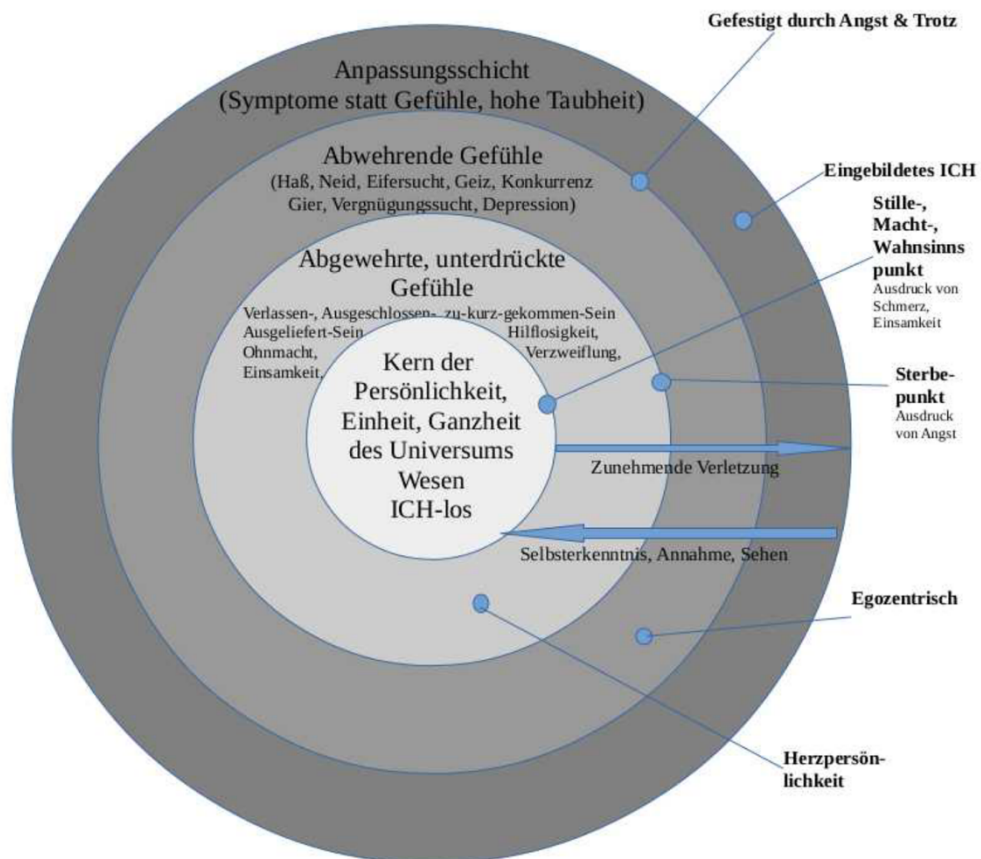


# Das Kern-Schalen-Modell

Das **Kern-Schalen-Modell** wurde von W. Reich und S. Widmer entwickelt. Es beschreibt einerseits die Entwicklung einer Persönlichkeit von Geburt an, den Prozess der neurotischen Anpassung eines Menschen an seine soziale Umwelt, der Entwicklung des Ichs und der damit einhergehenden Entfremdung vom eigenen Wesenskern. Andererseits beschreibt es auch den Weg nach innen, ein Pfad der Selbsterkenntnis, des Fühlens und der Bewusstheit durch alle Schichten zurück zum Wesenskern.

Ein grosser Teil der Menschheit hat sich kulturell und persönlich so weit von seiner Essenz und seinem wahren Selbst entfernt, dass wir einen Weg finden müssen, schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit zu integrieren, um zu unserem Kern zurückzufinden.

Jeder menschliche Entwicklungsprozess verläuft zwar individuell, jeder Mensch steht an einem anderen Ort auf dem Weg zu Gesundheit und Ganzheit. Selbsterkenntnis kann immer nur selbst und von innen kommen. Dennoch sehen wir immer wieder, dass dieses Modell unserer Persönlichkeit einen Überblick über die manchmal verwirrende innere Landschaft unseres Menschseins und damit eine Ausrichtung geben kann.



## Anpassungsschicht

Wenn wir uns auf den Weg machen, aus den gesellschaftlichen Erwartungen und Zwängen auszutreten, begegnen wir zuerst einer Schwelle von Angst und Trotz. Wir erkennen die Identifikation mit einem eingebildeten Ich. Dies ist der Übergang in eine neue Schicht, welche uns mit den „abwehrenden Gefühlen“ konfrontiert.

