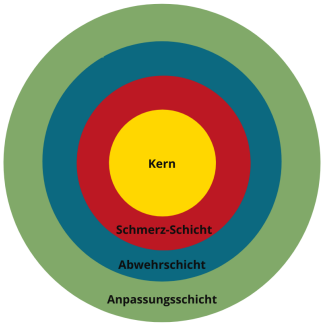


Das Kern-Schalen-Modell nach Samuel Widmer

Konflikte sind auch ein Weg uns mehr über unser Ich bewusst zu werden.

Diese Weg zu unserem Ich-Bewusstsein ist meist nicht geradlinig, sondern geht über Umwege und Widerstände.

Samuel Widmer, ein bekannter Autor und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie aus Lüssingen bei Solothurn (Schweiz), erklärt diesen „Umweg über Widerstände" mit seinem **Kern-Schalen-Modell:** Um bewusst zu erleben, wer wir sind, also in Kontakt mit dem Kern unserer Persönlichkeit (dem „wahren Selbst") zu kommen, passieren wir quasi verschiedene Schichten unserer Persönlichkeit.

Das Modell ist von C. Thomann (Klärungshilfe: Konflikte im Beruf, rororo, 2002) vorgestellt worden und hat seine Wurzeln in der Arbeit des Psychoanalytikers Wilhelm Reich.

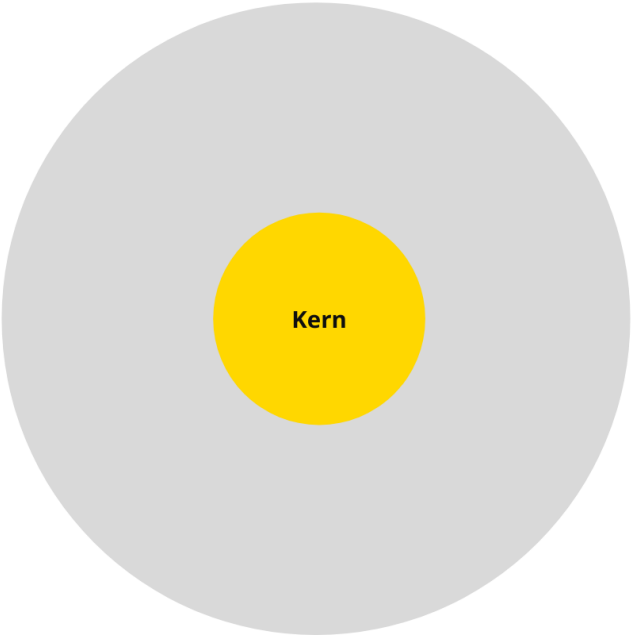
Die Grundannahme des Modells ist, dass sich im Laufe der Entwicklung eines Menschen emotionale Schichten um den Wesenskern seiner Psyche legen, die je nach seinem psychischen Entwicklungsstand und Reifegrad dessen emotionale Reaktionen und sein Verhalten beeinflussen.

Diese emotionalen Schichten müssen später wieder durchdrungen werden, wenn der Mensch das ihm innewohnende Potential an Schaffenskraft sowie Liebes- und Glücksfähigkeit ganz entfalten will.

Das Modell kann man sich also wie eine Art Zwiebel vorstellen. Um dieses Modell für den besseren Umgang mit aktuellen Konfliktsituationen in Beruf und Partnerschaft zu nutzen, ist es wichtig, zunächst zu verstehen, wie die emotionalen Schichten im Leben eines Menschen entstehen.

Es geht nicht darum, Menschen in eine naive Typologie einzuordnen , sondern nur den emotionalen Schwerpunkt beschreiben, der die Grundhaltung und das Verhalten von Menschen prägt.

