

Angst und Gewalt (Ein Experiment)

Ein Artikel zur Inneren Arbeit mit dem Enneagramm der Charakterfixierungen

von Steffen Wöhner

Wie schon im Namen der Schule: Ennealliance – School for Inner Work verankert, arbeiten wir mit der Basis des Enneagramm der Charakterfixierungen. Dieses beschreibt im Kern die Bewegungen des Geistes, die uns immer wieder wegführen von unserem wahren Wesen, unserer Seele und damit auch unserem Innersten. In der Trilogie Innerer Arbeit haben Teilnehmer die Möglichkeit, die Hinbewegung der „Unerfüllten Liebe“, die Gegenbewegung des Zornes und die Wegbewegung der Angst in sich zu erforschen.

Steffen Wöhner, Lehrer der Ennealliance – School for Inner Work schreibt hier über einen Film, der auf einer wahren Begebenheit beruht und zur Erforschung von „Angst“ in der Trilogie eingesetzt wird.

Das Experiment

In der Erforschung der Welt der Angst nutzen wir auch einen deutschen Film von Oliver Hirschbiegel aus dem Jahr 2001: Das Experiment. Es ist ein schockierender, ergreifender Film, der an eine wahre Begebenheit angelehnt ist. Im Sommer 1971 wurde unter der Leitung des amerikanischen Psychologen Philip Zimbardo an der Universität Stanford das sog. „Stanford-Prison-Experiment“ durchgeführt, das als Meilenstein der psychologischen Erforschung menschlichen Verhaltens unter den Bedingungen der Gefangenschaft gilt:

Vierundzwanzig per Zeitungsanzeige gefundene Studenten wurden per Münzwurf in „Wärter“ und „Gefangene“ eingeteilt. Zwei Wochen lang sollten sie nun in ein extra dafür eingerichtetes Gefängnis im Keller der Universität leben, wobei sie Tag und Nacht mit Kameras überwacht wurden. Die Wärter wurden mit Uniformen, Gummiknüppeln und Sonnenbrillen ausgestattet. Die Gefangenen wurden entlaust und dazu gezwungen, eine schwere Fußkette, einen Nylonstrumpf über dem Kopf (anstatt einer Kopfrasur) und „Gefängniskleidung“ (Krankenhaushemd ohne Unterwäsche) zu tragen. Die Gefangenen erhielten Nummern, die sie statt ihrer Namen zu verwenden hatten. Die Wärter hatten die Freiheit, eigenständig Regeln auszuarbeiten und alle nötigen Maßnahmen zu ergreifen, um Ruhe und Ordnung im „Gefängnis“ zu wahren.

Anfangs probierten beide Parteien ihre Rollen aus, um zu sehen, wo ihre Grenzen lagen. Die Wärter riefen die Gefangenen zu beliebigen Tag- und Nachtzeiten aus dem Bett zu Zählappellen. Einerseits sollten die Gefangenen dadurch mit ihren Nummern vertraut gemacht werden, aber vor allem sollte die absolute Macht der Wärter über die Gefangenen demonstriert werden. Außerdem setzten die Wärter zur Bestrafung gern Liegestütze ein.

Bereits am Morgen des zweiten Tages brach ein Aufstand aus. Die Gefangenen blockierten die Zellentüren, rissen ihre Nummern von den Kitteln und zogen sich die Strümpfe vom Kopf. Die Wärter schlugen den Aufstand nieder, indem sie mit Feuerlöschern eisiges Kohlendioxid in die Zellen sprühten und die Gefangenen dadurch zwangen, die Türen freizugeben. Danach wurde allen Gefangenen die Kleidung und die Betten entzogen. Ab diesem Zeitpunkt demütigten die Wärter die Gefangenen bei jeder Gelegenheit. Gleichzeitig wurden „privilegierte Zelle“ für die Gefangenen eingerichtet, welche sich nicht oder kaum am Aufstand beteiligt hatten.

