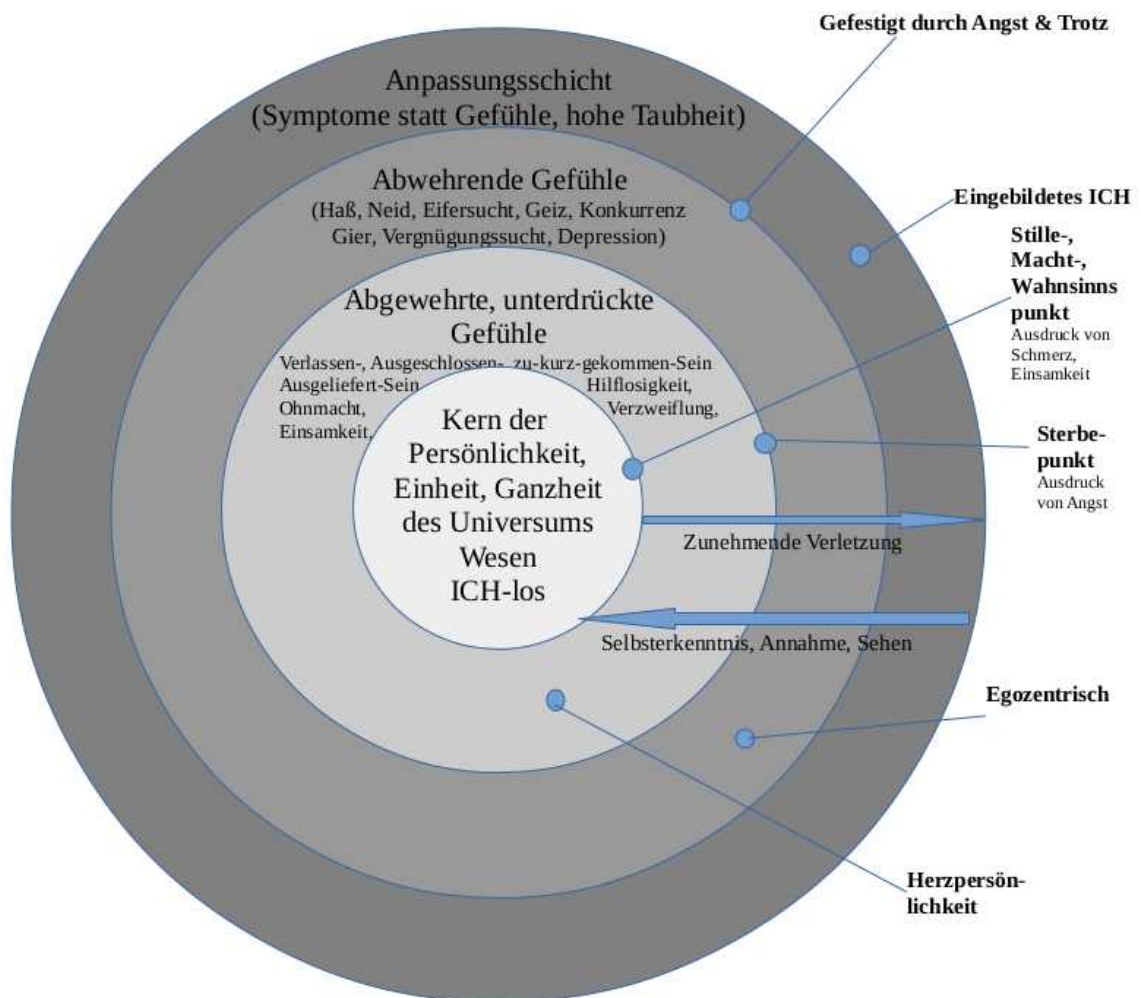


Kern-Schalen Modell

nach Wilhelm Reich und Samuel Widmer
aus: „Ins Herz der Dinge lauschen“ vom Erwachen der Liebe

Das Kern – Schalen Modell ist eine perfekte Landkarte für den Weg nach Innen. Wir alle haben uns kulturell so weit von unserer Essenz und unserem wahren Selbst entfernt, dass wir einen Weg finden müssen viele schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit zu integrieren. Wobei es dabei geht und welche Schichten (Schalen) wir dabei durchschreiten müssen kann dieses Modell aufzeigen.

