

Das Ego als Hindernis und zugleich als Tor zur Erleuchtung

Angelika Doerne

Im Yoga lernen wir Asanas, Pranayama, Meditation und eine bestimmte Lebensführung, um letztendlich die Wellen unseres Geistes zu beruhigen, so dass die wahre Natur zum Vorschein kommt. Sie findet ihren Ausdruck in innerer Stille, tiefem Frieden, Glückseligkeit oder allumfassender Liebe. In der Tiefenentspannung und Meditation bekommen wir eine Ahnung, dass dieses möglich ist.

Je tiefer wir in diese Erfahrungen eintauchen, desto deutlicher spüren wir, wenn unser Geist in Aufruhr ist, wir gestresst und angestrengt sind oder uns in Emotionen wie Ängsten, Verletzung oder Wut verfangen haben. Je mehr wir von einem tiefen Frieden gekostet haben, desto spürbarer und meist auch frustrierender wird die Diskrepanz, wenn wir in unserem Alltag in unseren gewohnten einengenden Mustern stecken. Manchmal zweifeln wir dann an uns selbst.

Wie oft erleben wir es als Yogapraktizierende, dass wir nach einer Yogastunde Frieden und Verbundenheit spüren und wenn wir dann nach Hause kommen uns über unseren Nachbarn oder Partner ärgern – und der gerade gewonnene Frieden schon wieder zerronnen ist?

Verschiedene spirituelle Traditionen, so auch der Yogaweg, lehren uns dem Ego gegenüber Enthaltsamkeit zu üben und sich von seinen Begierden, Impulsen und Wünschen nach Konsum, Süchten und weltlichen Freuden nicht verführen zu lassen und stattdessen einer gewissen Disziplin zu folgen.

Was aber können wir tun, wenn wir immer wieder auf Menschen treffen, die unsere roten Knöpfe drücken und sich unsere mühsam erarbeitete Gelassenheit und unser Mitgefühl plötzlich in Luft auflöst? Und wir uns stattdessen in Wut und Empörung wieder finden? Oder wir uns immer wieder in kräftezehrenden Lebenssituationen befinden, die uns unsere letzte Energie rauben – was nicht gerade zu einem entspannten und ruhigen Leben beiträgt?

Und wie können wir damit umgehen, wenn wir feststellen, dass das Ego stärker wird, je mehr wir versuchen gegen es zu kämpfen und es klein zu halten?

Diesen und anderen Fragen gehe ich im folgenden nach.



Angelika Doerne ist dipl.-Familienpädagogin, Yoga-Lehrerin (BDY, BYV), sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Zertifikaten verschiedener psychologischer Richtungen. Sie hat sich, u.a. in Indien, intensiv mit verschiedenen spirituellen Traditionen beschäftigt. Bis 2009 war Angelika Doerne psychotherapeutisch in der Klinik Heiligenfeld tätig. Gegenwärtig arbeitet sie in eigener Praxis, als Seminarleiterin sowie in der Psychosomatischen Beratungsstelle München.

Homepage: „www.lebensentfaltung.com“

Das Ego

Wer oder was ist das Ego eigentlich? Wie entsteht es? Ist es wirklich nur böse und muss bekämpft werden? Verkleidet es sich manchmal in eine spirituell

ausgerichtete Leistungs- und Pflichterfüllungsorientierung, in eine weltabgewandte Askese oder in ein aufopferungsvolles Mitgefühl für andere? Wie können wir konstruktiv mit dem Ego umgehen? Zeigt es uns schlussendlich sogar einen Weg?



Was ist das Ego?

In spirituellen und psychologischen Traditionen wird das Ego aus jeweils unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet:

Die traditionell spirituelle Sicht

Verschiedene spirituelle Traditionen verstehen das Ego als *die* Ursache von Leid. Im Buddhismus wird es mit Begierde, Hass und Verblendung bzw. Anhaftung, Ablehnung und Illusion in Verbindung gebracht.

In Patanjalis Yogasutra heißt es, dass Trägheit, Ruhelosigkeit, Verlangen und Täuschung die Hindernisse für die Verwirklichung des wahren Wesens sind; und dass Unwissenheit, Identifikation, Anziehung und Abneigung, sowie die Furcht vor dem Tod die Gründe für die Schmerz verursachenden Leiden sind.

Durch das Praktizieren des achtfachen Pfades: yama (ethische Gebote), niyama (spirituelle Tugenden), asana, pranayama (Kontrolle der subtilen Energien), pratyahara (Zurückziehen der Sinne / Nichtanhaf-

tung / Disidentifikation), dharana (Konzentration auf heilsame Objekte) und dhyana (Meditation) wird schließlich samadhi erlangt.

Demnach wird das Ego durch ethische Orientierung, Enthaltensamkeit, inneres Ausrichten auf die wahre Natur und durch die Reinigung von Körper und Geist überwunden.

Die Nicht-Identifikation mit den Inhalten des Geistes, wie Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Bilder etc. und die damit verbundene Einsicht in die Vergänglichkeit der physischen und geistigen Formen führt schließlich in die feste Verwurzelung der wahren Natur.

Die traditionell psychologische Perspektive

In der Psychologie dagegen werden die Überlebensmechanismen Angriff, Flucht und Totstellen dem Ego zugeordnet. Sigmund Freud spricht beispielsweise vom Selbsterhaltungstrieb und Abraham Maslow von der Bedürfnispyramide, an dessen Anfang die existentiellen Bedürfnisse stehen¹.

Im Tierreich sehen wir dies sehr konkret: Beute wird angegriffen, um die Nahrungszufuhr sicher zu stellen; es wird geflüchtet und sich tot gestellt, wenn das eigene Leben in Gefahr ist.

Bei uns Menschen können wir dieses Verhalten auch auf der psychischen Ebene beobachten: in Form von verbalen und subtilen Angriffen, von Verdrängung und von Vermeidung.

Oftmals können wir Lebensereignisse und Prägungen finden, die dafür ursächlich sind. Die (bewusste) Fähigkeit zu Aggressionen im Sinne von etwas greifen, auf etwas zielgerichtet zugehen, sowie die Fähigkeit von Abwehr sind wesentliche Merkmale von Menschen und Tieren und für das physische und emotionale Überleben unabdingbar.

Eine integrative psychologisch-spirituelle Perspektive

Die psychologisch-spirituelle Perspektive versteht das Ego nicht nur als *die* Ursache von Leid, sondern schätzt seine Fähigkeiten und sieht es als Tor für eine psychologische und spirituelle Entwicklung an.

¹ Die Triebtheorie von Freud, sowie die Bedürfnispyramide von Maslow wurden viel diskutiert und mittlerweile weiter entwickelt, worauf ich an dieser Stelle nicht weiter eingehe. Mir geht es in dieser Darstellung um eine entsprechende Perspektive auf das Ego.

Demnach kann das Ego mit seinen Impulsen von Anhaftung und Ablehnung als Versuch interpretiert werden, die wahre Natur und ihre erfahrbaren Qualitäten, wie Liebe, Verbundenheit oder Frieden wieder zu erlangen. A.H. Almaas, der Begründer des Diamond Approaches hat diese Dynamik ausführlich beschrieben.

Wenn wir als Menschen inkarnieren, vergessen wir unseren wahren Ursprung und verlieren die Anbindung an die wahre Natur. Das Sichern des (Über-) Lebens und unserer Grundbedürfnisse wie Nahrung, Schlafen, Zuwendung und Schutz treten in den Vordergrund; und zwar indem wir uns durch Schreien bemerkbar machen, wenn wir hungrig oder müde sind.

Aufgrund unseres Lebenstriebes entwickelt das Ego Verhaltensweisen und Strategien, um das physische und emotionale Überleben zu sichern: Bestimmte Dinge, die uns nicht gut tun lehnen wir ab, wie Essen, wenn wir eigentlich Schlafen wollen; und Dinge, die wir brauchen, wie Nahrung oder Geborgenheit suchen wir. Sind die äußeren Umstände nicht idealtypisch (wie sie in der Regel nicht zu finden sind) so entwickeln wir weitere Strategien, um das zu bekommen, was wir brauchen und das zu vermeiden, was uns schadet.

Das Ich sehnt sich nach Geborgenheit, Sicherheit, Wertschätzung, Zugehörigkeit und Glück. Diese Sehnsucht ist vorhanden und wir ahnen, dass diese Erfahrungen möglich ist; in der Einheit mit etwas Größerem, das verschiedene Religionen und spirituelle Traditionen versuchen zu benennen: als Gott oder das Göttliche, Brahman, Shiva, Buddhanatur oder wahre Natur².

