

Lüscher – Color *aktuell*

Ausgabe Oktober 2021



Inhalt dieser Ausgabe:

- Editorial
- Rückblick LCD-Online Tagung vom 4. Sept. 2021
- Nichtteilnahme Baden-Baden-Woche 2021
- Interview mit Prof. Dr. Sasha Marrakchi
- Essay von Prof. Max Lüscher
- Nachruf John Diamond

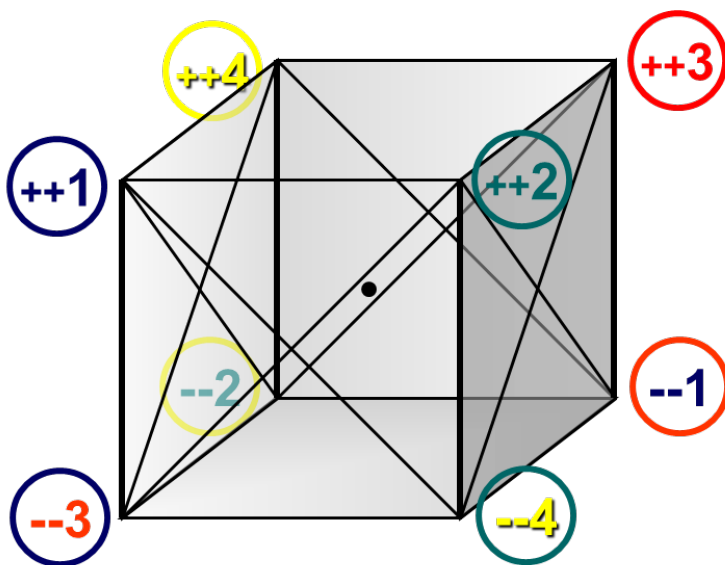
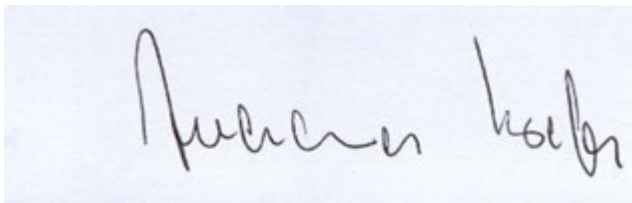
Editorial

Liebe Mitglieder,
liebe Freunde und Interessierte der LCD,

in der heutigen lüscher-color aktuell berichten wir über unsere online-Tagung von Anfang September. Ein Interview stellt den neuen wissenschaftlichen Leiter der Max Lüscher Stiftung vor, mit einem Nachruf verabschieden wir uns von einem Freund und Gründungsmitglied John Diamond und Max Lüscher zeigt uns in seiner Arbeit auf, wie emotionale Konflikte in die Sackgasse führen.

Veranstaltungshinweise runden diese Ausgabe ab.

Ich wünsche viel Freude bei der Lektüre



Rückblick Online-LCD-Tagung vom 04. Sept. 2021

Wegen der bekannten Unwägbarkeiten in Zusammenhang mit der CORONA-Krise hatten wir uns sehr früh zur Online-Durchführung unserer diesjährigen Tagung entschlossen.



Mit zwei Beiträgen aus unseren Reihen und zwei weiteren unserer Italienischen Freunde sowie Fallbesprechungen im Kursformat wurde ein sehr ausgewogenes Programm geboten.

Es begann mit einem exzellenten Beitrag von Alexander Wunsch über die neuroanatomischen Aspekte von Farbwahrnehmung und Farbbewertung, die sehr anschaulich und übersichtlich dargestellt wurden. Als besonders wertvoll und hilfreich für das Funktionieren der LCD ist der Teil seiner Ausführungen zu bezeichnen, der aufzeigt, daß ein Teil der für das visuelle Sehen verantwortlichen Fasern nicht zum entsprechenden Areal im Cortex zieht, sondern zum Zwischenhirn abgeleitet und dort gefühlsauslösend wirksam werden kann, bevor derselbe Reiz auf dem längeren Weg zum Cortex überhaupt wahrgenommen werden kann.

Das beschreibt Alexander Wunsch als Grundlage für die von Max Lüscher vorgestellte Diagnostik, ohne dass dieser die neuroanatomischen Beweise hierfür überhaupt gekannt haben kann.

Es folgte ein Beitrag von Johannes Krebs zum „Roten Jahr“, der sich sehr nah am Manual der LCD orientierte und bis in kleinste Einzelheiten die Bedeutung der Bevorzugung, Vermeidung und Kolonnenbildung von Rot und dessen Entsprechungen beschäftigte. Auch die Positionierung von Rot bei der 8F-Wahl, Form-Farb-Widersprüche und die Farbvariationen in der Rotzeile sowie die „Variante 3“ der anderen Variationszeilen wurden abgehandelt. Zum

Abschluss bot Johannes Krebs einen Überblick zur differenzierten Analyse jeglicher Variationszeile durch die isolierte Betrachtung von jeweils zwei Positionen in der Variationszeile. Hierzu soll später eine schriftliche Darstellung als Handout folgen.