Wenn wir uns auf den Weg machen aus der gesellschaftlichen Anpassungsschicht, begegnen wir zuerst einer Schwelle von Angst und Trotz. Wir erkennen die Identifikation mit einem eingebildeten Ich. Danach kommen wir dann in die Schicht der „abwehrenden Gefühle“.



Eifersucht – Verlassensein, Hass – Ausgeschlossensein, Geiz – Zukurzgekommensein, Konkurrenz – Ohnmacht, Gier – Hilflosigkeit, Neid – Ausgeliefertsein, Vergnügungssucht – Einsamkeit, Depression - Verzweiflung

Abwehrende Gefühle

„Abwehrende Gefühle“ sind genau genommen keine Gefühle, sondern Strategien, die darunter liegenden „unterdrückten Gefühle“ und den darauf liegenden Schmerz nicht mehr fühlen zu müssen. Die **abwehrenden Gefühle** gehen alle mit dem **Denken** zusammen. Sie wurden vom Denken erschaffen und sind daher eigentlich gar keine richtigen Gefühle.

Neben Hass, Neid, Eifersucht gibt es noch mehr „**abwehrende Gefühle**“. Borniertheit, Sturheit, Dummheit, *Langeweile*, *Gewohnheit*, Nachlässigkeit, Oberflächlichkeit, Bequemlichkeit, Faulheit, Trägheit, *Lustlosigkeit*, *Interesselosigkeit*, Verlegenheit, Gehemmtheit, Beschönigung, Rechtfertigung, Einbildung, Illusion. Hinter vielem steckt verbotene Lebenslust, kontrollierte Lebensfreude.

Zorn, Herrschsucht, Wut, *Zerstörung*, Rohheit, *Gewalt*, *Bosheit*, Unverschämtheit zeigen ein äußerst abgeschlossenes, zugeknöpftes, ichbezogenes Wesen, das seine ganze Energie unter Verschluss hält, aber sie doch nicht ganz unterdrücken kann.

Sie alle schützen dich auf ihre Weise davor, dass du das wahrnimmst, was die Wahrheit in dir oder deiner Umgebung ist. Hinter allen noch so schrecklichen Gefühlen und Verhaltensweisen ist letztlich immer wieder die gesunde Lebenskraft am Werk, die sich aber durch Beschränkungen, die ihr auferlegt wurden, nur noch in pervertierter Form zeigen kann.

Gefühle erklären zu wollen ist wenig nütze; Erklärungen dienen eher der Flucht vor ihnen.

Die nächste Schwelle ist der **Sterbepunkt**. Er umschreibt die Loslösung von den abwehrenden und das Erwachen für die abgewehrten Zustände in uns. Der Sterbepunkt und die Herausforderung, die er beinhaltet, entsprechen **dem Standort der evolutionären Entwicklung, was die Menschheit** angeht.

Der **Stillepunkt** ist die folgende Schwelle und beschreibt die Überwindung der abwehrenden Gefühle und das Aufgehen im Kern unseres Wesens.

Die Menschheit insgesamt ringt um diesen Übergang.

Unterdrückte Gefühle

Die **unterdrückten Gefühle** (Schmerz, Abhängigkeit, Ausgeliefert-sein, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Abgewiesen-sein, Ausgeschlossen-sein, Verletzt-werden) wurden im Gegensatz dazu nicht vom Denken geschaffen, sie **sind ursprünglicher Natur. Kein Gefühl bleibt ewig, auch wenn es sich so ankündigt. Aber wenn wir es einzuschließen oder wegzupacken versuchen, bleibt es für immer vor der Tür stehen und verlangt Einlass.** Der einzige Weg, mit ihnen umzugehen ist daher der, sie vorbehaltlos anzunehmen, genau anzuschauen, ihnen in keiner Weise auszuweichen. Jedes dieser unterdrückten Gefühle ist wie eine Prüfungsfrage. Entweder du kannst es annehmen, dich ihm stellen, oder du läufst weg davor. Wenn du wegläufst, bist du noch nicht stark genug, mit dem **Fluss des Lebens** zu gehen.