Wir entwickeln Strategien, um durch Leistung Anerkennung zu bekommen, wir erfüllen die Erwartungen und Wünsche anderer, um dazu zugehören und geliebt zu werden. Wir streben nach kurzfristigen Freuden und nach Konsumgütern, um Befriedigung zu erfahren. Wir wehren bestimmte unangenehme Gefühle und Empfindungen ab, damit unsere mühsam aufgebaute heile Welt nicht bedroht wird. Wir überfordern uns und brennen aus, weil wir davon ausgehen, dass es notwendig ist und die äußeren Umstände dies von uns verlangen.

All das sind Versuche, das verlorene Glück des Paradieses wieder zu erlangen. Das tragische dabei ist,

² Ich verwende verschiedene Termini für die wahre Natur, da in verschiedenen spirituellen Traditionen unterschiedliche Begrifflichkeiten verwendet werden, die sich von ihrer Bedeutung her leicht unterscheiden. Damit möchte ich der Gültigkeit verschiedener Systeme gerecht werden.

dass uns diese gut gemeinten Versuche erst recht von unserer wahren Natur entfernen. Wenn wir in solch einer Situation innehalten und unseren gewohnten Mustern und Strategien nicht nachgehen, tauchen oftmals Ängste vor Verlust, Versagen oder Bedeutungslosigkeit oder auch Schmerzen auf. Dann begeben wir uns lieber wieder in die Mühle des Hamsterrades, denn die ist uns immerhin vertraut. Darüber hinaus entfernen wir uns mit unseren Ego-Strategien noch weiter von dem wahren Sein. Almaas spricht von so genannten Löchern. Damit meint er die Orte in uns, in denen wir nicht mit der Essenz, der wahren Natur verbunden sind; wir erfahren sie als unangenehme Leere, innere Löcher, in die wir drohen zu fallen, als Ängste, Unsicherheiten, Einsamkeit oder als Bedeutungslosigkeit. Meist versuchen wir sie durch allerlei Ersatzbefriedigung zu füllen.

Versuchen wir nun den Impulsen unseres Egos nicht mehr nachzugehen, können wir diese Löcher mal mehr, mal weniger intensiv spüren und bestenfalls halten wir sie aus. Manchmal fangen wir innerlich an gegen die Gefühle und Empfindungen, die mit den Löchern in Zusammenhang stehen zu kämpfen. Es ist innerlich eine recht verzwickte Lage.

Das Paradoxe ist: wenn wir beginnen uns den Löchern und den damit verbundenen Erfahrungen spürend zuzuwenden, fangen sie an sich zu verändern. Wir bemerken, dass die Angst, die wir spüren doch nicht so existentiell bedrohlich ist, wie wir es damals als Kind erlebt haben. Wir bemerken, dass uns die gefühlte innere Leere und Bedeutungslosigkeit nicht vernichtet, sondern der leere Raum sich plötzlich weit und frei anfühlen kann. Wir stellen fest, dass ich nicht auf die Bestätigung und Unterstützung anderer angewiesen bin, da ich mich selbst tiefer, wahrhaftiger und substanzieller spüre.

Somit werden die Löcher, die das Ego zu vermeiden versucht zu Türen der wahren Natur, nach der das Ego eigentlich strebt!

Das Ego entwickelt sich

Wenn ich im weiteren Verlauf von Ego spreche, so verstehe ich es als ein Teil in uns, der versucht unser physisches und emotionales Überleben zu sichern und der dafür sorgt, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Das heißt, das Ego versucht einerseits Gefahren, die unsere Unversehrtheit bedrohen, wie Angriffe, Verletzungen und Schmerzen von uns abzuwenden und andererseits entwickelt es Strategien, um das zu bekommen, was wir brauchen, wie

beispielsweise Nahrung, Schutz, Bestätigung, Liebe, Zugehörigkeit, Respekt, Sicherheit, Geborgenheit, Freiheit und vieles mehr.

Wenn wir auf die Welt kommen, reagieren wir auf Reize unserer Umwelt sowie auf innere Erfahrungen entweder mit Zufriedenheit, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder mit Unzufriedenheit bzw. Schmerzen, wenn sie nicht erfüllt sind. Je nachdem, wie unser direktes Umfeld im weiteren Verlauf unserer Entwicklung auf uns reagiert, eignen wir uns bestimmte Strategien an, um sicher zu stellen, dass unsere Integrität gewahrt und unsere Bedürfnisse erfüllt werden.

Wenn wir beispielsweise eine Mutter hatten, die mit ihrem Beruf und den anderen Geschwisterkindern sehr beschäftigt, vielleicht bereits überfordert war und nicht viel zeitliche und emotionale Kapazität hatte, um auf uns einzugehen, dann könnten wir daraus gelernt haben, dass wir uns bemühen müssen und vielleicht genau beobachten, um den richtigen Zeitpunkt abzapfen, so dass wir wenigstens etwas Beachtung von unserer Mutter bekommen. Das heißt wir lernen schon früh, ‚von nichts kommt nichts‘ und ‚es liegt an uns und unseren Bemühungen, ob wir erfolgreich sind oder nicht‘. Das heißt, ‚nur wenn wir uns voll und ganz auf den anderen einstellen, bekommen wir etwas, sonst nicht‘. Die Erfahrung etwas zu bekommen, einfach deshalb, ‚weil wir so sind, wie wir sind‘, kennen wir nicht. Das Tragische dabei ist, dass wir diese Erfahrungen bis in unser Erwachsenenalter hinein reproduzieren, am Arbeitsplatz, in unserer Familie in unseren Beziehungen und uns wundern, warum das Leben so anstrengend ist. Unbewusst suchen wir uns das, was uns vertraut ist; nicht zuletzt, um es endlich lösen zu wollen.

Ein weiteres Beispiel für die Entwicklung eines Überlebensmechanismus ist folgendes: Wenn wir eine Mutter haben, die über einen längeren Zeitraum erkrankt ist und an Depressionen leidet. Als Kind merken wir, dass sie nicht stark belastbar ist und fangen an, Rücksicht auf sie zu nehmen, indem wir beispielsweise unsere Impulse von Lebendigkeit zurückhalten, da wir schließlich befürchten, wenn wir zu wild oder spontan sind, könnte ihr das schaden und die Gefahr bestünde, dass wir unsere Mutter dann ganz verlieren. Wir lernen daraus: „wenn wir einen Menschen behalten wollen, müssen wir uns in unserer Lebendigkeit und unseren Wünschen zurückhalten. Wir dürfen uns ihm nicht vollständig zumuten.“ Auch das ist eine Strategie, die uns als Kind unser emotionales Überleben gesichert hat und (anscheinend) dafür gesorgt hat, dass unsere Mutter nicht zusammengebrochen ist.

Neben den Einflüssen des direkten familiären Umfeldes und deren Botschaften, wie zum Beispiel: „nur wenn du meine Erwartungen erfüllst, wirst du geliebt“, „nur wenn du entsprechende Leistungen erbringst, bist du ein ehrenwertes Mitglied unserer Familie“; wirkt auch das Familienfeld und die soziale Situation. Das Familienfeld beinhaltet weniger direkte Beziehungsbotschaften als vielmehr eine subtil erlebte Atmosphäre und nicht bewusste Auffassungen. Kinder, die von ihrem Wesen her offen sind, saugen diese wie ein Schwamm auf. Sie können sich noch nicht von Auffassungen und Erwartungen ihrer Umgebung distanzieren.

Übernahme vom Familienfeld

Wenn beispielsweise ein Elternteil durch Kriegserlebnisse tief verängstigt und traumatisiert ist, nehmen Kinder dies oft unbewusst wahr, ohne dass die Eltern es explizit aussprechen. Sie verschmelzen einerseits mit diesen Gefühlen und erleben sie als ihre eigenen. Andererseits tragen sie die Ängste ihrer Eltern innerlich mit. Sie übernehmen schon früh Verantwortung für ihre Eltern, was sich als Muster in ihrem weiteren Leben bezüglich Freunde, Partner oder Vorgesetzte oft fortführt. Die Folge kann sein, dass das eigene Leben als schwer und anstrengend erlebt wird ohne einen konkreten Grund dafür zu finden.

Therapeutisch ginge es dann darum, diese übernommenen Gefühle innerlich an die Eltern zurückzugeben, ihnen ihr Leid zuzumuten und ihnen in ihrem Weltbild ‚untreu‘ zu werden, in der Weise, dass die Welt nicht an sich gefährlich ist, sondern dass man ihr vertrauensvoll begegnen kann.