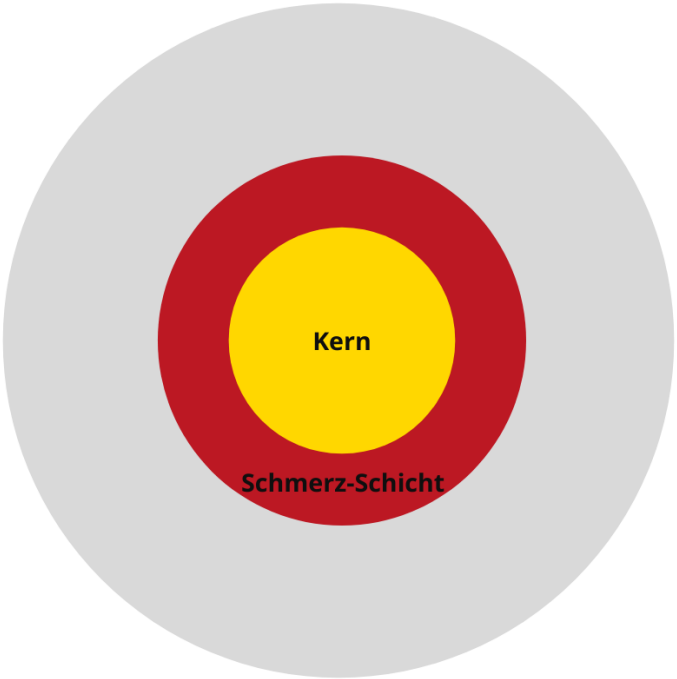
Erfahrungsgemäß bildet jeder Mensch einen emotionalen Schwerpunkt aus, um den herum sein emotionales Empfinden kreist und von dem aus er mit Vorliebe mit dem Rest der Welt in Beziehung tritt.
Generell gilt jedoch, dass alle Menschen zu allen Gefühlen fähig sind und diese je nach Situation auch mal erleben ungeachtet dessen, wo sie ihren emotionalen Schwerpunkt haben.



Der Kern: Die Lebensfreude und die Liebe

Der Mensch kommt als ein spontanes, lebendiges, lebensbejahendes und völlig schutzloses Wesen auf die Welt. Er hat von Anfang an existentielle Bedürfnisse, die gestillt werden müssen: Wasser, Nahrung, Atmen, Wärme, Schlaf, Pflege und Liebe. Jeder Mensch wird früher oder später in diesen Bedürfnissen frustriert, das heißt, er wird schon relativ früh im Leben auch damit konfrontiert, dass diese Bedürfnisse nicht immer oder zumindest nicht immer rechtzeitig voll und ganz gestillt werden. Dies führt je nach Schwere der Vernachlässigung und Frustration zu ersten Verletzungen und körperlichen und/oder seelischen Schmerzen. Als Folge unverarbeiteter Verletzungen legt sich mit der Zeit um diesen ersten ursprünglichen lebendigen Kern, der einfach nur leben will, eine erste emotionale Schicht, die ich weiter unten erläutere.

Menschen, die sich den Zugang zu ihrem eigenen lebendigen Kern bewahrt haben, werden häufig als schöpferisch, wertschätzend und liebevoll erlebt. Ihre Gegenwart wird als einladend empfunden, sie tragen zu einer wertschätzenden und warmherzigen Atmosphäre in einer Gruppe bei. Der Kontakt mit ihnen ist inspirierend.