Es folgte eine durch die Mittagspause unterbrochene zweiteilige Fallkonferenz. Bruno Weber führte einleitend Grundsätzliches zur Gutachtenvermittlung an den Betroffenen aus der Sicht des anwendenden Arztes aus. Danach wurden von ihm und Johannes Krebs zunächst die LCD-Protokolle besprochen, bevor es jeweils eine beispielhafte Vorgehensempfehlung zur sprachlichen Gutachtenvermittlung an den Patienten / Klienten gab. Erfreulich war die hierauf einsetzende intensive Diskussion unter den Teilnehmern mit durchweg sehr persönlichen und ausgesprochen hilfreichen Hinweisen und Ausführungen zu einem alternativen Vorgehen. Die Reaktionen auf gerade diesen Teil der Veranstaltung waren zahlreich und durchweg positiv. Die stärkere Berücksichtigung solcher Falldiskussionen wurde vielfach erwünscht. Dem werden wir bei zukünftigen Kursen und Veranstaltungen Rechnung tragen!

Der Nachmittag gehörte dann unseren Italienischen Freunden, deren Beiträge von Christine Leuchtges und Ezio Regolati gemeinsam übersetzt wurden. Hierfür auch an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Zunächst stellte Alessandro Vegliach eine Studie über Spielsüchtige dar. Zuerst wurden die klinischen Kriterien für das Vorliegen einer Glücksspielsucht dargestellt. Bis in kleinste Details zeigte Alessandro Vegliach dann die Auffälligkeiten bei den LCD-Protokollen der betroffenen untersuchten Personen auf. Herausgestellt wurden dabei vor allem die Positionierung des Lüscher-Rot in der 8F-Wahl und Wahl als Kombinationsfarbe, wie auch das gehäufte Auftreten von „Masken“, wie er Farb-Form-Widersprüche benennt. Diese waren vermehrt bei Grau und Magenta zu beobachten und seien therapierelevant, wie er ausführte; denn Spieler mit einem hohen Wert auf der Ma-Manie-Skala im Vergleich zur D-Depressions-Skala zeigten diesen Widerspruch beim Grau, während im umgekehrten Fall Magenta diesen Widerspruch aufzeigte.

Es schloss sich eine lange Diskussion um die oben schon beschriebene Rot-Positionierung in der 8-F-Wahl an, die ohne Berücksichtigung der Variationszeilen in dieser Arbeit dem Vorliegen einer Depression aus unserer Sicht widerspricht. Hierüber soll der Austausch fortgesetzt werden.

Nevio del Longo schloss die Tagung mit zwei Arbeiten zur Menopause (aus 2019) und zur Pädophilie ab. Die Ausführungen zur Menopause wurden hierbei auf die Hauptergebnisse und –beobachtungen beschränkt, ohne auf Protokolldetails einzugehen. Sehr ausführlich erörterte Nevio del Longo dahingegen die Ergebnisse zur Pädophilie, nachdem er diese auch klinisch beschrieb. Dankenswerter Weise stellt er gleich zu Anfang deutlich, dass die LCD niemals zu der Diagnose „Pädophilie“ führe und viel größere Fallzahlen für eine solche Arbeit wünschenswert seien.

Als Ergebnis einer schon erfolgten Diskussion zur Veröffentlichung dieser Arbeit in der „lüscher-color aktuell“ präzisierte Nevio seine Beschreibung der u.a. beobachteten „Triade 154“ und differenzierte die sich daraus als möglich ergebenden Paarwahlen (15/54/14). Auch auf die Bedeutung der Ablehnung des von ihm so bezeichneten „sexuellen Paares“ (63 / 36) ging er näher ein, um dann die Auffälligkeiten der Variationszeilen zu beschreiben.

Nach der leider deutlich verspäteten Schlussdiskussion wurde von allen Seiten der Hoffnung Ausdruck gegeben, dass wir am 13.05./ 14.05.2022 endlich die Präsenzveranstaltung in Appenzell durchführen können. Die Vorbereitungen hierfür haben bereits begonnen und sicher wird Walter Hartmann alles wieder bestens organisieren und für ein schönes Begleitprogramm sorgen.

SAVE THE DATE: 13. – 14. Mai 2022

Jahrestagung in Appenzell



Zur Medizinischen Woche und der Nichtteilnahme 2021

Erst Ende Oktober haben sich die Medizinverlage und die Ärztesgesellschaft für Erfahrungsheilkunde als Veranstalter der Medizinischen Woche Baden-Baden entschlossen, ihren Kongress unter harten 2G-Bedingungen durchzuführen. Bezug genommen wurde hierbei auf eine Entscheidung der Landesregierung BW vom 16.09.21, die auch ein weicheres Vorgehen ermöglicht hätte.