Vergangene Leben

Schließlich können eigene Muster und Verhaltensweisen auch als auf Erfahrungen vergangener Leben beruhend gedeutet werden. Ich persönlich bin mit solchen Interpretation recht vorsichtig, da sie oftmals aus Spekulationen bestehen und sich unbewusste Wunschvorstellungen einschleichen können oder man sich innerlich schnell in eine Opferhaltung manövrieren kann; „mir geht es in diesem Leben so schlecht, weil ich im letzten Leben so oft Opfer von Gewalt war“. Dennoch kann eine Arbeit, in der man die Idee von wiederkehrenden Dynamiken einbezieht, manchmal sehr aufschlussreich und hilfreich sein.



Ego: Segen oder Fluch?

In den verschiedenen spirituellen Traditionen wird das Ego als das Hindernis zur Erleuchtung, Verwirklichung u. ä. angesehen, das es zu überwinden gilt; und das aus gutem Grund. Wenn wir das Ego und seine Verhaltensweisen allerdings aus einer biografischen Perspektive betrachten, ist es in der Regel das beste, was uns damals in einer schwierigen Situation an möglichen Strategien zur Verfügung stand. Wenn wir beispielsweise in einer Familie aufgewachsen sind, in der unsere Eltern sehr leistungsorientiert waren und wir nur dann Anerkennung und Bestätigung von ihnen bekamen, wenn wir die entsprechenden Leistungen, wie beispielsweise gute Schulnoten erbracht haben, dann war es in der Situation vielleicht das beste, was uns möglich war, uns in der Schule anzustrengen, um gute Leistungen zu zeigen und somit Anerkennung von unseren Eltern zu bekommen. Wären wir nicht in der Lage gewesen, dies zu tun, hätten wir uns wahrscheinlich minderwertig und einsam gefühlt und dieses Gefühl dann vielleicht versucht durch Drogenerfahrungen auszugleichen. Wenn wir heute in unserer Arbeit bemerken, dass wir uns immer noch, genauso wie damals sehr anstrengen, um unserem Chef zu zeigen, was für gute Leistungen wir erbringen können und uns dabei in Richtung eines Burn-Out bewegen; so befinden wir uns immer noch in unserem alten Muster, das wir als Kind gelernt haben, für das wir mittlerweile einen Preis zahlen.

Erst jetzt als Erwachsene können wir unsere Verhaltensweisen reflektieren, uns den darunter liegenden, verdrängten Gefühlen zuwenden und neue und gesündere Verhaltensweisen entwickeln.

Das Ego hat viele Formen

Das Ego kann die verschiedensten Formen annehmen, die auf den ersten Blick keinesfalls als egoistisch erscheinen müssen; im Gegenteil: manchmal können sie als selbstlos und edel erscheinen oder in einem spirituellen Kleid daher kommen.

Die Strategien des Egos sind allesamt vergleichbar mit einem Schleier, der die wahre Natur und das Selbst, als individuellen Ausdruck der wahren Natur verhüllt.

Im Folgenden beschreibe ich einige Formen des Egos; nicht um sie zu verurteilen, sondern um ein tieferes Verständnis für sie, den darunter liegenden Gefühlen und Bedürfnissen und letztendlich für uns selbst zu erlangen.

Ich zeige auf, welche innere Haltung vom Ego heraus resultiert und welche Haltung sich aus dem Selbst ergibt, wenn wir tief mit uns verbunden sind.

Sucht, Gier und Anhaftungen

Die offensichtlichste Form des Egos zeigt sich in Gier, Süchten und Anhaftungen, so wie sie in den verschiedensten spirituellen Schriften beschrieben werden. Darunter fallen einerseits stofflich gebundene Süchte, wie Alkohol, illegale Drogen, Aufputsch- und Beruhigungsmittel, wie Kaffee und Schokolade, Essen und so vieles mehr. Unter nicht stofflich gebundene Süchte fallen andererseits die Sucht nach Sex, Fernsehen, Internet, Magersucht, Einkaufen, Stehlen, Beziehungen, Extremerfahrungen, aber auch die Sucht nach Anerkennung und Zuwendung, letztere kann auch als negative Anerkennung in Form von Ablehnung zum Ausdruck kommen. Die Gier kann als eine Vorstufe der Sucht verstanden werden. Im Gegensatz zur Sucht kann der Betreffende sein gieriges Verhalten aber noch kontrollieren und andere Aktivitäten werden in der Regel nicht vernachlässigt.

Anhaftungen sind wiederum schwächer als die Gier und beziehen sich neben den klassischen Suchtobjekten und –handlungen auch auf bestimmte Erfahrungen, wie z. B. Harmonie (wobei es sich dann meistens um eine Pseudoharmonie handelt), auf bestimmte Vorstellungen, wie andere Menschen oder Situationen sein sollen oder wie andere mich sehen sollen: beispielsweise wie sich der Partner verhalten soll, wie der Mittagstisch gedeckt sein soll oder dass andere mich als durchweg hilfsbereit und mitfühlend sehen sollen. Das Problem ist nicht die Vorstellung an sich, sondern das Festhalten an ihr.

In diesem Zusammenhang möchte ich auch die Co-Abhängigkeit erwähnen: Sie ist bei Angehörigen, meistens Partnern von Suchtkranken zu finden. Sie sind vom Süchtigen insofern abhängig, als dass sie ihn brauchen, um ihr Selbstbild eines helfenden und mitfühlenden Menschen aufrecht zu erhalten. Wenn ein Mensch in der Helfer- und Retterrolle ist, ist er der moralisch Überlegene und vordergründig der Stärkere, woraus er Bestätigung zieht. Co-Abhängige leiden oftmals unter einem geringen Selbstwert und Selbstvertrauen. Der Größenwahn, den anderen retten zu wollen führt nicht selten ins Burn-Out. Dass er dem Süchtigen mit seinem Verhalten nicht wirklich hilft, sondern es durch seine Toleranz und letztlich Akzeptanz noch stützt, bleibt unbewusst.

Geht man der Sucht nicht nach, so können Gefühle von innerer Leere, Bedeutungslosigkeit, Wertlosigkeit, Einsamkeit, Unsicherheit, Niedergeschlagenheit oder Angst auftauchen. Dabei wird deutlich, dass die Sucht die Funktion hat, diese Gefühle zu überdecken, um sie nicht zu spüren und stattdessen scheinbar paradiesische Erfahrungen zu produzieren.

Die Haltung des Egos ist dabei: „Das, was ist, lehne ich ab.“ Die entsprechende Haltung des Selbst ist: „Ich lasse mich auf das, was in mir ist und auf mich selbst ein.“

eine energetische Perspektive

Betrachtet man Verhaltensweisen, sowie Gefühls- und Denkmuster von einer energetischen Perspektive her, so kann beobachtet werden, dass sie im Geist energetische Abdrücke in Form von Gedankenformen bzw. Elementalen hinterlassen, die wiederum verstärkend auf die jeweiligen Verhaltensweisen einwirken.

So kennen vielleicht einige das Phänomen, wenn man mit einer Yoga- oder Meditationspraxis beginnt, es einem anfangs schwer fällt eine regelmäßige Praxis im eigenen Leben zu etablieren; es braucht zunächst eine gewisse Disziplin. Behält man die Praxis bei, fällt einem nach einiger Zeit auf, dass es keine große Anstrengung mehr bedarf die Disziplin aufrecht zu erhalten. Energetisch kann man sagen, dass sich positive, unterstützende Elementale entwickelt haben, die die eigene Disziplin unterstützen. Das gleiche Prinzip gilt auch für destruktive Verhaltensweisen: So entwickeln sich bei einem Suchtverhalten Elementale, die das Suchtverhalten verstärken. Deshalb wird es umso schwieriger von der Sucht loszukommen, je länger ihr nachgegangen wird.

Betrachtet man dieses Phänomen aus einer geirnp-hysiologischen Perspektive, so kommt man zu ganz ähnlichen Schlussfolgerungen.

Leistungsorientierung

Wenn wir als Kind gelernt haben, dass wir nur dann Anerkennung und Bestätigung bekommen oder gar eine Existenzberechtigung haben, wenn wir etwas leisten, so führt das dazu, dass wir auch im Erwachsenenalter meinen, nur, wenn wir etwas leisten, sind wir etwas wert oder haben eine Existenzberechtigung. Das Muster finden wir dann in unseren Beziehungen, am Arbeitsplatz oder gar in der Yogapraxis. Beispielsweise führen wir die Yogaübungen besonders eifrig aus oder folgen einer strengen Disziplin, um schnellstmöglich die Belohnung in Form von Erleuchtung, was auch immer wir darunter verstehen, zu erlangen; zumindest aber die Anerkennung des Lehrers zu bekommen.