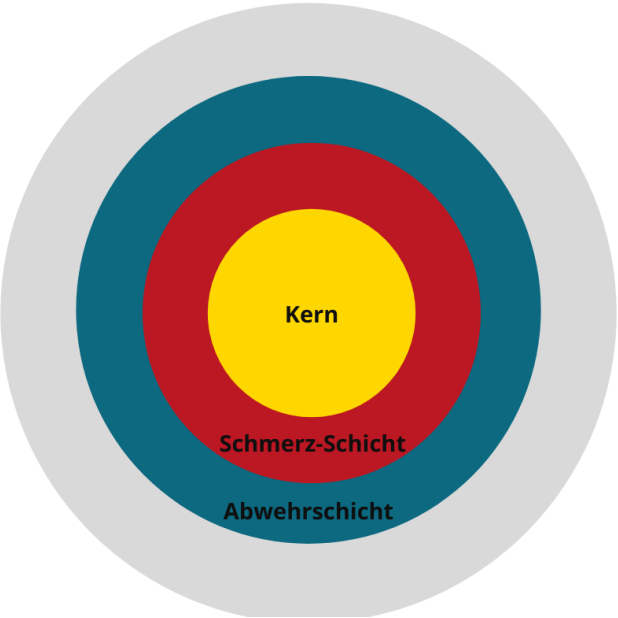
Die erste Schicht: Der Schmerz

Diese Schicht bezeichnet die primären emotionalen Antworten auf Frustrationen und Verletzungen: Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht, des Unverstanden-Seins, der Blöße, der Einsamkeit, des Hungers nach Zuwendung, Verzweiflung und Schmerz. Will der Mensch später wieder Zugang finden zu seinem lebendigen Kern, muss er sich notgedrungen den Schmerzen und Verletzungen stellen, die er einmal erlitten und in Folge abgewehrt und verdrängt hat.

Menschen, die ihren emotionalen Schwerpunkt in dieser Schicht haben, empfinden sich häufig als Opfer der Umstände, machen andere für ihr Leid und Schicksal verantwortlich und versäumen deshalb, eigenverantwortlich ihr Schicksal in die Hand zu nehmen. Sie klagen häufig. Es ist im Grunde eine kindliche Haltung. Dass jemand aus dieser emotionalen Schicht heraus reagiert, erkennt man im Kontakt häufig daran, dass man das Gefühl bekommt, als Klagemauer herhalten zu müssen. Empfehlungen, was der andere tun könnte, um seine Situation zu verbessern, verhallen ungehört oder werden beleidigt zurückgewiesen. Das soll aber nicht bedeuten, dass es nicht gut ist, Menschen in emotional schwierigen Situationen zur Verfügung zu stehen und ihnen zuzuhören. Wenn jedoch der Eindruck entsteht, man wird nur als Klagemauer mißbraucht, ohne dass der andere bereit wäre, auch Verantwortung für die Änderung seiner Situation zu übernehmen, könnte dies ein Hinweis dafür sein, dass der andere in dieser Schicht hängen geblieben ist.

Es gibt auch die integrierte Schicht des Schmerzes. Integriert bedeutet, dass der Mensch nicht länger damit beschäftigt ist, den Schmerz abzuwehren bzw. Schuldige für den Schmerz zu finden, sondern dass er ihn einfach annimmt und fühlt. In dem Maß, in dem Menschen ihren selbst erlebten Schmerz in diesem Sinne integriert haben, wächst auch ihre Fähigkeit zum Mitgefühl.

Die zweite Schicht: Die Abwehr



Um die schmerzhaften Gefühle abzuwehren, entwickelt der Mensch eine Art Schutzschicht sogenannter abwehrender Gefühle, die ihn davor bewahren soll, die ursprüngliche Verletzung und den damit verbundenen Schmerz zu spüren. Aggression, Überheblichkeit, Falschheit, Berechnung, Misstrauen, Rache und Vergeltung.Die Aggression ist die natürliche Antwort auf eine Bedrohung. Wenn existentielle Bedürfnisse nicht genügend gestillt werden, erleben wir das als Bedrohung. Die Bedrohung ist dann das "Zu-kurz-kommen", die Verletzung, das Nicht geliebt- und Angenommensein, die Einsamkeit, der ungestillte Hunger (nach Nahrung oder Zuneigung) und alle schmerzhaften Gefühle, die damit einhergehen.

Die Schicht der Aggression dient der Abwehr dieser schwierigen Gefühle wie Schmerz und Hilflosigkeit. Wir können davon ausgehen, dass hinter einer Aggression häufig ein nicht angenommener Schmerz, also ein abgewehrtes Gefühl steckt.

Wir haben es folglich mit der Schicht der abwehrenden Gefühle zu tun.

