

## Von Ich-Zuständen

„Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?“ heißt der Titel eines philosophischen Buches von Richard David Precht. Denn sowohl die Alltagserfahrung als auch die Hirnforschung lehrt, dass wir nicht einheitlich „Ich“ sind, sondern je nach Umgebung verschiedene „Masken aufsetzen“: Die verlässliche Kollegin bei der Arbeit stellt sich anders dar als die fürsorgliche Oma als die Schmuskatze abends auf dem Sofa als die strenge Lehrerin als die genervte (oder liebevolle) Ehefrau – und so weiter: Alles die gleiche Person. Die Psychologie spricht von „Ich-Zuständen“, die in wechselnden Situationen wechselnde Verhaltensweisen zeigen, wechselnde Gefühle, Gedanken, Körperhaltungen – als wären wir wirklich: Viele.

So weit, so gut, so normal und so nützlich für unser soziales Zusammenleben.

Nur, dass es bei all dem vorkommen kann, Ich-Zustände, die in diesem Zusammenleben weniger gut angesehen sind, zu kurz kommen. Wir haben schon früh gelernt, dass wir „lieb Kind“ sein sollen, sozial angepasst, nett und pflichtbewusst und fleißig, vielleicht sogar aufopferungsvoll, und auf keinen Fall EGOISTISCH. Ich-Zustände, Bedürfnisse und Gefühle, die mit Nein-Sagen, Selbstbehauptung, Grenzen setzen, Aggression und Abwehr zu tun haben, die also nicht so „lieb Kind“ sind, werden abgelehnt – von anderen und auch von uns selbst. Sie dürfen, sozusagen, nicht mitspielen. Oft wer-

den sie „in den Keller gesperrt“, und wenn sie dort in Form von unkontrollierbaren Wutausbrüchen, Depressionen, Ängsten oder Körpersymptomen „Lärm machen“, weil sie doch zu uns dazugehören und wichtige Bedürfnisse ausdrücken, werden sie gerne mit allerlei Betäubungsmitteln ruhiggestellt – Alkohol, Essen, Medikamente, Internet, Fernsehen: Ablenkungen aller Art.

Die Machthaber früherer Zeiten wussten, wie zerstörerisch unterdrückte, „weggesperrte“ Gefühle sein können, und haben zu Fastnacht ein Ventil eingerichtet: In dieser Zeit dürfen alle „die Sau rauslassen“, dürfen ungestraft auf Machthaber schimpfen und sich über sie lustig machen, dürfen sich „böse“ oder sonstwie sozial unerwünschte Masken aufsetzen und alles ausleben, was im „normalen Leben“ keinen Raum hat.

Von dieser weisen Tradition können wir lernen, dass wir auch in diesem normalen Leben aufmerksam sind auf Gefühlsregungen, die vielleicht nicht in unser „lieb-Kind“-Selbstbild passen. Gerade ChristInnen denken oft, sie müssten durch und durch „gut“ sein: Durch und durch „gut“ ist niemand von uns, und was soll „gut“ überhaupt heißen; besser wäre: wahrhaftig zu sein, alles da sein zu lassen, was unweigerlich da ist, auch Ärger und Abwehr und Enttäuschung und Neid und was dergleichen wenig geliebte Gefühle mehr sind. Alles da sein zu lassen – und dann zu schauen, wie die dahinterstehenden Bedürfnisse sozialverträglich befriedigt werden können.