Nach Erörterung dieses Beschlusses mit einigen anderen maßgeblich Beteiligten wurde von der Max Lüscher Stiftung, der AG und unserer Ärztesgesellschaft beschlossen, sämtliche diesjährigen Aktivitäten im Rahmen der Medizinischen Woche aufzukündigen.

Wir sind davon überzeugt, dass eine Medizinische Woche unter diesen Bedingungen von vielen Teilnehmern und Akteuren gemieden wird und neben einem bescheidenen Echo der finanzielle Aufwand nicht vertretbar ist.

Mit Ihrer Entscheidung haben Kongressleitung und Veranstalter die Gelegenheit zu einem offenen und kritischen Diskurs zu diesen Themen verpasst und den im Vergleich zu anderen medizinischen Kongressen höheren Anteil von impfkritischen Kollegen von der Teilnahme ausgeschlossen. Das ist nach unserer Überzeugung ein Zeichen zur falschen Zeit:

Die Deutsche Ärzteschaft hat sich in Sachen CORONA die medizinische Beurteilung der Lage von der Politik aus der Hand nehmen lassen, Entscheidungen der Expertengremien werden von den Politikern ohne Scham gar nicht mehr abgewartet, das politische Handeln läuft diesen voraus.

Expertenmeinung wird von der Politik selektiv benutzt und in den Medien nur zitiert, wenn diese der eigenen Haltung entspricht. Die Gesellschaft spaltet sich immer deutlicher – nicht nur in Fragen zu CORONA – und die Intoleranz gegenüber Andersdenkenden nimmt zu.

Wir hoffen, dass gesundheitliche Gesamtlage im nächsten Jahr Veranstaltungen nicht weiter gefährdet und wir uns dann – auch in Baden-Baden – wieder mit Freude und Zuversicht engagieren und wiedersehen.

NEVER EVER GIVE UP



Interview mit Prof. Dr. Sascha Marrakchi

Zum 01.01.2021 hat Prof. Dr. Sascha Marrakchi aus Hamburg die wissenschaftliche Leitung der Max Lüscher Stiftung Testpsychologie übernommen. Neben seiner langjährigen klinischen Tätigkeit als approbierter Psychologischer Psychotherapeut lehrt er seit einigen Jahren an der Medical School Hamburg und leitet dort den Masterstudiengang Klinische Psychologie.



In einem ersten Schritt möchten wir Prof. Sascha Marrakchi mit dem folgenden Interview der Ärztesgesellschaft und ihren Freunden vorstellen. Zu Sachthemen werden wir ihn zukünftig um eigene Beiträge bitten.

Wir wünschen ihm ein erfolgreiches Wirken im Sinne der LCD und insbesondere zum Gewinn der Psychologen und Psychotherapeuten für dieses wertvolle diagnostische Instrument.

Das Interview wurde Ende September 2021 von Johannes Krebs geführt:

J.K. : Was hat Sie von der VWL über verschiedenste redaktionelle Arbeiten schließlich zur Psychologie gebracht? Gab es besondere Ereignisse die hierzu führten oder war es ein lang gehegter Wunsch?

S.M. : Nein, das war es in der Tat nicht. Ich hatte nach einem Volontariat, lediglich ein „abgebrochenes“ VWL Studium in der Tasche und mir wurde mit zunehmendem Alter klar, dass ein Hochschulabschluss für meine berufliche Zukunft auf längere Sicht unerlässlich wäre. Ursprünglich, wollte ich mit dem Abschluss in Psychologie zurück in die Wirtschaft.

J.K. : Was hat Sie besonders dazu bewogen, sich um die wissenschaftliche Leitung der Max LüscherStiftung zu bemühen?

S.M. : Aktuell beobachten wir in der Psychotherapie eine gewisse Durchlässigkeit zwischen den verschiedenen Therapie-Schulen und eine Öffnung, man könnte auch sagen **Rückbesinnung auf philosophische und auch religiöse Aspekte**, um psychisch erkrankten Menschen zu helfen. Max Lüschers Ideen zur Autoregulationstherapie und auch der Test fußen schlussendlich auf philosophischen Grundannahmen. Vor diesem Hintergrund hat mich die Position angesprochen.

J.K. : Kann die störungsbild-orientierte klinische Psychologie Ihrer Meinung nach durch die LCDbereichert werden? Liefert sie aus Ihrer Sicht hilfreiche und relevante zusätzliche Erkenntnisse?

S.M. : Nun ja, die LCD hat einerseits ihre Limitation, weil sie nicht störungsspezifisch ist, dafür liefert sie m.E. einen umfassenderen Einblick in die Struktur einer Person – unabhängig vom Störungsbild -. Hieraus lassen sich sicherlich Strategien für eine erfolgreiche Psychotherapie ableiten. Das ist natürlich nur solange möglich, wie ein Diskurs hinsichtlich der Ergebnisse einer Testung mit dem Patienten stattfindet und er so zur Reflexion eingeladen wird.