Einher mit einer Leistungsorientierung geht oftmals die Schwierigkeit etwas Positives von anderen anzu-

nehmen, da wir das Gefühl haben, wenn wir keine Gegenleistung erbringen, es nicht verdient zu haben und in einer Schuld stehen. Die Folge davon ist, dass wir nichts nehmen, von daher nicht satt werden und uns permanent in einem Gefühl von Mangel befinden.

Das Ego ist der Auffassung: „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“ oder gar „Nur wenn ich etwas leiste, habe ich eine Existenzberechtigung.“ Aus dem Selbst hingegen entsteht die Haltung: „Ich bin wertvoll, so wie ich bin.“



Die Erwartungen der anderen erfüllen

Eine weitere gelernte Strategie des Egos ist die, Erwartungen der anderen, der Nachbarn, Arbeitskollegen, Freunden, Partnern und Familie zu erfüllen; aus der Angst heraus, abgelehnt zu werden oder alleine da zu stehen.

Wir orientieren uns an deren Wünsche und glauben, nur wenn wir ihre Wünsche erfüllen, werden wir geliebt und bleibt die gute Beziehung erhalten. Dahinter kann die Erfahrung aus der Kindheit liegen, dass nur wenn wir die Wünsche und Erwartungen unserer Eltern erfüllen, wir Kontakt zu ihnen erfahren und geliebt werden. Dabei übergehen wir unsere

eigenen Bedürfnisse und kommen immer wieder in den Konflikt ‚ich oder der andere‘ oder plagen uns mit Schuldgefühlen, wenn wir unseren eigenen Bedürfnissen nachgehen.

Als Kinder sind wir materiell und emotional von unseren Eltern abhängig. Das Tragische ist, dass wir diese Abhängigkeit oftmals bis ins Erwachsenenalter hineintragen und nicht merken, dass sie faktisch vorbei ist.

Das Ego hält an seinen alten Verhaltensmustern und Erfahrungen fest. Es geht davon aus, dass Gefühle der Trennung, des Nicht-Gesehenwerdens oder des Alleinseins nicht auszuhalten sind, so wie es als Kind der Fall war, als wir mit unseren Gefühlen vollständig identifiziert waren. Als Erwachsene haben wir die Möglichkeit (zu lernen) uns unseren Gefühlen wohlwollend zuzuwenden, sie zu fühlen und in unser Sein zu integrieren.

Das Ego ist hierbei vom Glaubenssatz geprägt: „Nur wenn ich die Erwartungen der anderen erfülle, werde ich geliebt.“ Das Selbst ist der Auffassung: „Ich darf so sein, wie ich bin und ich werde dafür geliebt, dass ich so bin, wie ich bin.“

Andere abwerten

Manchmal kommt das Ego darin zum Ausdruck, dass andere Menschen, Institutionen oder Kulturen abgewertet werden, um sich selbst aufzuwerten. Das geschieht nicht nur mit den typischen Feindbildern unserer Gesellschaft, sondern oftmals in der nächsten Umgebung wie zum Beispiel innerhalb der Yogaszene oder gegenüber Menschen, die kein Yoga praktizieren. Eine Abwertung anderer kann darüber hinaus Ausdruck einer schwarz-weiß Malerei sein: die Welt besteht aus einfachen Wahrheiten, aus Gut und Böse; dies geschieht aus einer von Arroganz und letztlich inneren Unsicherheit heraus geprägten Vermeidungshaltung, in der Komplexität und Vielschichtigkeit der Welt negiert werden.

Das Ego maßt sich an, zwischen Gut und Böse zu richten, es gibt nur *eine* gültige Wahrheit. Das Selbst ist in der Lage mehrere Perspektiven und ‚Wahrheiten‘ gleichzeitig einzunehmen und die Vielschichtigkeit der Welt anzunehmen.

Festhalten an einem bestimmten Selbstbild

Eine weitere Strategie des Egos besteht darin, an einem bestimmten idealisierten Selbstbild festzuhalten, sich selbst dadurch Bestätigung und Existenzbe-

rechtingung zu geben und alles dafür zu tun, es aufrecht zu erhalten. Dabei dient es als instabiles Gerüst für darunter liegende Selbstzweifel. Gleichzeitig dient das idealisierte Selbstbild als eigener hoher Anspruch an uns selbst, an dem wir nicht selten verzweifeln, weil wir ihn nicht erfüllen. Die damit einhergehende Selbstabwertung verletzt das ohnehin von Selbstzweifeln geprägte Gefühl von uns selbst dann nur noch mehr. Um das idealisierte Selbstbild aufrecht zu erhalten, müssen wir bestimmte Eigenschaften und Bedürfnisse, die nicht in unser angestrebtes Selbstbild passen verleugnen, meist sind es Eigenschaften, die wir mit Schwäche, Unzulänglichkeiten und Abhängigkeiten in Verbindung bringen.

Vom Ego erschaffene idealisierte Selbstbilder können sein: „Ich bin eine tolle Yogalehrerin, die alle Wünsche und Erwartungen meiner Schüler erfüllt.“, „Ich bin zu anderen immer hilfsbereit, zugewandt und mitfühlend.“, „Ich bin stark und unabhängig und brauche nichts und niemanden.“, „Ich bin spirituell weit entwickelt, um meine Gefühle muss ich mich nicht mehr kümmern.“ Entsprechend bedeutet das, dass ich es mir nicht leisten kann und gegebenenfalls gekränkt reagiere, wenn Yogaschüler von meinem Unterricht fernbleiben oder ihn gar kritisieren.

Wenn ich den Anspruch an mich habe immer zugewandt und mitfühlend zu anderen zu sein, fühle ich mich gekränkt, wenn andere mich als egoistisch, unsensibel oder aggressiv sehen und kann es mir nicht leisten, mich auch mal abzugrenzen. Wenn ich davon überzeugt bin stark und unabhängig zu sein, kann ich es nicht zulassen, dass es mir mal schlecht geht und ich mich eigentlich nach Hilfe und Unterstützung sehne. Und wenn ich aufgrund meiner spirituellen Entwicklung meine, mich mit meinen Gefühlen nicht mehr abgeben zu müssen und glaube, diese bereits überwunden zu haben, kann ich nicht zulassen, dass mich intensive angenehme oder unangenehme Gefühle bestimmen, ich muss sie dann verleugnen.

Solche festen idealisierten Selbstbilder entstehen, wenn wir schon früh diese idealisierten Erwartungen an uns erfahren haben, meist von unseren Eltern. Beispielsweise die Erwartung eine gute, erfolgreiche Schülerin zu sein, unabhängig und selbstsicher das Leben zu meistern oder zuvorkommend, stets hilfsbereit und ‚pflegeleicht‘ zu sein. Wenn wir diesen Wünschen entsprochen haben, bekamen wir Bestätigung, dass wir richtig und gut sind, falls wir ihnen nicht entsprachen erfuhren wir Nicht-Beachtung oder wurden gar bestraft. Wir durften also nur in dieser bestimmten Weise sein.

Manchmal geht das sogar mit Schuldgefühlen einher: nämlich unsere Eltern unglücklich zu machen,

wenn wir ihren Erwartungen nicht entsprachen. Die konkreten Inhalte unserer idealisierten Selbstbilder sind austauschbar, je nachdem in welchem beruflichen und religiös-spirituellen Kontext wir uns bewegen. Darüber hinaus können die idealisierten Selbstbilder auch als Abwehr von tiefen Selbstzweifeln, dem Gefühl des Kleinseins oder der eigenen Bedeutungslosigkeit dienen: lieber bemühe ich mich grandios zu sein, als mich klein und nichtig zu fühlen.