Das Experiment geriet sehr schnell außer Kontrolle. Nach drei Tagen zeigte ein Gefangener extreme Stressreaktionen und musste entlassen werden. Einige der Wärter zeigten sadistische Verhaltensweisen, speziell bei Nacht, wenn sie vermuteten, dass die angebrachten Kameras nicht in Betrieb waren. Teilweise mussten die Experimentatoren einschreiten, um Misshandlungen zu verhindern. Nach nur sechs Tagen musste das Experiment abgebrochen werden, insbesondere, weil die Versuchsleiter feststellten, dass sie selbst ihre Objektivität verloren, ins Experiment hineingezogen wurden und gegen den Aufstand der Gefangenen agierten.

Was hat das mit Innerer Arbeit zu tun?

Der Film *Das Experiment*, geht an dieser Stelle weiter, bis es Tote und Schwerverletzte gibt und enthält auch einige andere dramatisierende Elemente. Vor allem aber zeigt er auf sehr eindrückliche Weise die Mechanismen des Angst-Geistes:

Wie aus der Vermeidung von Angst eine kalte, mentale Gewalt entsteht, die darauf ausgerichtet ist, eine eingebilddete Bedrohung zu bekämpfen.

Ich habe diesen Film nun schon in mehreren Jahresgruppen gezeigt und immer ähnliche Reaktionen der Teilnehmer dabei erlebt: Es sind Schock, „Luft anhalten“ und Angst im Raum - ungefühlte Angst als ins Mentale aufgestiegene Energie. Es ist interessant zu sehen, dass die Teilnehmer als Betrachter des Films meist selbst blind werden und ihre eigene Angst nicht mehr wahrnehmen, genauso wie die Studenten im Film.

Bei der Aufarbeitung des Films in der Gruppe tun sich die Teilnehmer zu Beginn meist schwer, das Gesehene als etwas Inneres zu begreifen. Etwas, das in jedem Geist wirkt, der unbewusst und blind auf Angst reagiert. Schnell kommen die Gräueltaten während des Dritten Reichs in den Raum, der Missbrauch von Autorität, die Feigheit, die Schuld. Zuerst werden also die Abgründe im Außen gesehen. Es wirkt immer noch die Angst vor den eigenen Abgründen, den Schattenwelten und dem vermeintlich Bösen in uns selbst.

Hier setzt die Innere Arbeit an, die ehrliche und fühlende Erforschung innerer Welten des Geistes.

Der wesentliche Schritt ist für die Teilnehmer, den Mut zu haben, diese Schattenwelten nicht mehr abzuspalten, nach außen zu projizieren und dann dagegen anzukämpfen, sondern sich diesen scheinbar bösen Kräften in uns zu nähern, sie zu durchdringen. Das braucht Mut und auch den Willen, es wirklich wissen zu wollen. Die Angst treibt uns immer wieder in die Flucht nach außen, weg vom Kern.

Was kann der Film über Angst lehren?

Die künstliche Trennung in Wärter und Gefangene reichte aus, um den Stein ins Rollen zu bringen. Auf der einen Seite die machtvolle Autorität, die guten Gesetzeshüter, auf der anderen die bösen Gefangenen, die sich unterordnen sollen. Das Erschreckende dabei ist, wie schnell in diesem „Rollenspiel“ alle Teilnehmer das Bewusstsein darüber verlieren, dass es sich hier um eine Inszenierung handelt. Indem alle, sogar die Leiter dieses Experimentes sich mit dieser Welt, also diesem Geist identifizieren, eskaliert diese Situation sehr schnell und „das Böse“ in Form von Kräften, die aus dem Schatten ans Licht kommen wird sichtbar. Dabei handelt es sich dabei um ganz normale Menschen, wie „du und ich“.