J.K. : Sie haben der Max Lüscher Stiftung verschiedene Projekte vorgestellt und empfohlen. Welche davon liegen Ihnen besonders am Herzen?

S.M. : Aktuell planen wir die Gründung eines Instituts unter dem Dach der Stiftung, in dem Patienten psychologisch und psychotherapeutisch behandelt werden sollen. Ferner soll hier aber auch ein Raum geschaffen werden, um interessierte Psychotherapeuten und Psychiater im Bereich der Autoregulationspsychotherapie aus- und weiter zu bilden. Hier freue ich mich sehr auf die Entwicklung und bin gespannt...

J.K. : Wo sehen Sie den größten Handlungsbedarf für die LCD auf dem sicher langen Weg zu der Etablierung in der Psychologie und wo die größten Hindernisse?

S.M. : Ich denke hier gibt es zwei Punkte: zu einen wurde bei der Entwicklung des Tests seinerzeit auf eine statistische Prüfung gemäß heutiger Standards verzichtet, bzw. ist das aufgrund fehlender Daten nicht mehr „sauber“ nachzuvollziehen. Wir haben zwar eine Vielzahl von Studien, die Teilaspekte der Gütekriterien an ein psychometrisches Testverfahren für die LCD aufzeigen, aber deren Inhomogenität in der Durchführung und statistischen Auswertung erschwert die Zusammenstellung einer Metaanalyse erheblich. Da Gütekriterien gemeinhin – und sicherlich auch zu Recht - von den meisten Kliniken eingefordert werden, stellt diese Situation eine besondere Herausforderung dar. Die zweite Schwierigkeit sehe ich bei der LCD in der philosophischen Komplexität, der für die Testentwicklung zu Grunde liegenden Theorien und Modelle. Deren Vermittlung auf eine einerseits prägnante, andererseits aber auch präzise Art und Weise wird sicherlich ebenfalls nicht ganz einfach sein werden.

J.K. : Ihr bisheriger Lebensmittelpunkt Hamburg wird auch als Tor zur Welt bezeichnet.



Was erwarten Sie im direkten Vergleich hierzu von Basel und wird der Speiseplan für einen Freund der eigenen Küche sich nicht sehr ändern, die frische Luft um die Nase womöglich fehlen?

S.M. : Also die Luft in Basel ist ja auch frisch, aber ich muss zugeben, dass ich ein großer Lokalpatriot bin und sich Hamburg mit keiner Stadt vergleichen lässt. Basel bietet aber ungeheuer viel Kunst und Kultur auf - im Vergleich - kleinem Raum. Wenn meine Zeit es erlaubt stehen zuerst die Kunstsammlungen auf meiner To-do-Liste. Hinsichtlich der Kulinarik war und bin ich immer für alle Einflüsse und Ideen offen und freue mich stets über neue Küchenerfahrungen.

Herr Prof. Marrakchi, vielen Dank für das Interview

Emotionale Konflikte führen in die Sackgasse

von Prof. Max Lüscher



Wer sich missverstanden fühlt, quält sich. Es ärgert ihn, dass ihn die Anderen nicht verstehen oder ihn mit seinem Anliegen nicht ernst nehmen.

Wer sich missverstanden fühlt, reagiert mit Trotz oder wird aggressiv. Manche hingegen sind deprimiert und resignieren, viele jedoch werden zum bequemen Ausweicher, zum opportunistischen Anpasser oder zum feigen Schwindler, und wenn er damit Erfolg hat, schliesslich zum raffinierten Lügner.

Aber wenige kennen den Ausweg aus der quälenden Sackgasse. Warum nicht?

Die Rückkopplung

Die Empörung, missverstanden zu werden, erzeugt einen körperlichen Zustand der Erregtheit. Dabei wird es einem nicht bewusst, dass man sich selber in Erregung versetzt. Dieser physiologische Zustand der Aufregung ist mit der Vorstellung des anderen Menschen oder der Situation verknüpft, worüber man sich aufregt. Darum bildet man sich ein, man sei es nicht selbst, der die Erregung erzeugt, sondern man meint und ist überzeugt, dass es der Andere sei der die physiologische Erregung erzeuge: der Partner, der Vorgesetzte, der Kollege, der Lehrer, der Mitschüler, die Eltern, die Geschwister.

Man unterscheidet nicht, dass die Vorstellung im Neocortex des Grosshirns statt findet, dass aber die eigene Erregung in andern Teilen des Körpers abläuft. Die ständige Rückkopplung zwischen der Vorstellung und der eigenen Aufregung schaukelt sich auf und

verstärkt sich. Durch die dauernde Wiederholung wird sie fixiert. Deshalb bleibt man im Gefühl der Empörung oder im Gefühl beleidigt oder enttäuscht zu sein, wie in einer Sackgasse stecken.

