

Das Spiel mit der Maske

Ob es uns bewusst ist oder nicht – in manchen Situationen setzen wir eine Maske auf. Wenn wir verunsichert sind, uns nicht bloßstellen (lassen) wollen, dann kommt oftmals die Maske zum Vorschein. Manchmal bewusst, öfter jedoch unbewusst. Wir wollen unsere Gefühle dahinter verbergen – vor uns und vor anderen. Wir fürchten unsere eigene intensive Reaktion, unser Berührtsein und die daraus folgenden Konsequenzen. Also lassen wir es gar nicht erst so weit kommen und setzen eine Maske auf. Doch was bezweckt die Maske? Wozu ist sie da und woher kommt sie? Das erste, was den meisten meiner TeilnehmerInnen zu dem Thema „Maske“ einfällt, sind Eigenschaften wie *Schutz, Sicherheit, zur Schau tragen, verbergen* und ähnliche Grundthemen. Im Alltag ist das sicher gar nicht so verkehrt, schließlich wollen wir uns nicht jedem unserer Mitmenschen offenbaren. Es ist gut, wenn unsere Maske flexibel ist. Im Sinne der Persona in der analytischen Psychologie: ein nach außen gestellter Aspekt der Persönlichkeit, der zwischen uns und der Umwelt steht. Personare (aus dem lateinischen) bedeutet durchtönen, durchscheinen. Mit so einer „Alltags-Maske“, einer Persona, die flexibel, durchtönend und vor allem durchscheinend ist, können wir gut leben. Meist wissen wir dann, wer wir dahinter wirklich sind und wann, in welchen Situationen und bei wem wir lieber weniger von uns zeigen. Es wirkt sich erst dann negativ für uns aus, wenn unsere Maske starr ist, wenn wir zu oft dahinter verschwinden, uns – vielleicht sogar, ohne es zu bemerken - hinter unserer Maske verstecken, nicht für uns einstehen wollen und dadurch immer kleiner werden. Auch in Situationen, in denen wir offener sein wollten, in denen – mehr - Offenheit und authentische Präsenz uns vielleicht sogar gutgetan und in der Kommunikation geholfen hätte.

Gestalt der Maske

Doch woraus formt sich unsere Maske? Warum sieht sie so aus, wie sie aussieht? In welchen Situationen taucht sie auf? Gibt es nur eine oder sogar mehrere? Diese und ähnliche Fragen helfen uns, einen Zugang zu unserer eigenen Maske zu bekommen. In meinen Seminaren sammeln die TeilnehmerInnen ganz begeistert Allgemeines zu dem Thema „Maske“, doch wenn es darum geht, sich die eigene(n) Maske(n) anzuschauen, dauert der Prozess des wirklichen Verstehens und Erkennens länger. Die Einsicht ist oft schmerzhaft, wird einem doch bewusst, in welchen Bereichen viele Jahre lang hinter der und durch die Maske gelebt wurde. Meist gibt es ein paar Ideen an der Oberfläche, welche Maske(n) man selbst trägt, welche man bei sich wahrnimmt. Da gibt es die „Immer-nett-lächeln-Maske“, die sehr häufig anzutreffen ist, während die Gefühle im Inneren sich aufstauen, die Maske des „Zähne-zusammen-Beißens“, bei der keine Schwäche gezeigt werden darf und der Körper die ganze Last alleine tragen muss. Auch die „Immer-gut-drauf-Maske“ kommt in fast jedem meiner Seminare zum Vorschein, wenn der oder die Betreffende unabhängig von ihrer / seiner

eigenen Befindlichkeit immer gute Laune verbreiten muss. Diese Masken zeigen sich relativ schnell, sie sind den meisten von uns halb bewusst und das Verstehen ihres Daseins liegt in greifbarer Nähe. Nachdem diese jedoch umkreist worden sind, zeigt sich häufig, dass darunter noch eine oder sogar mehrere Masken liegen, welche emotional stärker aufgeladen, persönlicher und daher auch stärker in der Nähe des Unbewussten sind. Es braucht Geduld und Offenheit, sich diesen Masken von uns zu nähern. Denn oftmals tragen wir sie schon lange. So lange, dass sie zu einem Teil von uns geworden sind. So sehr, dass es schmerzt, diesen Teil hier nun als „Maske“ zu erkennen. Als unseren Schutz, der da war, als wir ihn nötig hatten. Das ist ein wichtiger Aspekt bei der Arbeit mit der Maske: Jede hat ihre Berechtigung! Es gibt oder gab einen wichtigen Grund dafür, dass wir gerade diese Maske aufgesetzt haben. Akzeptanz und Annahme sind der erste Schritt, um lebendig und kreativ mit diesen Masken umzugehen. Doch um etwas zu ändern, aus der Starre wieder in die flexible Lebendigkeit zu kommen, müssen wir überhaupt erstmal ein Bewusstsein für unsere Maske(n) entwickeln. Dafür, dass es sie gibt, warum es sie gibt, ob wir sie heute noch brauchen und wie wir einen lebendigeren Umgang damit herstellen wollen.