## Abwehrende Gefühle

„Abwehrende Gefühle“ sind genau genommen keine Gefühle, sondern Strategien, die darunter liegenden „unterdrückten Gefühle“ und den darauf liegenden Schmerz nicht mehr fühlen zu müssen. Die abwehrenden Gefühle gehen alle mit dem Denken zusammen. Sie wurden vom

Denken erschaffen und sind daher eigentlich gar keine richtigen Gefühle. Neben Hass, Neid, Eifersucht gibt es noch mehr „abwehrende Gefühle“. Borniertheit, Sturheit, Dummheit, Langeweile, Gewohnheit, Nachlässigkeit, Oberflächlichkeit, Bequemlichkeit, Faulheit, Trägheit, Lustlosigkeit, Interesselosigkeit, Verlegenheit, Gehemmtheit, Beschönigung, Rechtfertigung, Einbildung, Illusion. Hinter vielem steckt verbotene Lebenslust, kontrollierte Lebensfreude. Gefühle wie Zorn, Herrschsucht, Wut, Zerstörung, Rohheit, Gewalt, Bosheit, Unverschämtheit zeigen ein äußerst abgeschlossenes, zugeknöpftes, ichbezogenes Wesen, das seine ganze Energie unter Verschluss hält, aber sie doch nicht ganz unterdrücken kann.

Sie alle schützen dich auf ihre Weise davor, dass du das wahrnimmst, was die Wahrheit in dir oder deiner Umgebung ist. Hinter allen noch so schrecklichen Gefühlen und Verhaltensweisen ist letztlich immer wieder die gesunde Lebenskraft am Werk, die sich aber durch Beschränkungen, die ihr auferlegt wurden, nur noch in pervertierter Form zeigen kann. Die abwehrenden Gefühle erklären zu wollen ist wenig nütze. Erklärungen dienen eher der Flucht vor ihnen. Diese Ebene wird auch "Lower Self" genannt.

Die nächste Schwelle ist der **Sterbepunkt**. Er umschreibt die Loslösung von den abwehrenden und das Erwachen für die abgewehrten Gefühle in uns. Es ist der Moment, an dem sich das Ego auflöst und wir unseren abgewehrten und unterdrückten Gefühlen begegnen.

### **Abgewehrte, unterdrückte Gefühle**

Die unterdrückten Gefühle wie Schmerz, Abhängigkeit, Ausgeliefert-sein, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Abgewiesen-sein, Ausgeschlossen-sein und Verletzt-werden wurden im Gegensatz zu den abwehrenden Gefühlen nicht vom Denken geschaffen, sie sind ursprünglicher Natur. Kein Gefühl bleibt ewig, auch wenn es sich so anfühlt. Aber wenn wir es einzuschließen oder wegzupacken versuchen, bleibt es für immer vor der Tür stehen und verlangt Einlass. Der einzige Weg, mit ihnen umzugehen ist daher, sie anzunehmen und genau anzuschauen. Jedes dieser unterdrückten Gefühle ist wie eine Prüfungsfrage. Entweder du kannst es annehmen, dich ihm stellen, oder du läufst weg davor.

Der **Stillepunkt** ist die folgende Schwelle und beschreibt die Überwindung der unterdrückten Gefühle und das Aufgehen im Kern unseres Wesens.

### **Liebe im Allerinnersten**

Wenn uns die Liebe begegnet, spüren wir, dass wir sie nie wirklich kennen, dass wir uns lediglich für sie öffnen, sie aber nie besitzen können. Sie gehört nicht uns, wir gehören eher ihr. Wir haben Anteil an ihr, können in ihr aufgehen, aber wir sind ihr ausgeliefert oder positiver ausgedrückt: in ihr aufgehoben.

Die Liebe ist die Kraft, die das Ganze lenkt, nicht wir. Manchmal ist sie da und dann ist sie wieder weg, vor allem, wenn wir sie festhalten, einzäunen wollen. Die Kraft der Liebe lenkt uns und wir folgen ihr, weil wir spüren, dass es richtig ist. Diese Verbindung mit dem Allerinnersten wird auch "Higher Self" genannt.

Stefan Gut  
13. Oktober 2024

beingone

Quellen/Zitate: „Ins Herz der Dinge lauschen“ von S. Widmer  
ZEGG Deutschland, zegg-forum.org