Wer an dieser Darstellung der Rückkopplung zwischen der körperlichen Erregung und der Vorstellung zweifelt, kann beobachten, dass eine sexuelle Vorstellung oder irgendeine Art von Sexappeal spontan eine physiologische Körperreaktion auslöst. Dass aber auch umgekehrt, die körperliche, hormonale Verfassung, was bei Tieren die Brunstzeit ist, sexuelle Begierden und Vorstellungen auslöst.

Die zerstörerische Fixierung

Schädliche Rückkopplungen können zu traumatischen Fixierungen werden. Die Fixierung äussert sich in einer der zahllosen charakterlichen Entartungen, die sich in den kleinen Lastern, wie Genuss- oder Konsumiersucht und in den grossen Lastern äussern, wie der Drogen-, Sex- und Casino-Spielsucht bis zur Kriminalität, von der Depression bis zum Suizid. Wer die schädliche Rückkopplung nicht auflöst, schädigt sein Leben.

Gibt es einen Ausweg?

Der Verstand ist überzeugt, dass die Vorstellung und die Meinung richtig seien. Dadurch begünstigt der Verstand die Rückkopplung und unterstützt den Konflikt. Darum ist es der Verstand, der die Normalisierung verhindert.

Warum kann der Verstand den Ausweg aus der Sackgasse nicht finden? Er kann es nicht, weil die fixierte Rückkopplung zwischen der Vorstellung des Verstandes und der physiologisch erlebten Erregung zur Gewohnheit und Überzeugung geworden ist.

Verstand oder Vernunft

Verstand und Vernunft sind so unterschiedlich wie das Schreibzeug und der Schreiber oder wie die Worte und der Autor. Der Schreiber bedient sich des Schreibzeugs, der Autor der Worte. Der Verstand oder die Intelligenz ist ein Werkzeug, das auch den Affen und Gänsen, den Vögeln und Fischen mehr oder weniger zur Verfügung steht. Mit dem Verstand haben uns die großen Erfinder den technischen Fortschritt samt der Atombombe geliefert. Der Verstand, der im Großhirn, im Neocortex lokalisiert ist, steht auch jedem Egoisten, jedem Profiteur, jedem Lügner und Verführer beliebig zur Verfügung.

Was der Verstand aber nicht kann und, was der Verstand der Gehirnforscher nicht begreift, ist die Leistung der Vernunft.

Die Vernunft

Vernunft bedeutet die Einsicht in die objektive Wirklichkeit. Die egozentrischen, subjektiven Gefühle und Vorurteile entsprechen der objektiven Wirklichkeit jedoch nicht. Als Vernunft und als vernünftig hingegen gilt ein Urteil, insofern es mit der objektiven Realität übereinstimmt.

Nur die Vernunft kennt die guten und die schädlichen Werte der Emotionen. Die Vernunft versteht, was echte Liebe ist und was hingegen egozentrische Liebes-Bedürfnisse sind. Die Vernunft versteht auch, wie Hass zustande kommt. Nur die Vernunft versteht den Unterschied solcher Emotionen. Nur die Vernunft kennt den Wert oder die Schädlichkeit eines Gefühls. Ohne die Vernunft, die den Tieren und manchen Menschen fehlt, wären ethische Werte undenkbar. Fundamentale Werte, die den „Charakter“, die Lebenshaltung

und das Schicksal bestimmen, wären leere Worte, unter denen man sich nichts vorstellen könnte. Ohne Vernunft gäbe es die Wertvorstellungen nicht, nach denen man ein „vernünftiges“ Leben führen kann. Verbundenheit und Eigenständigkeit, Toleranz und Verantwortung oder Wohlwollen und Gerechtigkeit wären blinde Worte, unter denen man sich nichts vorstellen kann.

Nicht der Verstand, sondern nur die Vernunft kennt die normalen Selbst-Gefühle und nur die Vernunft kennt die Werte der Ethik. Sie sind „das Gesetz in mir“ sagt der überragende Philosoph Immanuel Kant (1724-1804). Die ethischen Werte sind das Fundament des gesunden Menschen, der Erziehung und einer vernünftigen Therapie.

Die Ethik, als „Gesetz in mir“, darf jedoch nicht mit der stets fragwürdigen, angelernten Moral verwechselt werden.

Der Verstand weiss zwar, dass der andere nicht immer schlecht und böse handelt, aber der Verstand kann die Emotionen, die quälenden Gefühle der Empörung, der Enttäuschung, der Demütigung und die schädlichen Rückkopplungen nicht aufheben. Aus der Sackgasse der Rückkopplung gibt es keinen anderen Ausweg als den Ausweg über die Vernunft.