Wenn du diese Gefühle annimmst, wirst du erkennen, dass alle Versuche sich zu sichern nur wieder in der statischen Panzerung enden werden, mit der es mir letztlich immer unwohler ist als mit der verletzlichen Lebendigkeit. **Nur das völlige Einverstanden-sein mit dem Ungewollten befreit uns von diesem.**

Warum sind wir nie bereit, ein Gefühl wie das Zukurzgekommen-sein sich in uns ausbreiten zu lassen und dabei zu erleben, dass dies gar nicht so schlimm ist, dass wir dazu fähig sind und dass es einer grossen Befreiung gleichkommt, es zuzulassen? Wie können wir so beschränkt, so unerleuchtet, so unerwacht verharren, ohne wenigstens Einsicht zu nehmen in die Tatsache, dass wir uns völlig verrannt haben?

Mit dem Abwehren der Gefühle schneiden wir uns aber auch vom Lebensstrom ab, von der Wahrnehmung, dass wir eingebettet sind in ein letztlich doch freundliches, lustvolles Universum. Es geht darum, durch den **Ego-Tod** hindurchzugehen und zu erkennen, dass du mehr bist, als das, was du bisher geglaubt hast, nämlich das Ganze, die Summe aller irgendwo, irgendwann gesammelten Erfahrung, und dass du prinzipiell Zugang hast zu allem, was das Bewusstsein im Universum und möglicherweise darüber hinaus je geschaffen hat.

Die Gefühle der Verlassenheit des Unerwünschtseins zeigen mir die entsetzliche Isolation, in der ich lebe, solange ICH bin. **ICH und das Ganze sind getrennt voneinander.** ICH steht immer im Gegensatz zum Ganzen, ist abgetrennt von ihm. Erst wenn ICH aufhöre, bin ich verbunden, bin ich das Ganze, bin ich mein Kern. Nicht ich werde von der Liebe ausgeschlossen, sondern ich schließe die Liebe aus, das muss man sehen. Solange ICH da bin, kann sie nicht einziehen in mir.

Liebe im Allerinnersten

Wenn uns die **Liebe** begegnet, merken wir rasch, dass wir sie nie wirklich kennen, dass wir uns lediglich für sie öffnen, sie aber nie besitzen können. Sie gehört nicht uns, wir gehören eher ihr. Wir haben Anteil an ihr, können in ihr aufgehen, aber wir sind ausgeliefert an sie oder positiver ausgedrückt: aufgehoben in ihr; sie ist die Kraft, die das Ganze lenkt, nicht wir. Manchmal ist sie da und dann ist sie wieder weg, vor allem wenn wir sie festhalten, einzäunen wollen; und wir merken immer wieder, dass wir nichts dazu tun können damit sie wiederkommt. Wir können uns öffnen für sie, bereithalten für sie, aber dass sie kommt, liegt in ihrer Macht, nicht in der unseren. Sie lädt uns ein, nicht wir sie.

Unser Wohlbefinden ist dann am größten, wenn wir geschehen lassen können. Wenn du einsiehst, dass du eigentlich gar keine Wahl hast, außer der, deinen Willen gleichzuschalten mit dem, was sich in deinem Leben ganz von selbst ergeben will. Da ist niemand mehr, der festhält, auch niemand der loslassen könnte, und was sollte er loslassen oder festhalten? Da ist nur noch das, was geschieht, nur noch die Bewegung von dem, was ist.

Liebesbeziehungen entstehen erst, wenn die Einsamkeit des Herzens akzeptiert und überwunden ist, und wir uns nicht auf der Flucht vor ihr sondern aus ihrem Wesen heraus treffen. Ganz JA sagen, heißt ganz JA sagen zu sich selbst, zu seiner eigenen Liebe, wohin immer sie sich wenden will, das heißt Ja sagen zu der Situation, in der ich gerade stehe und zu allen Wandlungen, die sich erfährt.