Menschen, die in der Schicht der Aggression hängen geblieben sind, werden häufig als laut und störend erlebt. Sie machen sich deutlich bemerkbar, aber leider eher destruktiv. Beispielsweise werden sie ihren Hunger nach Aufmerksamkeit und Zuwendung dadurch versuchen zu stillen, dass sie stören, zerstören, streiten, ärgern, trotzen und sich querstellen. Die Wut über das schmerzliche Zu-Kurz-Gekommensein wird gegen diejenigen gerichtet, von denen eigentlich einmal etwas erhofft wurde: die Mutter, die als nicht genügend nährend erlebt wird, wird von nun an wütend zurückgestoßen. Später kann sich dies auf Liebes- und Lebenspartner und überhaupt auf alle anderen Menschen ausdehnen.

Das heißt aber nicht, dass alle Aggression nur die neurotische Abwehr von Schmerz ist. Wenn ein Mensch im Laufe seiner persönlichen Reifung auch die schmerzhaften Gefühle soweit angenommen hat, dass er sie nicht mehr abwehren muss, steht ihm die Kraft der Aggression für anderes zur Verfügung: Die Fähigkeit zur Aggression wird dann zu einer Kraft bzw. Fähigkeit, klar zu konfrontieren und zu kämpfen. Die Aggression ist eine gestaltende Kraft, die uns zur Verfügung steht, wenn es nötig ist.

Man könnte auch sagen: Wenn wir uns mit unseren inneren Dämonen einmal ausgesöhnt haben, müssen wir unsere Kraft nicht länger darauf verwenden, sie zu bekämpfen und in einer Art Verlies in den Tiefen unserer Psyche gefangen zu halten.Statt dessen stehen sie uns nun wie gezähmte Haustiere zur Seite und spenden uns ihre Kraft, um uns zu schützen, oder

um etwas Neues in die Welt zu setzen, an das wir glauben, auch wenn wir damit nicht nur auf Gegenliebe stoßen.

Die dritte Schicht: Die Anpassung

Da das heranwachsende Kind häufig für seine Aggression und seinen Trotz eher bestraft als geliebt wird, es gleichzeitig jedoch nach wie vor eine große Sehnsucht nach Geliebt-Werden und Angenommen-Sein in sich hegt, beginnt es, die Schicht der Anpassung wie eine Maske um seine Aggressionsschicht zu legen. Es ist nicht mehr wahrhaftig, sondern verleugnet die eigenen Gefühle und passt sich an, um damit die Liebe zu erkaufen, die es als wahrhaftiges Wesen nicht erhalten hat, - in der Hoffnung so zu dem zu kommen, was es immer noch vermisst. Der Preis für diese Art der Anpassung ist hoch: Depression, Leblosigkeit, Langeweile und Gefühle der Sinnlosigkeit.

Menschen, die ihren emotionalen Schwerpunkt in dieser Schicht haben,

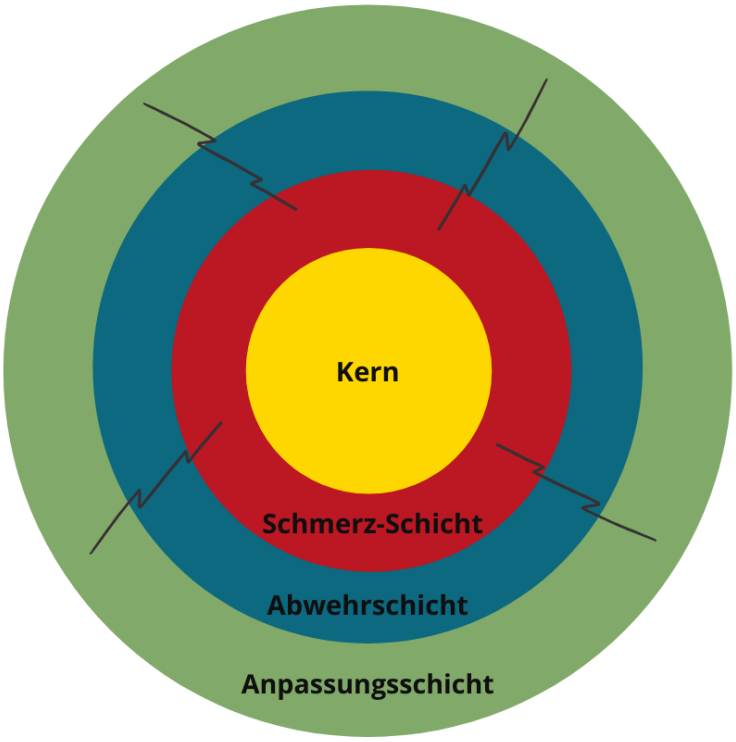
sind meist unauffällig, konturlos und werden auch schnell als langweilig erlebt. Die Gefahr des Mitläufertums besteht bei ihnen, denn oberstes Kriterium ist, sich die Zuneigung der anderen (Eltern, Freunde, Partner, Chef) durch Anpassung zu erkaufen. Wenn die Zuneigung anderer das