Vernunft bedeutet die Einsicht in die objektive Wirklichkeit. Die egozentrischen, subjektiven Gefühle und Vorurteile entsprechen der objektiven Wirklichkeit jedoch nicht. Als Vernunft und als vernünftig hingegen gilt ein Urteil, insofern es mit der objektiven Realität übereinstimmt.

Die Psycho-Logik

Um die objektive Realität im Umgang mit den Menschen zu verstehen, dass alles, was übertrieben und übersteigert wird, in seinem genauen Gegenteil begründet ist. Man muss mit dieser Psycho-Logik so vertraut sein, dass sie spontan bewusst wird, wenn in der Beziehung zu anderen ein unangenehmes Gefühl oder ein Konflikt auftritt.

Die Psycho-Logik ist wie auch alles Physische und Physiologische ein Regulationssystem. Man kann sich das Regulationssystem als Schaukel vorstellen. So hoch, wie die eine Seite des Waagebalkens oben steht, genau so tief sitzt die andere Seite unten.

Wer sich überheblich autoritär gebärdet, der fühlt sich dem entsprechend unsicher und der Situation nicht gewachsen. Zur autoritären Seite oben gehört die unsichere Seite unten.

Wenn jemand einen anderen demütigt und herabsetzt, dann will er sich über ihn erheben, weil er sich selber unterlegen und missachtet fühlt. In diesem Falle ist man überheblich. Man will überlegen und oben sein und den anderen erniedrigen, weil man sich in Wirklichkeit selber unterschätzt und missachtet fühlt.

Um die objektive Realität des vielartigen emotionalen Verhaltens zu verstehen, muss man sich diese Schaukel der Regulations-Psycho-Logik einprägen.

Die Vernunft erfordert Selbstdisziplin

Vernunft erfordert den Willen zur Wahrhaftigkeit und zum Verstehen der objektiven Realität. Sie lässt keine oberflächlichen, keine falschen und keine subjektiven Ansichten zu. Darum verlangt sie eine unerbittliche Selbstdisziplin.

In dem Augenblick, da mit der Selbstdisziplin und damit der Wille zur Wahrhaftigkeit eintritt, in diesem Augenblick hat die Vernunft verwirklicht, was der Verstand nicht bewirken konnte.

Die Vernunft hebt die subjektive Bewertung der Vorstellung auf. Damit koppelt sie die schädliche Vorstellung und die Körperreaktion voneinander ab. Sie beendet die Körperreaktion, was sofort als Erleichterung empfunden wird.

Wie verheerend die Rückkopplung von falschen Vorstellungen, insbesondere von falschen ICH-Bildern ist, zeigt die Zahl der unzufriedenen und in Illusionen lebenden Menschen.

„Wenn ich noch jünger wäre, wenn ich attraktiver wäre, wenn ich beliebter wäre“ oder

„Weil ich imponierend wirke. Weil ich überlegen bin. Weil ich beliebt bin“, so heissen die meist nicht ausgesprochenen Illusionen. Es sind die egozentrischen ICH-Bilder, welche nur die Vernunft überwinden kann.

Der Ausweg aus der Sackgasse

Aufgabe der Vernunft ist es, die schädlichen, egozentrischen Rückkopplungen zu erkennen und mit dem Willen zur Wahrhaftigkeit zu entkoppeln. Wenn das gelingt, dann treten anstelle der schädlichen, egozentrischen Selbst-Gefühle die vier normalen Selbst-Gefühle:

Die Selbst-Achtung,
das Selbst-Vertrauen,
die eigene Freiheit
und die Zufriedenheit.

Behandlungen und „Psychoanalysen“, die das nicht in nützlicher Frist erreichen, erfüllen ihre Aufgabe nicht.

Es bewährt sich, wenn man sich die Ziele der Lebensgestaltung als „Tugend“ und die schädliche Haltungen als „Untugend“ bewusst macht:

Die „Tugend“	Die „Un-Tugend“	und daher
eigene Zufriedenheit	unzufrieden sein	gierig, süchtig sein
Selbst-Achtung	beleidigt sein	trotzig sein
Selbst-Vertrauen	entmutigt sein	träge sein
eigene Freiheit	ängstlich sein	sich unsicher fühlen

Wie übt man die normalen Selbst-Gefühle?

Keines der vier normalen Selbst-Gefühle wird einem in die Wiege gelegt. Man muss sie sich erschaffen. Man muss den kindlichen Egoismus überwinden und sich üben, die egozentrische, subjektive Bewertung gegen die Einsicht in die objektive Realität auszutauschen. Man muss sich fragen: „Wie ist es wirklich? Wie hat der Andere es wirklich gemeint? Warum handelt er so? Was ist sein Motiv?“

Wenn man die vernünftige Antwort findet und die tatsächliche Realität erkennt, dann werden die schlechten Selbst-Gefühle, dann wird jeder Ärger, jedes Beleidigt-Sein, jede Enttäuschung oder Unzufriedenheit mit der Vernunft korrigiert. Anstelle der egozentrischen ICH-Bilder treten die normalen Selbst-Gefühle und die emotionale Sackgasse hat ihren Ausweg.