Die Haltung des Selbst ist dabei: „Ich bin so, wie ich bin - durchschnittlich und menschlich, so wie andere auch. Ich nehme mich an, so wie ich bin.“



Sich aufopfern, um etwas zu bekommen – der Deal, der am Ende nicht aufgeht

Eine weitere Form des Egos ist die Aufopferung: Aufopferung bedeutet, ich tue etwas, um im Gegenzug etwas dafür zu bekommen, dabei opfere ich ein Teil von mir. Damit verbunden sind bewusste oder unbewusste Verträge mit anderen. Wir kaufen den anderen und verkaufen uns selbst. Nicht selten führen diese Strategien zur Erschöpfung und zum Burn-Out. Wir meinen, oftmals unbewusst: „Nur wenn ich deine Wünsche erfülle, liebst du mich.“, „Nur wenn ich mich zurücknehme, kann unsere Partnerschaft harmonisch sein.“, „Nur wenn ich 150% leiste, ist mein Chef bzw. sind meine Kunden mit mir zufrieden“. „Nur wenn

ich jeden Moment für meine Kinder verfügbar bin, werden sie glückliche Menschen.“

Wir meinen, nur wenn wir etwas Bestimmtes geben oder leisten bekommen wir etwas Gutes zurück oder erzielen ein gutes Ergebnis. Die Folge ist, dass wir über unsere eigenen Bedürfnisse hinweggehen und unsere eigene Wahrheit ignorieren. Irgendwann haben wir das Gefühl, nicht mehr mit uns selbst in Kontakt zu sein, uns nur noch nach den Erwartungen unserer Umwelt zu richten und zu funktionieren. Wir können dann nicht mehr sagen, was wir eigentlich wollen, weil wir uns selbst nicht mehr spüren. Freude und Leichtigkeit existieren in unserem Leben nicht mehr und der Weg in die Depression und ins Burn-Out ist geebnet.

Vielleicht erlauben wir uns in einigen ausgewählten Momenten Ehrlichkeit gegenüber anderen und drücken unsere Gefühle und Bedürfnisse offen aus, sofern wir uns das nicht bereits selber verboten haben; dann dient dieses aber meist eher einem Alibi für uns selbst, als dass wir unsere Bedürfnisse, Gefühle und Wahrheit wirklich ernst nehmen und anderen zumuten; so dass Freude, Leichtigkeit und Erfüllung wieder in unser Leben Einzug halten.

Das Ego ist der Auffassung, dass es in einer Welt lebt, die von Mangel geprägt ist und dass es ohne Anstrengung und (geheimen) Verträgen, die es nur innerlich mit der Umwelt abschließt, nicht möglich ist, irgendetwas zu bekommen; vor allen Dingen nicht, wenn wir uns erlauben einfach so zu sein, wie wir sind.

Das Selbst dagegen ist sich darüber im Klaren, dass es sich selbst verletzt, wenn es sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nicht achtet. Es weiß auch um das ‚Schlüssel-Schloss‘-Prinzip mit anderen; nämlich, dass wenn ich bereit bin, mich aufzuopfern, meine Umwelt mit den entsprechenden Verhaltensweisen damit in Resonanz geht und die Aufopferung anscheinend von mir fordert.

Das Selbst ist sich seines Wertes bewusst, es ist frei von der Abhängigkeit von anderen und folgt seiner eigenen Essenz und Wahrheit aus Liebe zu diesen; dabei bleibt es stets offen, berührbar und flexibel.

Exkurs: zwei Egos treffen aufeinander

Nicht selten treffen in zwischenmenschlichen Beziehungen, wie in Partnerschaften, in Freundschaften oder am Arbeitsplatz die Egos zweier Menschen aufeinander, die sich wunderbar ergänzen und sich in ihren jeweiligen Egostrukturen verstärken: beispielsweise wenn der Hilfsbedürftige auf einen Retter trifft.

Der Hilfsbedürftige, der eigentlich gefordert ist Eigenständigkeit und Verantwortung für sich zu entwickeln, delegiert diese Aufgaben an den Retter, der sie wiederum gerne übernimmt, weil er sich dann bestätigt und gebraucht fühlt. Solange der Hilfsbedürftige ‚klein‘ ist, ist er sich der Zuwendung des Retters sicher, da er dann seiner Mission, nämlich andere zu retten weiterhin nachgehen kann. Der Retter wiederum ist sich der Zuwendung des Vertrauens des Hilfsbedürftigen sicher, weil er weiß, dass er jemanden wie ihn braucht.

Beide haben also gelernt nur in Form einer bestimmten Rolle in Beziehung zu gehen. Dabei müssen sie bestimmte Anteile, Impulse und Bedürfnisse von sich ausblenden und verfestigen gegenseitig ihre sich selbst einengenden Muster.

Das Ego des Retters sagt: „Ich muss dem anderen beistehen und unterstützen, kann ihn also nicht hängen lassen.“ Das Selbst unterstützt nicht die Strukturen des Egos, weder bei sich noch bei anderen und fragt sich, was es selbst und was der andere braucht, um die eigene Essenz zu verwirklichen. Nicht selten geht es darum, den anderen (gefühlsmäßig) hängen zu lassen, ihm sein Erwachsensein zuzumuten und aus der Helferrolle auszusteigen.



Vermeidung

Vermeidung ist ebenfalls ein Ausdruck des Egos, da es Gefahren wittert. Zentral dabei ist die vermeint-

liche Vermeidung bestimmter unangenehmer Gefühle, wie Enttäuschung, Verletzung, Schmerz. Sie äußert sich als Vermeidung von Konflikten, als Vermeidung, sich auf bestimmte Lebensaufgaben einzulassen, wie Berufswahl oder Arbeitsplatzsuche, als Vermeidung, Entscheidungen zu treffen und sich festzulegen; oder Vermeidung uns auf andere Menschen, unsere Umwelt und letztendlich auf uns selbst einzulassen. Meistens sind frühere Erfahrungen zu finden, die das Vermeidungsverhalten begründen und uns in unserem eigenen Gefängnis einsperren. Vermeidung bedeutet oft Vermeidung von Kontakt, von bestimmten Gefühlen oder Aspekten von uns selbst, die wir ablehnen.

Das Ego zieht die Bremse oder ist auf der Flucht. Das Selbst stellt sich aufrichtig den Herausforderungen und den gefühlten Gefahren und ist sich dessen bewusst, dass es im Kern unverwundbar ist.

Die subtile Vermeidung: viel beschäftigt sein, um sich selbst nicht zu spüren

Auch ein ‚Viel-Beschäftigt-Sein‘ kann eine Vermeidungsstrategie sein: man ist engagiert in verschiedensten Projekten und Gruppen, hat einen arbeitsintensiven Beruf und am besten noch eine Familie. Alle Aktivitäten sind durchaus spannend und sinnvoll. Man hetzt von einem Event zum nächsten und hat eigentlich auch nie Zeit. Falls die Aktivitäten mal weniger werden, stellt sich schnell Langeweile und zuweilen eine innere Leere ein. Um diese nicht zu spüren, wird sich das nächste Projekt gesucht.

Das Ego ist der Auffassung: „Nur, wenn ich beschäftigt bin, fühle ich mich gut.“ Das SELBST sieht: „Langeweile und Leere sind Teil von mir, ich lasse mich darauf ein.“

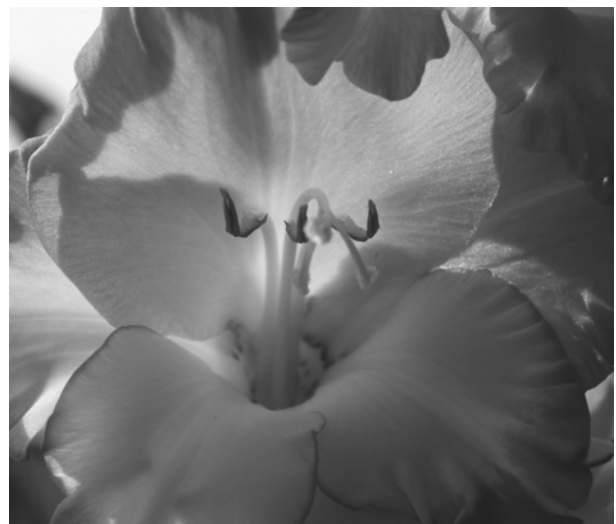
Verschmelzung – oder: zurück in den Mutterbauch

Wenn wir geboren werden, sind wir mit unserer Umwelt und den Menschen innerlich verschmolzen. Wir fühlen uns eins, wenn auch unbewusst. Wir können noch nicht zwischen uns und der Umwelt unterscheiden – es ist alles eins. Die Erfahrung der Verschmelzung ist mit der Mutter am intensivsten, da sie uns, nicht zuletzt durch die Schwangerschaft am nächsten ist. Erst im Laufe unserer Entwicklung lernen wir, zum Teil schmerzhaft, dass wir Individuen sind und von anderen Menschen getrennt existieren, die weder unsere Wünsche ohne Worte erkennen noch dafür da sind, diese zu erfüllen.

