



Die Befreiung vom Problem-Ich

- aus: »Ein Kurs in Gegenwärtigkeit und Liebe« (56) -

Manchmal erkennt man, dass ein Mensch Probleme hat, unter denen er leidet. Wenn man den Menschen mag, versucht man, ihm vielleicht zu einer Lösung zu verhelfen. Doch auf dem Weg stellt man fest, dass alle guten Vorschläge am Ende nicht umgesetzt werden, selbst dann nicht, wenn sie das Problem ganz eindeutig beseitigen würden.

Dann hat sich ein manifestes Problem-Ich gebildet. Je mehr man sich einer tatsächlichen Lösung des Problems nähert, umso ungehaltener oder unsachlicher wird es. Das Problem-Ich will überleben. Das kann so weit führen, dass der Mensch wütend und aggressiv wird, wenn er der Lösung direkt gegenüber steht. Am Ende greift das Problem-Ich den Helfer an oder beendet die ganze Beziehung zu ihm. Und falls es dennoch gelungen ist, das Problem zu lösen, erntet der Helfer am Ende vielleicht sogar Undank.

Ein Problem-Ich ernährt sich nicht von Lösungen. Es ernährt sich von dem Problem. Wenn du ihm das Problem wegnehmen willst, reagiert es unberechenbar und manchmal verrückt. »Lass mich alleine, du mit deinen Ratschlägen.« Oder: »Dies und das und jenes geht alles nicht, weil...«. Ein starkes, langjähriges Problem-Ich will gar kein besseres Leben. Es übernimmt oft sogar die Sorgen anderer als die eigenen. Es füttert sich selbst.

Jede Art von Beachtung stärkt dieses Ich, denn genau deshalb ist es entstanden. Es ist der Ruf eines inneren Kindes, das sagt: »Helft mir bitte. Es geht mir nicht gut.« Aber es ruft nicht nach Lösungen. Es ruft nach Liebe.

Falls es ein eher fremder Mensch ist, hält man sich am besten heraus. Falls es ein Mensch ist, den man liebt, gehe nicht auf das Problem-Ich ein, sonst stellt dieses fest: »Es funktioniert. Ich bekomme volle Aufmerksamkeit.« Es ist eine Übung in Liebe, den Menschen, hinter dem Schleier des Problem-Ichs nicht zu vergessen. In Wahrheit geht es dem anderen um etwas, das nie erlebt wurde: Liebe ohne eine Bedingung.

Also gehe achtsam mit dieser Person um. Es könnte sein, dass du es selbst bist.

Diesem Kurs können Sie täglich, selbst ohne Anmeldung oder mit einem unpersönlichen Account, auf facebook folgen unter:
www.facebook.com/ruedigerschache.

Bisherige Newsletter finden Sie zum download unter:
www.ruedigerschache.com/de/newsletter.