Wichtigste ist, wird das Äußern einer eigenen Meinung nicht mehr riskiert oder die allgemein erwünschte Meinung wird als die eigene deklariert. Sie hören ihre eigene innere Stimme (was brauche ich, was will ich, was ist mir wichtig?) vielleicht nicht mehr oder nur noch schwach, weil sie sich selbst fremd geworden sind. Und für andere sind sie auch nicht mehr hörbar, denn sie wagen ja nicht, ihr Individuelles in die Welt zu setzen, aus Angst, dass sie dann noch weniger Liebe erhalten. Deshalb fallen sie auch gar nicht mehr auf. Sie sind nicht hörbar, weil sie nicht mehr den wahrhaftigen Ausdruck wagen. Es hat sich eine undurchdringliche fade Kruste über ihren fühlenden Kern gelegt.

Das heißt aber nicht, dass alle Anpassung nur der verzweifelte Versuch ist, durch Selbstverleugnung die Zuneigung der Eltern, des Partners oder des Chefs zu gewinnen. Bei erfolgreicher Integration wird aus der neurotischen Anpassung (äußerste Schicht) die Fähigkeit des Pirschens. Pirschen bedeutet zum Beispiel für den Jäger, sich so in die gewohnte Umgebung des gejagten Tieres anzupassen und so wenig wie möglich aufzufallen, damit er dem Tier möglichst nahe kommen kann, bevor er es erlegen oder fangen kann.

Die Anpassung wird hier also bewusst eingesetzt, nicht aus der Angst heraus, unangenehm aufzufallen und abgewiesen zu werden, sondern im Dienste des gesetzten Ziels.

Die Kunst des Pirschens beschreibt also allgemeiner gesprochen die Fähigkeit, sich dort anzupassen, wo es klug und ratsam ist, um den frei gewählten Sinn des eigenen Lebens zu erfüllen, zu überleben und im Dienste der Vision, der ich mich verpflichtet fühle, weiter voranzukommen. Ich bin nicht mehr einem Drang nach Anpassung um der Anerkennung willen ausgeliefert, sondern sie steht mir dort zur Verfügung, wo sie mir dienlich ist.



Bei Konflikten und psychischen Stress

können diese Schutzschichten ansatzweise „einreißen“ bis in die erste Schutzschicht. Dadurch werden alte unerlöste Gefühle aktiviert, die dort eingeschlossen sind.

Das ist ja Grund warum unsere eigenen Reaktionen oder die Reaktionen des anderen uns so existenziell erscheinen oder sie sich anfühlen. Aus diesem Grund sind Konfliktsituationen auch immer eine Chance, um alte Verletzungen zu heilen. Die Chance liegt darin, dass wir durch die Konfliktsituation erkennen können, was noch unerlöst an altem Schmerz da ist. Ihn zu fühlen, bewusst zu erleben, anzunehmen und zu integrieren, setzt neue Kräfte und Fähigkeiten frei, und das Problem verschwindet. Nach einem durchstandenen Konflikt oder einer Krise wird man ein anderer Mensch sein, persönlich gereifter, weil wir neben der Macht nun auch die Ohnmacht kennen gelernt haben und sie nicht länger verleugnen.

Diese Erweiterung des Bewusstseins bringt mehr Tiefe in sein Leben und mehr Mitgefühl für die Menschen, die generell im Leben mit mehr Ohnmacht und Ausweglosigkeit konfrontiert sind. Es bringt uns dem Kern wieder näher und hat damit eine spirituelle Dimension.