Komplex oder Maske?

Hier will ich speziell den Aspekt der Komplexe herausgreifen. Komplexe haben ihre Wurzeln im Körper, berühren unser ganzes Wesen und sind eng mit unseren Emotionen verbunden. Wir können unsere Maske(n) nicht getrennt von unseren Komplexen betrachten. Komplexe brechen über uns herein, überfallen uns, wir sind ihnen ausgeliefert und erkennen uns selbst nicht wieder. Komplexhaftes Erleben berührt Schichten in uns, die uns zutiefst betreffen. Wir sind dem Wirken der Komplexe ausgeliefert, wenn wir uns diese nicht bewusst machen. Sie manifestieren sich unabhängig vom Willen, teils in „direktem Gegensatz zu bewussten Tendenzen“ und „drängen sich dem Bewusstsein tyrannisch auf“ (Jung, 1928, GW 16, § 266). Die Komplexe haben damit Auswirkung auf unsere Wahrnehmung, unsere Gefühlslage und unser Handeln (vgl. Dorst in Dorst & Vogel, 2014, S. 57) und genau davor schützt uns unsere Maske: wir kommen mit den Emotionen, die mit unseren Komplexen zusammenhängen, gar nicht erst in Kontakt. Masken schirmen uns vor den intensiven Emotionen des Komplexes ab, so, wie wir es bspw. von den Fastnachtmasken kennen, welche den Winter und seine Dämonen vertreiben sollen. Bevor diese starken Emotionen unser Ich erreichen, tritt schon die Maske auf den Plan und schirmt uns davon ab. Wir wirken dann vielleicht kühl und distanziert, während es tief in uns brodelt. Im extremen Fall so tief, dass wir es gar nicht mehr wahrnehmen. Komplexe überfallen uns mit den mit ihnen verbundenen Emotionen, so dass wir uns in unserem Handeln gar nicht mehr wiedererkennen und die Maske schirmt uns von unseren Emotionen ab, so dass wir uns selbst nicht mehr wiederfinden. Beides kann keine Lösung sein, aber beides kann

zusammenwirken. Dass wir nicht komplexhaft reagieren wollen, ist klar, dass wir dann eine Maske benötigen, um nicht nur uns, sondern auch andere zu schützen, erscheint mehr als logisch. Doch diese Maske sollte mehr im Sinne der Persona sein. An das Lebendige in uns angeschlossen. Mit unserer Persönlichkeit verbunden. Sie könnte zunächst wie ein Hinweis für uns sein, so dass wir uns kurz besinnen und die Maske anpassen können. Wenn die mit dem konstellierte Komplex verbundenen Emotionen auf uns einströmen, tritt dann sogleich unsere „Maske“ dazwischen, so dass wir aufmerksam werden, kurz innehalten und bewusst entscheiden können, wieviel Schutz und damit Raum für uns wir durch unsere Maske benötigen. Das setzt ein sehr hohes Gewahrsein für uns selbst voraus, was im turbulenten Alltag mit seinen Höhen und Tiefen nicht immer gelingen mag. Doch werden wir dadurch beständig sensibler für den Moment, in welchem wir „umschalten“. Wir können den Zwischenraum wahrnehmen, in welchem wir von „Ich“ zu „komplexhaft“ und „Maske aufgesetzt“ wechseln. Das ist unser erster Anhaltspunkt, von dem aus wir es immer öfter schaffen können, dann auch wirklich inne zu halten und bewusst zu entscheiden, wie wir handeln wollen. Sicher noch nicht bei den großen, für uns existenziell wichtigen Konflikten oder solchen, die in tiefen Schichten wurzeln, aber doch bei solchen, die immer wieder auftreten, relativ bewusstseinsnah und störend, aber doch nicht sehr einschneidend sind. Haben wir hier erste Erfolge, tritt unsere Selbstwirksamkeit hervor: Je öfter wir bewusst erfahren, dass wir unser Verhalten und damit auch Situationen etc. steuern können, desto leichter fällt es uns auch in schwierigen Situationen. Wir nehmen wahr, dass wir etwas bewirken können und den äußeren Umständen, anderen Menschen etc. nicht machtlos ausgeliefert sind. Es ist ein Lernen in kleinen Schritten. Denn vergessen wir nicht: Die Maske ist über Jahre hinweg gewachsen, hat sich in unserem Leben als hilfreich erwiesen und sich einen festen Platz erobert. Unsere Komplexe sitzen noch tiefer: sie gehen auf unsere ältesten Erinnerungen und Erfahrungen zurück und haben sich seitdem von immer mehr desselben genährt, sich vielleicht sogar vernetzt und uns schon so lange mit gelenkt, dass uns gar nicht mehr bewusst ist, wie es ohne sie war bzw. sein könnte. Komplexe sind gespeicherte Lebenserfahrungen, die sich sowohl mit archetypischen Bildern als auch mit tatsächlich Erlebtem immer weiter anreichern. In ähnlichen Situationen werden sie wieder und wieder aktiviert. Es geht darum, sowohl die Komplexe als auch unsere Masken anzunehmen und im Sinne unserer Gesamtpersönlichkeit zu leben. Ohne Selbstreflexion geht das jedoch nicht.