Was Beziehung zerstört, ist das Besitzdenken, das in der egozentrisch ausgerichteten Gesellschaft alles dominiert. Besitzen, einander besitzen in Beziehung, das Besitzen überhaupt. Da gibt es nichts; ohne dies gibt es kein Sterben am Sterbepunkt, keine Entwicklung über die egozentrische Persönlichkeit hinaus. Kontrolle muss enden, die Illusion der Trennung muss überwunden werden. Alles Mein und Dein muss ein Ende haben, sonst gibt es kein Erwachen für die Ebene des einen Herzens, kein Aufgenommenwerden im einen Geist. **Nicht zu besitzen, ist eine innere Haltung.**

Ganze Beziehung

Ganz wird sie, wenn du und ich darauf verzichten eine Wahl zu haben, die Wahl eventuell wegzugehen, wenn es dir nicht mehr gefällt, wenn du in jedem Fall dran bleibst, auch wenn das eintrifft, was du am meisten fürchtest, die Wiederholung dessen was du nicht mehr wieder erleben wolltest, der Gefühle deiner Kindheit, des Ausgeliefertseins an etwas unerträglich Schreckliches. Das heißt genau auf das zu verzichten, was dir damals das Überleben sicherte, die Wahl zu haben,

ob du es fühlen willst oder nicht; und das heißt heute: Weggehen zu können oder eben nicht.

In einem Bild: *Es ist, als ob du durch einen unendlich langen Korridor schreiten müsstest. Auf beiden Seiten gibt es unendlich viele Türen, die in ebenso viele Räume führen. Dein Problem ist, dass du, wenn die Türen verschlossen sind im Dunkeln tappst, wenn aber die Türen offen stehen, bist du von dem, was du in den Zimmern siehst, so absorbiert, entweder abgestoßen oder angezogen, dass du nicht mehr weitergehen kannst, dich in den Räumen verlierst, deinen Weg und deine Arbeit vergisst. Erst wenn du gelernt hast, alle Räume offen zu halten, hineinzusehen ohne Furcht und ohne dich verführen zu lassen und trotzdem unbeirrt deinen Weg gehst, bist du frei und wandelst im Licht. Und dann wird alles nochmals von vorne beginnen.*

**Jedes einzelne abgewehrte Gefühl bildet einen Eingang,
der die Unschuld des Unverletzt-seins wiederbringt.**

Liebe (der Kern)

Beim **Kern** handelt es sich um die unendliche Bewegung des Jetzt in der Einheit, Zeitlosigkeit und Liebe, die immer schon da war, immer da ist und immer da sein wird: in die ich jederzeit eintreten, aus der ich aber auch jederzeit austreten kann. **Hierin liegt unsere eigentliche Freiheit, dass wir mit dieser Bewegung, die ohnehin da ist, freiwillig gehen können, oder uns gegen sie verschließen können, ohne dass sich aber an ihrer Realität etwas ändert.**

Liebe ist unsere grundlegende, eigentliche, in der Regel verschüttete Natur. Wenn ich mich entdecke, entdecke ich die Liebe. Wenn wir mit den Gefühlen tiefer gehen, werden wir direkt zur Liebe geführt. Kerngefühle sind eigentlich keine Gefühle mehr; sie sind eher Eigenschaften der Liebe. Liebe ist Freude, Liebe ist Weite, Liebe ist nichts.

Liebe kann nur in unser Leben kommen und es neu gestalten, wenn wir keine Bedingungen stellen. Das Gefühl der Unausweichlichkeit, das wir meistens so fürchten, führt uns direkt zu ihr. Liebe ist kein Gefühl, sie ist das Wechselspiel zwischen Geben und Nehmen. Liebe ist die allerfeinste, höchste Energieschwingung, aus der das Universum besteht, die alles durchdringt und ausmacht. Es heißt dem Energiefluss nichts in den Weg zu stellen und nichts anderes sein zu wollen als das, was man schon ist. Liebe entsteht vor allem durch den Mut, verletzlich zu sein, Risiken einzugehen. Liebe ist Wachstum. Fixierung auf irgendetwas verhindert Wachstum und damit Liebe. Die meisten psychischen Störungen hängen damit zusammen, dass wir nicht lieben können.

