

Die „guten“ Gefühle unserer Unterdrückermuster entlasten

Von Joanne Bray, Internationale Befreiungs-Referenzperson für Katholiken

Rational Island Publishers (Hg.): Present Time. Nr. 138, Januar 2005, S. 63, Seattle.

Übersetzt von Uta Allers, Paul Linde, Silke Denker und Gudrun Onkels

Ich möchte anregen, dass wir die „guten“ Gefühle im Zusammenhang mit Unterdrückermustern entlasten.

Das Ausagieren dieser Muster kann uns ein Gefühl von Pseudo-Zufriedenheit geben: „Die haben es doch verdient“, „Du bist selber Schuld“, „Das wurde aber auch Zeit!“, „Auf diese Gelegenheit habe ich schon lange gewartet“. Es wurde uns angetan und jetzt sind wir selbst versucht andere klein zu machen, zu kritisieren, an ihnen herumzumäkeln – bis hin zum rumboxen oder ohrfeigen. Und weil sich diese Neigung oft gerechtfertigt anfühlen, kann es vorkommen, dass wir vermeiden, sie in unseren Co-Counseling-Sitzungen anzuschauen oder an ihnen zu arbeiten.

Oft ist es am leichtesten, diese Schmerzmuster gegenüber denen auszuagieren, die uns am nächsten stehen und uns am liebsten sind: Zu Hause, wo es kein Außenstehender sieht oder davon erfährt. Wir nehmen auch Unbekannte ins Visier – die Person in der Schlange vor uns, die Person hinter dem Schalter, die Person im Auto vor uns. Wir schrecken davor zurück, dieses Zeug an unserem Chef auszulassen, wenn wir sauer auf ihn sind, oder mit der Autoritätsperson, über die wir uns ärgern, oder mit den unterdrückerischen Systemen und Institutionen, die uns in Rage bringen. Manchmal benutzen wir vielleicht NC in einer unangemessenen Form. Zum Beispiel unterbrechen wir ein Muster eines Klienten, während wir die Unterdrückerseite unserer eigenen Schmerzmuster ausagieren oder es jemandem heimzahlen, der uns Probleme bereitet hat.

Viele von uns verlieren sich auf diese Weise öfter, als wir es eigentlich zugeben möchten. Ich möchte, dass wir diese „guten“ Gefühle, die uns dazu bringen, so zu handeln, identifizieren und sie beseitigen. Ich glaube, wir sollten Sitzungen über die Unterdrückerseite unserer Schmerzmuster an die erste Stelle setzen. Und gerade weil wir dazu neigen, das zu vermeiden, denke ich, dass wir uns dazu entscheiden müssen, das zu tun. Wir brauchen eine Gelegenheit, die Gefühle von moralischer Rechtfertigung, Rache, Vergeltung, Überheblichkeit oder von „Rache ist süß“ zu entlasten, um mit den Schmerzmustern anderer umgehen zu können, ohne unsere eigenen dabei auszuagieren.

Lasst uns dieses Material in Sitzungen ans Tageslicht holen und entlasten, wo wir es tun können, ohne andere damit zu restimulieren und ohne Schuld, Scham oder anderen Gefühlen, die uns davor zurückhalten. Wir müssen erzählen, was wir unseren Liebsten tatsächlich angetan haben und auch, was wir in anonymen Situationen getan haben, in denen uns niemand erwischen konnte.

Für mich ist es hilfreich gewesen, meine frühesten Erinnerungen an das Ausagieren meines Unterdrückermaterials zu erzählen. Solche Erinnerungen können uns zeigen, wie wir dazu gebracht wurden die Unterdrückerrolle zu spielen – zum Beispiel, indem wir das Gefühl

hatten: „Jetzt reicht es mir aber“ und dann jemanden attackierten. Meine eigene Richtung lautet: „Ich werde niemals gemein zu dir sein, egal wie ich mich fühle.“ Sie wirkt der Entscheidung entgegen, sich gemein, hart, missbrauchend oder gewalttätig zu verhalten. Diese Richtung beizubehalten scheint mir wichtig zu sein, und parallel dazu, der Neigung zum Unterdrücken entgegenzutreten, wenn sie sich bemerkbar macht und sie durch Entlastung beseitigen.

Ich glaube, diese Verlockungen, das Abgleiten in die Unterdrückerrolle zu „genießen“, ist ziemlich weit verbreitet. Im tiefsten Inneren wollen wir natürlich nie einen anderen Menschen zur Zielscheibe machen, nie einen anderen Menschen klein machen oder kritisieren – niemals. Seitdem ich eine klarere Sicht darüber bekommen habe, wie sehr ich es ablehne, mich so zu verhalten, kann ich dem Ausagieren dieser Verhaltensweise widerstehen. Ich tue das nicht nur für diejenigen, die vielleicht unter meinen Schmerzmustern zu leiden haben, sondern, was noch wichtiger ist, weil ich mich so sehr danach sehne, vollkommen menschlich zu sein.