen. So entsteht eine andere Welt, zuerst innerlich, und dann auch im Außen.