Wir Menschen haben alle unterschiedliche Wahrnehmungen, Wünsche und Bedürfnisse. Als Säugling und später als Kind brauchen wir die positive emotionale Erfahrung der Verschmelzung, um uns aufgehoben, geborgen und sicher zu fühlen. Haben wir die Verschmelzung nicht ausreichend erfahren oder wurde sie plötzlich unterbrochen beispielsweise durch Unfälle, Schicksalsschläge, Traumatisierungen, so suchen wir oftmals noch im Erwachsenenalter unentwegt nach diesen Erfahrungen: Verliebtsein, symbiotische Freundschaften und Beziehungen, intensive Gruppenerfahrungen und spirituelle Erfahrungen eignen sich, um die ungestillte Sehnsucht nach Verschmelzungserfahrungen aufleben zu lassen oder diese als solche zu interpretieren:

„Wir sind alle eins“, „Wir verstehen uns ohne Worte“, „Bei uns gibt es keine Auseinandersetzungen“, „Wir sind Seelenverwandte“ oder „Ich bin eins mit der Welt, Trennung existiert nicht.“

Die Tatsache, dass wir einzelne Individuen sind, wird ausgeblendet, was zu einem gewissen Realitätsverlust führt. Unterschiedlichkeiten und Konflikte werden zugunsten eines projizierten Paradieses negiert. Das Ego schlüpft zurück in den Mutterleib und wehrt sich dagegen heraus zu kommen.



Die Herausforderung ist hierbei das Paradies los zu lassen, was durchaus schmerzhaft ist und zu akzeptieren, dass diese Welt auch aus Trennung und Unterschiedlichkeiten besteht, in der ich auf mich selbst zurückgeworfen bin und für mich selbst Verantwortung übernehmen muss.

Das Ego nimmt die Haltung ein: „Das, was ist, lehne ich ab und will es nicht spüren.“ Aus der Perspektive des Selbst ist die Auffassung zu finden: „Ich lasse mich auf mich selbst und das, was ist, ein.“



Angst vor Trennung oder: Nicht merken, wenn etwas zu Ende ist

Wenn wir uns an etwas, wie einen Arbeitsplatz, ein Hobby, einen Wohnort, eine Freundschaft oder eine Partnerschaft gewöhnt haben, kommen wir selten auf die Idee, diese wirklich infrage zu stellen, da sie mittlerweile so normal geworden ist und ja auch irgendwie funktioniert. Auch, wenn uns die Arbeit längst nicht mehr erfüllt, das Hobby langweilig geworden ist, man sich in der Freundschaft nichts mehr zu sagen hat und die Partnerschaft leer geworden ist, halten wir aus Gewohnheit an dem gewohnt Vertrauten fest.

Das Ego mag keine Veränderung und auch keine Unsicherheiten. Es möchte festhalten, Erfahrungen konservieren und sich ein scheinbar idyllisches Reich erschaffen, auch wenn es mit dem eigenen aktuellen Erleben nichts mehr zu tun hat. Meist zahlen wir dafür einen hohen Preis, der nicht selten in die Depression oder in psychosomatische Beschwerden führt.

Das Ego sagt: „Ich halte an meinem idyllischen Schloss fest – koste es, was es wolle.“ Das Selbst sagt: „Ich folge meiner Wahrheit.“

Unsere Umwelt als Spiegel von uns selbst

In manchen Lebenssituationen ist es schwierig herauszufinden, was unser eigener Anteil ist. Hilfreich kann es sein, sich des Resonanzprinzips bewusst zu machen. Damit ist gemeint, dass ähnliche Qualitäten, Dynamiken und Schwingungen sich anziehen. Viele Menschen haben es in ihrem Leben erlebt, dass man sich beispielsweise zu einem bestimmten Menschen hingezogen fühlt und erst später, wenn man sich tiefer kennen lernt feststellt, dass man ähnliche Erfahrungen im Leben gemacht hat. Das gilt auch für Situationen, die uns im Leben begegnen und wir können herausfinden, mit welchem Teil in uns sie in Resonanz treten.

Ein Beispiel: Ein junger Mann hat seine Berufsausbildung erfolgreich abgeschlossen und suchte dann nach Anstellungen. Viermal fand er eine neue Stelle an und vier Mal wurde das Arbeitsverhältnis innerhalb eines halben Jahres aus verschiedenen Gründen aufgelöst: die beiden Eigentümer der Firma zerstritten sich und lösten das gemeinsame Unternehmen in zwei kleinere auf; die Wirtschaftskrise zwang zu

Sparmassnahmen und Entlassungen; aufgrund veränderter politischer Rahmenrichtlinien konnte die das Projekt finanzierende Stiftung keine weiteren Mittel zur Verfügung stellen; ein neuer direkter Vorgesetzte wurde eingestellt, mit dem er persönlich nicht zurecht kam.

Einerseits kann man sagen, dass solche Dinge einfach passieren und zum Leben dazu gehören und andererseits kann man sich fragen, obwohl es zunächst als reiner Zufall erscheint, der Betreffende motiviert und zuverlässig seine Arbeit absolviert hat, ob es etwas mit ihm selbst zu tun hat; in der Weise, dass dabei Anteile von ihm wirken, die ihm nicht bewusst sind.

In diesem Fall könnte man beispielsweise herausfinden, dass in seiner Familie eine starke Solidarität mit und Engagement für die Armen und Schwachen der Gesellschaft vorhanden ist und dass Reichtum und Erfolg unterschwellig abgelehnt werden. Treffe ich also immer wieder aus ungeklärten Gründen auf Situationen, in denen ich meinen Arbeitsplatz verliere, könnte es sein, dass ich damit (unbewusst) dem familiären Weltbild treu bleibe. Ich bin also in Resonanz mit dem familiären Feld und treffe auf ähnliche Situationen in meinem Leben. Möchte ich aus dieser unglücklichen Dynamik herauskommen, muss ich mich entscheiden, diese Treue aufzugeben und ein inneres Gefühl der Trennung in Kauf zu nehmen, um meinen eigenen Weg zu gehen.

In diesem Fall ist die Egostruktur als Feld übernommen worden, vielleicht um in der Identifikation mit den Schwachen die „eigentlich besseren Menschen“ zu sein, oder um eigene Verlusterfahrungen zu verarbeiten. Als Kind nehmen wir das Feld, in dem wir aufwachsen mit den dort vorherrschenden Stimmungen und Gefühlen erst einmal unkritisch wie einen Schwamm auf. Erst, wenn wir zum reflexiven und abstrakten Denken fähig werden, sind wir in der Lage, dieses Erbe bewusst infrage zu stellen.

Das Ego entfremdet uns von uns selbst – durch das Ego kommen wir zu uns selbst

Es ist deutlich geworden, dass das Ego zum einen eine wichtige Rolle spielt, Strategien zu entwickeln unsere emotionalen und sozialen Grundbedürfnisse sicher zu stellen (die physischen natürlich auch, auf die ich explizit nicht eingegangen bin), wie Zuneigung, Bestätigung, Zugehörigkeit, Autonomie oder Sicherheit. Zum anderen wird deutlich, dass uns das Ego mit seinen Strategien von unserer Essenz, vom

Selbst abhält und auf die Dauer entfremdet. Wir verlieren den Kontakt zu unserer inneren Quelle und werden, auch wenn wir uns noch so anstrengen unsere Bedürfnisse durch die Strategien des Egos zu stillen, nie wirklich satt. Eine unterschwellige Unzufriedenheit in unserem Leben macht sich breit; wir suchen noch mehr nach Ersatzbefriedigungen.

Wenn wir nun gegen das Ego, seinen Strategien und vielleicht noch gegen unsere Grundbedürfnisse ankämpfen, wird die Situation nur noch schwieriger: wir kämpfen gegen uns selbst, lehnen bestimmte Teile von uns ab, verurteilen sie und machen uns nieder, wenn es uns nicht gelingt ihnen Herr zu werden – ein Teufelskreis beginnt, der Kampf gegen sich selbst.

Auch wenn es zunächst paradox klingt, das Ego weist uns den Weg! Das Ego weiß und spürt, was wir brauchen: Zuneigung, Bestätigung, Autonomie, Zugehörigkeit, Sicherheit und vieles mehr – einfach deshalb, weil wir Menschen sind. Wir können noch so asketisch leben, die Bedürfnisse bleiben.

Entscheidend ist die Frage, *wie* wir diese Bedürfnisse erfüllen und wie wir mit den unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen in unserem Leben umgehen, die das Ego veranlasst, Strategien zu entwickeln.

Umgang mit dem Ego

Das Ego ist nicht böse, es will unser Bestes! Allerdings führen seine Strategien auf Dauer nicht zum Erfolg, um das zu bekommen, was wir brauchen.