Die Selbst-Achtung

Selbst-Achtung wird fälschlich mit dem Allgemeinbegriff Selbstbewusstsein verwechselt. Der Begriff Selbstbewusstsein sagt nur, dass man ein Bewusstsein von sich hat und, dass man weiß, dass man existiert.

Die Selbst-Achtung hingegen ist ein Urteil über sich selbst. Es beurteilt, ob man sich so verhält, dass man sich respektieren und achten kann. Das ist der Fall, wenn man ehrlich und wahrhaftig ist und nach der eigenen Überzeugung lebt, also „authentisch“ ist.

Die Selbst-Achtung, das Fundament einer echten Selbstsicherheit und eigenen Festigkeit kann dadurch geübt werden, dass man das bleiben lässt, was man nicht in Ordnung findet.

Selbst faule Ausreden schädigen die Selbst-Achtung z.B. „Ich habe keine Zeit“, wenn man eigentlich nicht will oder „Wir müssen uns unbedingt einmal sehen“, und denkt, hoffentlich noch lange nicht.

Wenn die Bilanz heißt, was man tut und getan hat, ist anständig, fair, korrekt und in Ordnung, dann lautet das Urteil, dass man sich respektieren und achten kann. Dann hat man die Selbst-Achtung, die eine echte Selbstsicherheit schafft.

Wer für den Wert der Selbst-Achtung feinfühlig geworden ist, gibt sie um keinen Preis auf.

Genau das meint der bekannte Satz: »Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele« (Matthäus 16, 26).

Wer Selbst-Achtung hat, nimmt zwar eine Bestätigung durch andere dankbar entgegen, aber er hat sie nicht nötig. In der Masse hingegen, wie die Selbst-Achtung fehlt, eifert man nach Bestätigungen und läuft den gesellschaftlichen Illusionen nach. Statt wirklich zu erleben, lebt man für Illusionen, für nutzlosen Besitz, für dunkelhaftes Prestige, für Modemarotten. Statt kritisch zu urteilen, ist es opportun den allgemeinen Aberglauben mitzumachen und fesselt sich dabei in unnötige Abhängigkeiten.

Darum kann als Leitsatz gelten:

Ich entscheide selber, was für meine Selbst-Achtung wichtig ist. Ich habe es nicht nötig von anderen bestätigt zu werden.

Das Selbst-Vertrauen

Auch das Selbst-Vertrauen ist nicht angeboren. Man beginnt jedoch schon im zweiten und dritten Lebensjahr sich das Selbst-Vertrauen zu erschaffen. Normale Kinder haben dann einen auffallend starken Eigenwillen. Sie lassen gelten, was sie selber wollen, sagen aber Nein zu dem, was ein anderer will. In dieser Zeit entwickelt sich die notwendige Selbstbehauptung und die Fähigkeit, möglichst viel selber nach dem eignen Willen zu gestalten, durchzusetzen und zu erreichen. Statt diese notwendige Entwicklung zu verstehen, hat der psychologische Unverstand diesen Eigenwillen als „Trotzphase“ verunglimpft.

Selbst-Vertrauen kann man nur haben, wenn man etwas will, es tut und so lange übt, bis man es beherrscht und sich fähig fühlt. So hat man laufen gelernt, so hat man gelernt das Gleichgewicht auf dem Fahrrad zu halten und so lernt man, den Computer zu benutzen.

Wer jedoch bequem und träge ist, wer dem, was nötig ist, ausweicht, „Das habe ich nicht gelernt, das kann ich ja doch nicht“, wer mutlos ist und sich mit seinem Selbst-Zweifel blockiert, verschafft sich kein Selbst-Vertrauen und schädigt sogar, den vorhandenen Rest.

Darum kann als Leitsatz gelten:

Ich bemühe mich, das zu können, was erforderlich ist und will Hindernisse bewältigen.

Die eigene Freiheit

Frei fühlt sich, wer fähig ist, Wünsche zu stellen, aber auch bereit ist, zu verzichten, wenn sie nicht erfüllbar sind.

Wünsche allerdings, die nur illusionäre Ausflüchte vor der Realität sind, wie z. B. man möchte jünger sein oder man möchte reich oder berühmt sein, führen nicht in die Freiheit, sondern geradewegs ins Gefängnis der Abhängigkeit.

Um für echte Wünsche offen zu sein, muss man sich dem anderen öffnen.

Wer meint, das darf man nicht, das kann man nicht, muss sich eingestehen, dass er nur Angst hat, zurückgewiesen zu werden. Damit kommt er zu nichts, ohne überhaupt zurückgewiesen worden zu sein.