Selbst die Psychologen und die Eltern der Studenten, die einen Besuchstag hatten, „spielten“ mit:

„Als eine Mutter mir erzählte, sie hätte noch nie gesehen, dass ihr Sohn derart schlecht aussieht, schob ich mit meiner Antwort die Schuld von der Situation auf den Sohn. „Was ist mit Ihrem Sohn los? Schläft er nicht gut?“ Dann fragte ich den Vater: "Was meinen Sie, Ihr Sohn bekommt das doch in den Griff, oder?" Er antwortete wütend: "Selbstverständlich schafft er das! - Er ist ein wirklich starker Junge, eine Führungspersönlichkeit." (aus <http://www.prisonexp.org/deutsch/24>).

„Unsere Untersuchung dauerte noch keine 36 Stunden, als bei dem Gefangenen #8612 eine akute emotionale Störung ausbrach, und er begann, unter desorganisiertem Denken, unkontrolliertem Schreien und Wutanfällen zu leiden. Trotz all dieser Symptome dachten wir

bereits so sehr wie Gefängnisautoritäten, dass wir dies für einen Täuschungsversuch hielten - den Versuch, uns dazu zu bewegen, ihn freizulassen.... (aus: <http://www.prisonexp.org/deutsch/24>).

Die Wärter errichten mit der Zeit eine Schreckensherrschaft. In den Momenten, in denen ihre Autorität in Frage gestellt wird, besprechen die Wärter einen Weg, um diese Situation in den Griff zu bekommen: Demütigung. Demütigung soll die Gefangene gefügig machen und die Kontrolle wieder herstellen. Um die eigene Angst und Unsicherheit dieser gesamten Situation nicht zu spüren, wählen sie einen starken Anführer, erheben sich als falsche Autoritäten und üben Kontrolle aus, indem sie den Gefangenen Angst machen. Anders als im Film, in dem die Gewalt völlig eskaliert, sind im realen Experiment „nur“ ein Drittel der Wärter gewalttätig, die anderen wagen nicht einzugreifen, sondern schauen feige zu – fest im Griff der Angst.

Die Gefangenen sind dabei keine Opfer, denn auch sie provozieren. Einige kommen in kindliches, tyrannisches Rebellentum, andere versuchen nur gut durchzukommen und Gehorsam vorzutäuschen.

Alle wollen mit dieser Extremsituation so gut es geht umgehen. Sie bleiben dabei jedoch gefangen im eigenen System der Angstvermeidung, wodurch Bewusstheit nicht möglich ist. Solange die Angst, die Schwäche und die Unsicherheit keinen Raum haben, wird die Abspaltung der dunklen, triebhaften, zerstörerischen Kräfte größer. Um diese Kräfte loszuwerden, werden sie nach außen projiziert und dort dann bekämpft. Es entsteht eine Spirale der Gewalt, die innerlich damit gerechtfertigt wird, eine Bedrohung abzuwehren.

Dies beschreibt die geistige Welt des Ennea-Typs SECHS, der zentralen Angst-Fixierung:

Eine Welt, in der man niemandem mehr vertrauen kann, in der man völlig auf sich allein gestellt ist und in der man ständig bedroht wird durch das Böse, durch Gewalt und durch den Tod. Für den tief eintauchenden Selbsterforscher ist dies, so überzogen es klingen mag, die erfahrbare Welt dieses Geistes.

Was ist der Weg aus diesem „Gefängnis“?

Die Frage: „Was hättest du als Wärter oder Gefangener in einer solchen Situation getan?“, wird im Laufe der Veranstaltung gestellt. Meist ist es so, dass die Teilnehmer darauf keine klare Antwort geben können. Im Prozess der Bewusstwerdung wird deutlich, dass keiner von Ihnen ausschließen kann, in dieser Situation nicht auch gewalttätig zu reagieren. Sie kommen mit der eigenen inneren Gewalt in Kontakt und, wenn diese nicht abgewehrt oder verurteilt wird, auch mit Angst und Schuld. Üblicherweise will diese Schuld so richtig niemand haben. Sie wird ausgeblendet, spiritualisiert oder abgeschwächt. Das Nehmen der Täterschaft ist so schwierig, weil dann die Verantwortung und die Schuld nicht mehr abgewehrt werden können. Genau an diesem Punkt sind Millionen Deutsche nach dem 2. Weltkrieg in der Aufarbeitung der Nazi-Zeit gescheitert.