Wandlung der Maske

Dazu ist es nötig, zu wissen, was „uns“ ausmacht. Um sich der Maske zu nähern, biete ich meinen TeilnehmerInnen zu Beginn gerne Übungen an, die das Ich spürbar werden lassen. Unser Körper und unser Erscheinungsbild sind Ausdruck unserer (Lebens-)Geschichte.

Erinnern wir uns, dass Komplexe im Körper wurzeln und körperlich erlebt werden und somit unsere Erinnerungen also auch mit unseren Komplexen verbunden sind. Da stellt sich die Frage, inwiefern die Komplexe unsere Maske und damit auch unser (körperliches) Erscheinungsbild mitformen. Drückt der Komplex von außen, so könnte er zu einer Maske werden, steuert er von innen, so bewirkt er eine starre Reaktion. Wissen wir von all dem, dann können wir bewusster wahrnehmen, wenn etwas nicht stimmig ist. Wir erkennen dann eher die Vielfalt, die wir sind: Wir sind viel mehr als unsere Komplexe und unsere Maske(n). Bewusst angewandt bleibt die Maske flexibel und durchscheinend, so dass wir den Kontakt zu uns selbst nicht verlieren. Dann können wir mit uns verbunden sein und gleichzeitig unsere Integrität wahren. Es tut gut, zu wissen, dass wir uns weder hinter einer starren Fassade verstecken, noch uns preisgeben müssen, sondern dass wir im Gegenteil die Wahl haben. Wir haben immer die Wahl. Ganz im Sinne der Lebendigkeit können wir in jedem Moment von Neuem wählen, wieviel wir von uns zeigen, vielleicht auch, was wir zu Schau stellen, womit wir kokettieren und glänzen wollen – ganz im Sinne von „Das SPIEL mit der Maske“. Dabei steht trotz des Spielerischen und Darstellenden die Verbindung mit uns, unserem Ich im Mittelpunkt. Die Maske soll kein Schein sein, sondern vielmehr unser Sein verkörpern. Letzten Endes geht es darum, herauszufinden, wer wir sind, wer wir noch sein könnten, wie wir uns der Welt zeigen und mitteilen wollen. Letztlich geht es auch darum, wie wir mit der Welt in Verbindung treten wollen. Das Erkennen der Maske(n) kann ein erster Schritt auf dem Weg zu mehr Selbsterkenntnis sein. Lüften wir unsere Masken nach und nach, so kommen wir uns selbst immer näher, bis wir bei unserem Kern angelangt sind mit dem wir uns immer mehr verbinden können.

Maske als Möglichkeit der Selbstentwicklung

Die Maske wächst u. a. aus den Emotionen, die mit unseren Komplexen verbunden sind. Sie will irrationales Verhalten abwehren, steht zwischen unserem Ich und unseren Gefühlen und stärkt das Ich vermeintlich. Doch so schneidet sie auch jegliche Lebendigkeit ab, nimmt uns die Möglichkeit, uns mit unseren Emotionen und Komplexen auseinanderzusetzen und erschwert den Kontakt mit unseren Mitmenschen. Die Maske mag zwar durch die Komplexe gewachsen sein, doch im Gegensatz zu diesen ist sie selbst geschaffen. Wenn auch oft unbewusst oder halbbewusst, wurde sie doch von uns gemacht. Das ist der Vorteil für uns: Über die Maske können wir unsere eigenen Themen leichter aufarbeiten, da wir genau da ansetzen können, wo wir den größten Einfluss haben. Haben wir erst einmal die Mechanismen unserer Maske durchschaut, fällt es uns schwer, weiterhin in unseren alten Mustern zu handeln. Sobald wir mehr Bewusstsein erlangt haben, erhalten wir auch mehr unserer Handlungsfreiheit zurück. Wir können in jedem Moment entscheiden, ob wir eine Maske aufsetzen wollen und wie durchscheinend sie ist, so dass sie zu unserer Persona wird, die ganz natürlich und selbstverständlich zu uns gehört.

Wir können uns der Maske kreativ durch Bilder, Märchen und Imaginationen nähern. Mit Bildern können wir unsere Maske direkt ansehen – wir erfahren ihre Wirkung und können sie gestaltend immer wieder verändern. Über Märchen erfahren wir etwas darüber, wie mit den verschiedenen Anteilen der Maske umgegangen werden kann und in Imaginationen können wir in einen Dialog mit unserer Maske bzw. deren Anteile gehen. Das Spiel mit der Maske ist ein Weg, um uns und unseren Komplexen näher zu kommen.

Literatur:

Dorst, B. & Vogel, R. T. (2014): Aktive Imagination. Schöpferisch leben aus inneren Bildern. Stuttgart: Kohlhammer.

Jung, C. G. (2006): Spezielle Probleme der Psychotherapie. GW 16. Düsseldorf: Walter.