*Wichtig ist zu sehen, dass alle Hindernisse im Innern, die unserem **Ankommen** im Weg stehen, nicht durch ein Tun, nicht durch aktives Eingreifen beseitigt werden können – es ist ja nicht so, dass wir schließlich ankommen, weil wir irgendwo anders hingehen, sondern so, dass alles in uns wegfällt, was uns daran hindert, zu erkennen, dass wir schon lange da sind, wo wir hingehören, wo wir sein sollen – das Getriebensein hört auf, deshalb können wir uns endlich setzen.*

Zusammenfassend ist **Depression** letztlich Verzweiflung, die abgewehrt wurde, woraus Angst, Trotz, Frustration, und so weiter folgen.

Integration:

Integration bedeutet vorbehaltlos **das zu sehen, was ist:** in mir selbst in meinen Beziehungen, in der Welt, **ohne es gut zu heißen, ohne es zu bekämpfen**, einfach hinschauen zu lernen, scheint mir eine außerordentlich wichtige Sache. In dieser Welt zu sein und die Wahrheit in unseren Beziehungen, in uns selbst, in der Gesellschaft, den Institutionen, der Umwelt, den Kriegen zu erkennen, **heißt verzweifeln**. Wirklich zu sehen und nicht zu verzweifeln, heißt abwehren. Wir wollen nicht verzweifelt sein den Rest unseres Lebens, aber auch nicht depressiv sein, was die Folge der Abwehr ist. Wir sehen zu kurz. Wir müssen noch etwas tiefer gehen. Zu verzweifeln, bis ans Ende damit zu gehen, heißt zu erkennen, dass die Verzweiflung nur ein Teil meines Selbst ist, nicht meine Ganzheit. Klar sehe ich erst, wenn sich die Verzweiflung im Ganzen auflöst. Und das geschieht, wenn ich damit bis ans Ende gehe; wenn ich wirklich restlos verzweifle, dann erwacht die Liebe in mir. Wenn ich mich ganz einlasse auf alles, was das Leben bringt und zuletzt auf die Liebe, dann werden das Leben und die Liebe sich meiner annehmen und für mich sorgen.

Integration heißt, ich kämpfe nicht länger blind gegen das, was mir Mühe macht und versuche es zu vermeiden. Statt dessen habe ich dem, wogegen ich vorher gekämpft habe, einen guten Platz gegeben. Wenn das gelingt, verschwindet nicht nur das Problem, sondern es wachsen mir neue Kräfte und Fähigkeiten zu. Jede der vorgestellten emotionalen Schichten hält eine Kraft für uns bereit, die für ein erfülltes Leben unverzichtbar ist. Aber wir bekommen sie nicht umsonst. Jede dieser vier Kräfte hat ihren Preis.

Aus der Schicht der Aggression und dem Trotz wird die **Fähigkeit, für die eigenen Werte zu kämpfen**, zu konfrontieren und mutig Eigenes in die Welt zu setzen ? selbst dort wo nicht darauf gewartet wird und eher Anstoß genommen wird (was recht häufig der Fall ist). Ich bin nach erfolgreicher Integration nicht mehr damit beschäftigt, zu stören, zu zerstören oder Streit um des Streites Willen zu suchen, sondern stelle die Kraft der Aggression in den Dienst der Ziele, Werte und Visionen, für die ich mich entschieden habe.

Der Preis für diese Kraft ist **die Bereitschaft, nicht geliebt zu werden**. Es ist der Verzicht auf Anerkennung und Zuneigung, obwohl wir sie nach wie vor schätzen und brauchen. Aber im Zweifelsfall bleiben wir uns treu.