Um Hemmungen abzulegen, übt man, das auszusprechen, was man beim anderen als erfreulich schätzt und erkennt. Was man erkennt, muss man auch anerkennen und aussprechen. Dadurch macht man die Erfahrung, dass offene und gute Beziehungen entstehen, und man lernt, seine Wünsche offen auszusprechen.

Zur eigenen Freiheit gehört ebenso, dass man auf das verzichten kann, was nicht angemessen oder unmöglich ist. Wer jünger, schöner, reicher, berühmter sein möchte, sitzt im Gefängnis seiner Illusionen, statt am wirklichen Leben teilzunehmen. Statt engagiert zu sein und sich dabei zufrieden zu fühlen, was das wirkliche Glück ist, bleibt man in Illusionen gefangen.

Wer schwer verzichten kann oder so eigensinnig ist, dass er überhaupt nicht verzichten will, kann sich in täglichen Übungen diese Fähigkeit erwerben. Man nimmt sich vor täglich auf irgendeine Kleinigkeit zu verzichten z. B. nicht schon wieder einen Kaffee zu trinken, nicht noch mehr Süßigkeiten zu essen, weniger Alkohol zu trinken, weniger oder gar nicht zu rauchen und das zu meiden, womit man sich soeben verwöhnen wollte.

Man muss auch lernen, auf Beziehungen und vermeintliche Liebesbeziehungen zu verzichten, wenn sie trotz aller Bemühung konfliktbeladen bleiben. Wer die Selbstdisziplin zum nötigen Verzicht gegenüber solchen Beziehungen nicht aufbringt, gleicht einem, der von einer Droge abhängig ist und sich damit zugrunde richtet.

Darum kann als Leitsatz gelten:

Ich kann meine angemessenen Wünsche offen äußern und kann, wenn nötig auch verzichten.

Die Zufriedenheit

Wer ruhelos getrieben ist und immer mehr will, betrügt sich. Er hält die Quantität, nach der er strebt, für die Qualität, die er sucht.

Wer den unermesslichen Reichtum im Vorhanden, in den Bildern der Natur, in der Eigenart der Menschen, in den Errungenschaften, die Millionen von Menschen geschaffen haben, nicht wahrnimmt und nicht erlebt, bleibt leer. Seine Hektik ist ein Leerlauf im Hamsterrad.

Wer gesund ist und keine Schmerzen hat, wer nicht unter Hunger leidet, wer nicht durch Feindseligkeiten bedroht ist, muss sich zu den Begünstigten dieser Erde zählen.

Wer den täglichen Reichtum des Vorhandenen mit empfindsamer Hingabe erlebt, versteht und liebt und mit Respekt schätzt, der ist erfüllt und fühlt sich bewusst zufrieden.

Darum kann als Leitsatz gelten:

Ich mache mir täglich bewusst, dass ich zufrieden bin.

Also:

Beim geringsten Missbehagen muss man sich fragen, bei welchem der vier normalen Selbst-Gefühle bin ich jetzt entgleist. Wenn man das erkennt, dann kann man sich so rasch wie möglich wieder ins Gleichgewicht des normalen Selbst-Gefühls bringen.

Literatur:

Max Lüscher: Taschenbücher „Der 4-Farben Mensch“ und „Das Harmoniegesetz in uns“ (Beide: Ullstein Verlag, Berlin).



Nachruf John Diamond

Am 25.04.2021 verstarb unser Freund und Gründungsmitglied John Diamond. Wie schon auf unserer online-Tagung sprechen wir Susan – seiner Frau – unser tiefes Mitgefühl aus. Wir werden John in unseren Reihen vermissen und uns gern an die gemeinsamen Treffen und Aktivitäten erinnern.

Mit unserem Mentor Max Lüscher hat ihn lebenslang die gegenseitige Hochachtung verbunden, so wie die LCD für John im Kontext mit seiner kinesiologicalen Arbeit stets einen hohen Stellenwert innehatte.

Schon früh wurden von John Diamond eingehende, psychologische Interviews mit dem bedeutsamen australischen Politiker Jim Cairns durchgeführt, die später als „politisch einzigartig“ bezeichnet wurden; denn mit seiner Interviewtechnik sei es John Diamond gelungen, „die emotionale Abwehr seines Gesprächspartners zu durchdringen“, so die Biographen. Der Betroffene selbst bezeichnete die dann auch privat fortgesetzte Betreuung durch John als eine „Reise der Selbstentdeckung“.

Spätestens hierin treffen sich Max Lüscher und John Diamond mit Ihren Erkenntnissen und Vorgehensweisen so wie in dem – teilweise - non-verbalen Vorgehen.

Wir werden in Gedächtnis beider das Vermittelte weiter pflegen und verbreiten.

Lieber John, Danke hierfür