Es geht also darum, hinter die Strategien des Egos zu schauen, zum Motor, der die Strategien hervorbringt: da sind zum einen die unerfüllten Bedürfnisse, die erfüllt werden möchten und zum anderen die unangenehmen Gefühle und Erfahrungen, die das Ego zu vermeiden versucht, wie Angst, Schmerz, Verletzung, Ohnmacht oder Wut. Meist sind sie uns diese Strategien nicht bewusst und es geht nun vor allem darum, Licht ins Dunkle zu bringen, das heisst verstehen und fühlen zu lernen, was das Ego motiviert und bereit zu sein, schmerzhaft Erfahrungen zu integrieren; um schließlich neue Wege im Umgang mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu entwickeln, so dass die alten Strategien des Egos überflüssig werden, die das Selbst vernebeln.

Unsere jahrzehntelang kultivierten Verhaltensweisen verlieren ihre Kraft, wenn man ihnen ihren Motor nimmt, also die dahinter liegenden Erfahrungen und Gefühle integriert. Und das funktioniert nicht, indem ich gegen die entsprechenden Erfahrungen

und Gefühle mit aller Kraft ankämpfe, sondern nur indem ich sie fühlend annehme, sie somit aus ihrer Isolation befreie, so dass sie sich transformieren können. Schließlich ist es manchmal nötig den vom Ego geprägten und gewohnten Verhaltensweisen mit einer gewissen Disziplin zu begegnen und ihnen bewusst *nicht* nachzugehen.

Liebevolle Zuwendung und Klarheit

Die zwei grundlegenden Qualitäten, um mit dem Ego konstruktiv umzugehen sind liebevolle Zuwendung und Klarheit. Die verdrängten und unangenehmen Gefühle, Erfahrungen und Bedürfnisse brauchen liebevolle Zuwendung; die *Impulse* des Egos dagegen nehme ich wahr, agiere sie aber nicht aus, so dass sie ins Leere laufen.

Bemerke ich beispielsweise, dass ich erschöpft bin, vielleicht schon unter Schlafschwierigkeiten leide, viel arbeite, meine Arbeit immer 150%ig machen will und über meine Kraftgrenzen gehe, könnte es sein, dass ein Teil in mir der Auffassung ist, dass ich nur dann etwas wert bin, wenn ich etwas leiste.

Vielleicht habe ich als Kind nur dann Anerkennung bekommen, wenn ich gute Noten geschrieben habe und somit etwas geleistet habe. Vielleicht waren meine Eltern sehr mit anderen Dingen beschäftigt, wie mit ihrem Beruf oder einem eigenen Geschäft, kleineren Geschwisterkindern oder Pflege ihrer kranken Eltern, so dass sie für mich nicht viel Zeit und Aufmerksamkeit hatten. Nur, wenn ich etwas besonderes geleistet habe, erhielt ich ihre Aufmerksamkeit. Das heißt, ich habe gelernt, mich besonders anzustrengen und meine Arbeit 150%ig zu machen, was schließlich zur Erschöpfung geführt hat.

Hier stellt sich die Frage, wie ich damit umgehe. Zunächst geht es darum, die darunter liegenden Gefühle und Erfahrungen, die mein Verhalten motivieren zu erspüren. Dabei kann es hilfreich sein, mir bezüglich einer entsprechenden Situation vorzustellen, dass ich meinem gewohnten Verhalten, viel zu leisten *nicht* nachgehe, dann könnte ich bemerken, dass ich mich klein, wertlos und abgetrennt fühle. So fühlen wir uns auch, wenn wir beispielsweise von unserem Chef nicht die Anerkennung für unsere Leistung bekommen haben, nach der wir uns sehnten.

Normalerweise versuchen wir solche Gefühle zu vermeiden; wir richten unsere Aufmerksamkeit schnell auf andere Dinge, verabreden uns vielleicht mit Freunden (Ablenkung), wir reden uns ein, dass wir durchaus etwas geleistet haben, wir joggen eine Runde

durch den Park, um uns wieder gut zu fühlen (beides Manipulation), wir reden uns ein, dass wir die Anerkennung gar nicht brauchen (Verleugnung/ Abspaltung) oder wir fangen eifrig mit dem nächsten Projekt an (Kompensation).

Es kostet Mut uns diesen Gefühlen und alten Erfahrungen zuzuwenden. Als Kind hatten wir das Gefühl, ihnen ausgeliefert zu sein, sie nicht ertragen zu können und in ihnen unter zu gehen. Als Erwachsene können wir uns ihnen (mit ein bisschen Übung) bewusst zuwenden, ohne von ihnen weggeschwemmt zu werden. In unserem Beispiel geht es hier darum, sich den Gefühlen von Kleinsein, Wertlosigkeit und Abgetrenntsein wohlwollend zuzuwenden, sie zu spüren, ohne sich von ihnen wegschwemmen zu lassen, sondern sie innerlich wie in einem atmenden Gefäß zu halten und ihre Bewegungen zu Ende führen lassen; innerlich einfach da sein und wahrnehmen, was geschieht und wie sie sich entfalten.

Dabei kann es beispielsweise passieren, dass sich ein Gefühl von Wertlosigkeit wie ein Loch anfühlt, zunächst wie ein Vakuum, dann neblig grau, ohne Energie, dann beginnt der Nebel sich zu klären, es entsteht ein unbekannter Raum, irgendwie ein neutrales Niemandsland, das weder angenehm noch unangenehm ist; bleibe ich mit meiner Aufmerksamkeit weiter dabei, kommt vielleicht ein tiefer Atemzug und das Niemandsland verändert sich in meiner Wahrnehmung zu einem Raum, der von Weite und Klarheit geprägt ist und von dessen Boden etwas Substantielles ausstrahlt mit einem Gefühl von Unterstützung; darauf kann ich mich innerlich niederlassen, mich im Inneren spüren und in mir ankommen.

Das Gefühl von Wertlosigkeit hat sich transformiert in eine Empfindung von innerem Raum, Weite, Unterstützung und Selbstannahme, die angenehm und nährend ist. Ich bin mir selbst näher gekommen. Die Der Wunsch nach Anerkennung durch meinen Chef hat sich dadurch relativiert und ich kann z.B. jetzt damit experimentieren nur 80% meines Engagements in die Arbeit zu stecken, um noch Kraft für Regeneration und Dinge zu haben, die mir Freude machen und mein Herz erfüllen.

Schließlich bin ich gefordert meine Wahrnehmung dafür zu schärfen, wenn ich wieder in die gewohnten, alten Verhaltensweisen ver falle, wie beispielsweise ganz selbstverständlich meinem Chef zuzusagen, dass ich bestimmte Arbeiten für ihn auch noch erledigen werde, wenn ich andererseits weiß, dass es für mich wieder unbezahlte Überstunden bedeutet. In solchen Momenten sind Klarheit und Disziplin erforderlich, um den alten Mustern nicht blind zu folgen und ihre Handlungsimpulse beobach-

tend ins Leere laufen zu lassen. Allmählich versiegt die Kraft, die das alte Muster stärkt und die neuen Erlebens- und Verhaltensweisen etablieren sich. Ein Teil des Egos ist transformiert und seine darunter liegenden Qualitäten, die auch als essenzielle Qualitäten bezeichnet werden, wie Weite, innere Unterstützung und Selbstannahme treten hervor.

Für diese Art von Prozessen brauchen wir, vor allem am Anfang jemanden, bei dem wir uns sicher fühlen und der uns darin begleiten kann.

Eine wichtige Voraussetzung: ein stabiles inneres Gefäß

Eine wichtige Voraussetzung für diesen Umgang mit dem Ego ist eine gewisse innere Stabilität. Sie ist wie ein inneres Gefäß, in dem die Gefühle und Empfindungen gehalten werden. Das führt einerseits zu der Fähigkeit, die Gefühle zu fühlen und andererseits dazu, sie nicht blind auszuagieren, sondern sie zu halten, so wie sie in dem Moment sind.

Die Entwicklung von innerer Stabilität kann unterstützt werden, durch die Entwicklung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein, um somit den wohlwollenden Kontakt zum eigenen Körper zu stärken; ganz allgemein durch Erdung, durch die Stärkung der Selbststeuerung, sowie in gewisser Weise auch durch körperliche Aktivität. Gestärkt werden kann sie auch durch die Erfahrung, dass mich ein anderer Mensch beim Erleben von unangenehmen und intensiven Gefühlen unterstützt.

Ist das innere Gefäß nicht stabil, besteht die Gefahr, dass man von den Gefühlen weggeschwemmt wird und sie einen überwältigen.