Das heißt, der wesentliche Schritt aus dem inneren Gefängnis ist die Übernahme von Verantwortung.

Dies ist ein Ausdruck von Mut und öffnet den Zugang zur wahren, vom Fühlen nicht mehr abgeschnittenen Autorität.

Hier ein berührendes Beispiel für diesen Prozess aus dem Originalexperiment. Dr. Zimbardo schreibt:

„Während des Gesprächs mit uns brach er zusammen und begann hysterisch zu schreien, genau wie die anderen beiden jungen Männer, die wir zuvor entlassen hatten. Ich entfernte

die Kette von seinem Fuß und sagte ihm, ich würde ihm etwas zu essen holen und ihn dann zum Arzt bringen. Während ich dies tat, ließ einer der Strafvollzugsbeamten die anderen Gefangenen antreten und laut im Chor rufen: "Gefangener #819 ist ein schlechter Gefangener. Wegen dem, was Gefangener #819 getan hat, ist meine Zelle ein Saustall, Herr Strafvollzugsbeamter." Sobald ich bemerkte, dass #819 den Chor hören konnte, lief ich zurück in den Raum, in dem ich ihn zurückgelassen hatte, und fand dort einen jungen Mann vor, der unkontrolliert schluchzte, während im Hintergrund seine Mitgefangenen schrien, dass er ein schlechter Gefangener sei. Dieser Gesang war nicht mehr unorganisiert und lustig, wie an den ersten Tagen. Jetzt war er durch totale Konformität und Unterwürfigkeit gekennzeichnet, als ob eine einzige Stimme rief: "#819 ist schlecht." Ich schlug vor, wegzugehen, aber er lehnte dies ab. Tränenüberströmt sagte er, er könne nicht gehen, weil die anderen ihn als schlecht bezeichnet hätten. Obwohl er sich krank fühlte, wollte er zurückgehen und ihnen beweisen, dass er kein schlechter Gefangener sei.

An diesem Punkt sagte ich: "Hören Sie mir mal zu, Sie sind nicht #819. Sie sind [sein Name] und mein Name ist Dr. Zimbardo. Ich bin Psychologe, kein Anstaltsleiter, und dies ist kein echtes Gefängnis. Dieses ist nur ein Experiment, und das sind Studenten, keine Gefangenen, genau wie Sie. Lassen Sie uns gehen."

Er hörte plötzlich auf zu weinen, sah zu mir hoch wie ein kleines Kind, das von einem Alptraum geweckt wurde und antwortete: "Okay, lassen Sie uns gehen." (aus: www.prisonexp.org)

In dieser Situation wird deutlich, wie tiefgreifend diese falsche Identifikation ist und wie dringend es eine mitfühlende Autorität braucht, um daraus aufzuwachen. Der Student ist verängstigt, will aber weiter mitspielen. Er hat nicht den Mut allein dazustehen und den eigenen inneren Gefühlen von Angst, Schmerz, Hilflosigkeit und Schwäche zu begegnen.

Es braucht einen fühlenden Raum. Dort liegt der Schlüssel, der uns eine Verinnerlichung ermöglicht und damit die Spirale der Gewalt beendet. In dieser Vertiefung begegnen wir dem, vor dem wir Angst hatten. Wir treten ganz nah. Und eine Wandlung geschieht: Die Welt der Distanz und Kälte wandelt sich in eine Nähe zum eigenen Inneren. Etwas Inneres, das nicht so bedrohlich ist, wie der Geist es uns erzählt. Erst in dieser Verbindung mit uns selbst, können wir adäquat reagieren und handeln. Erst in dem Moment wird klar, dass es eine natürliche Ordnung und Hierarchie gibt und wir einen natürlichen Platz darin haben. Damit kommen wir wieder mit etwas in Berührung, das wir scheinbar verloren haben: Vertrauen.