Annehmen des Schattens

Der Schatten ist die verdrängte und tabuisierte Seite in uns: beispielsweise Gefühle von Schwäche, Unvermögen oder Ängste, die nicht in unser Selbstbild passen. Auch hier haben wir Strategien entwickelt, dass sie für andere ja nicht sichtbar werden. Haben wir ein Selbstbild von uns, dass wir in der Welt alleine klar kommen und niemanden brauchen, passt es überhaupt nicht in unser Selbstkonzept, wenn wir uns schwach fühlen oder gar Hilfe brauchen. Wir werden alles dafür tun, dass wir keine Hilfe in Anspruch nehmen, auch wenn es noch so anstrengend ist und uns den innigen Kontakt zu unseren Mitmenschen kostet. Der Schatten, den wir ablehnen bedroht unser Selbstbild und somit auch unsere vermeintliche Identität.

Wenden wir uns dem Ego und den darunter liegenden Gefühlen und Bedürfnissen zu, sind wir in der Regel auch mit unserem Schatten konfrontiert und gefordert, ihn anzunehmen. Das bedeutet, dass damit auch unser Konzept von uns selbst in Wanken gerät und wir gefordert sind, den Schatten in unsere Identität mit aufzunehmen; ein Teil unseres inneren Gebäudes wird brüchig und muss durch ein weiteres ersetzt werden welches mehr Aspekte von uns aufzunehmen vermag.

Zugang zu unseren Bedürfnissen und Verantwortung für sie übernehmen

Kommen wir mit unseren Gefühlen in Kontakt so spüren wir auch unsere Bedürfnisse, wie zum Beispiel unsere Bedürfnisse nach Kontakt, Unterstützung, Sicherheit, Respekt, Autonomie und Selbstverwirklichung.

Der Teil in uns, der meint, dass er für unser Überleben kämpft, so wie er es vielleicht als Kind in einer bedrohlichen Situation erlebt hat (und von dem das Ego geprägt ist) ist meist der Auffassung, dass wir unsere Bedürfnisse entweder verleugnen müssen oder für sie kämpfen und somit einfordern müssen. Das führt nicht selten zu Verstrickungen und manchmal endlosen Konfliktschleifen mit anderen. Wollen wir diese Dynamik des Egos unterbrechen, sind wir gefordert, Verantwortung für unsere Bedürfnisse zu übernehmen und eine innere Flexibilität zu entwickeln, wie sie erfüllt werden können.

Wenn ich mich beispielsweise über meinen Partner ärgere und enttäuscht bin, dass er zum verabredeten Zeitpunkt noch nicht da ist und das Essen, das ich gekocht habe kalt wird, ist vielleicht mein Bedürfnis nach Verbindlichkeit, Respekt und Sicherheit nicht erfüllt. Übelasse ich dem Ego das Feld, wird es vielleicht zu meinem Partner sagen, dass ich, wenn das noch mal vorkommt, nicht mehr für ihn kochen werde und dass ich will, dass er pünktlich zu unseren Verabredungen kommt. Ich fordere also ein bestimmtes Verhalten von ihm ein und drohe mit Konsequenzen. Der andere wird sich wahrscheinlich unter Druck gesetzt fühlen und sieht es nicht ein, sich erpressen zu lassen. Die Konfliktschleife beginnt.

Hier sind beide gefordert, Verantwortung für ihre Bedürfnisse zu übernehmen, die nicht mit den Wünschen zu verwechseln sind. Wünsche sind konkrete Formen, wie Bedürfnisse erfüllt werden können. Und die gute Nachricht dabei ist, dass ein Bedürfnis in unterschiedlicher Weise erfüllt werden kann. Das heißt, sobald ich mich auf einen ganz bestimmten

Wunsch fixiere, bin ich in der Sackgasse und mir bleibt nur noch der Kampf.

Bin ich im Kontakt mit meinem Bedürfnis, kann ich es zulassen, dass es auf unterschiedliche Weise erfüllt wird. Für das oben beschriebene Beispiel bedeutet das, dass mein Bedürfnis nach Sicherheit, hier Planungssicherheit dadurch erfüllt werden könnte, dass ich meinen Partner bitte, mir eine halbe Stunde vor dem verabredeten Termin Bescheid zu geben, ob er den Termin einhalten kann oder nicht. Auf seiner Seite steht vielleicht ein Bedürfnis nach Autonomie, für dessen Erfüllung ebenfalls kreative Lösungen gefunden werden können.

Übung: Reise zum Inneren Kind

Eine einfache und praktische Übung, um mit den Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, die oftmals unter den Mustern des Egos liegen ist die Reise zum inneren Kind. Dabei geht es darum mit unserem erwachsenen Teil dem inneren Kind zu begegnen. Das innere Kind steht für die Bedürfnisse in uns, die als Kind nicht erfüllt wurden und auf der Strecke geblieben sind; woraufhin wir bewusst und unbewusst bestimmte Strategien entwickelt haben oder innerlich Entscheidungen getroffen haben, beispielsweise, dass wir es nie mehr zulassen werden, dass wir enttäuscht werden und von nun an nie mehr zeigen, wenn wir etwas wirklich brauchen.

Als Kind waren wir physisch und auch emotional von unseren Eltern abhängig. Als Erwachsene sind wir das nicht mehr, wir können selber für uns sorgen und Verantwortung übernehmen. In der Reise zum inneren Kind trifft der erwachsene Teil in uns auf das innere Kind, nimmt Kontakt mit ihm auf, ist offen dafür, ob das innere Kind ihm etwas mitteilen möchte, schaut und erspürt, was es möchte und gibt ihm das, was es braucht.

Finde eine bequeme Position im Sitzen, besser noch im Liegen, so dass du deinen Körper entspannen kannst. Nimm einige tiefere Atemzüge, nimm wahr, wie dein Körper auf der Erde aufliegt und welche Körperpartien den Boden berühren. Nimm wahr, wie dein Atem ein- und ausströmt... in seinem ganz eigenen Rhythmus... ohne dass du aktiv etwas dafür tun musst... er kommt und geht.... ganz von alleine.

Nun lasse innerlich ein Bild aufsteigen... von deinem inneren Kind... von dem Teil in dir, der nicht das bekam, was er brauchte... vielleicht ist es ein Bild von dir als Kind... vielleicht ein Fantasiebild... oder vielleicht einfach ein Gefühl... nimm wahr, was es in dir auslöst... du entscheidest dich, auf dein inneres Kind

zuzugehen... mit ihm in Kontakt zu kommen... nimm wahr, wie es darauf reagiert... manchmal ist das innere Kind misstrauisch, läuft weg oder versteckt sich... dann folge ihm/ ihr und drücke ihm oder ihr aus, dass du es ernst meinst... du bist aufrichtig und ehrlich an es interessiert... wie es ihm geht... und was es braucht... lass dir Zeit... sei einfach da... vielleicht genügt zunächst eine Geste... vielleicht ein Wort... vielleicht möchte es dir etwas mitteilen... schau, was es braucht, und was du ihm oder ihr geben kannst... vielleicht einfach deine Aufmerksamkeit... vielleicht eine Berührung... nimm wahr, was zwischen euch geschehen möchte...

Nun wird es allmählich Zeit, euch voneinander zu verabschieden... vielleicht gibt es eine Verabredung zwischen euch oder ein Versprechen für die Zukunft...

Und schließlich komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück... nimm einige tiefe Atemzüge... und öffne die Augen. Wenn du magst, dann bringe deine Eindrücke in Form eines Bildes zu Papier.

Schlusswort

Es ist deutlich geworden, dass das Ego weder ein Feind des Menschen ist, noch dass es besiegt werden kann. Um eine Transformation zu ermöglichen sind Annahme, Liebe, Mut und Disziplin notwendig. Es kann an die Hand genommen werden und ein neuer Weg eingeschlagen werden mit Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen.

Und schließlich bin ich mir bewusst, dass auch in dieser Haltung die Gefahr liegt einen Leistungsanspruch daraus zu machen, das Ego und die Gefühle immer und sofort zu bearbeiten! Auch damit befinden wir uns wieder in demselben alten Mechanismus.

Hier würde das Selbst dann vielleicht die Haltung einnehmen: „Während ich genüsslich meinen Café trinke, nehme ich wahr, dass meine Gefühle und mein Ego so sind, wie sie sind.“ ... und entspannt sich in die Wirklichkeit hinein...

Alle Bilder stammen von der Autorin ausser S 12 von Falk Ulbrich (Copyright 2012)

