

## **Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person ...**

**Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person usw.**

**Trauer, Melancholie und Ichheit**

**Organismus, Ich-Konstrukt und der Preis der Erkenntnis**

**... in den sozialen Medien**

**... Theologia Deutsch**

**Der Baum in der Wand**

**Identifikation, Ent-Identifikation und Aufwachen November**

**Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person usw. (1)      Dezember 2020**

Gibt es ein Ich oder ist das nur eine Illusion? Muss man erst ein Jemand werden, bevor man ein Niemand sein kann? Ist das Ich etwas gutes und hilfreiches, oder wäre es besser von einem schlechten Ego zu sprechen, welches es loszuwerden gilt? Was ist „Selbstvergessenheit?“ Gibt es ein „einzigartiges Selbst?“ Was ist ein „höheres Selbst“?

Mir hilft dabei eine dreifache Unterscheidung, und zwar die von 1. (psycho-physischem) Organismus (bodymind), 2. dem Ich (Ichhaftigkeit) und 3. dem aufgewachten Sein.

Einen psycho-physischen Organismus ...

- a) haben alle empfindenden Wesen; er kann
- b) in „Körper“ als Träger von Erfahrungen unterschieden werden: physischer Körper, Emotionalkörper, Mentalkörper; er strebt an
- c) zu Überleben (Selbsterhalt, Gruppenerhalt), strebt nach Ausdruck und – als Mensch – nach Erkenntnis/Wahrheit/Aufwachen; er
- d) lernt durch Training/Feedback/Reflektion Fähigkeiten, Fertigkeiten und entwickelt sich; er hat
- e) Bedürfnisse, Wünsche und Intentionen/Ausrichtung („wollen“ bzw. „nicht wollen“); er
- f) hat/ist „Persönlichkeit“ mit persönlichen Eigenschaften; er

- g) denkt, fühlt, handelt, ist kreativ, hat eine Selbstwirksamkeit und
- h) braucht kein selbstreflektierendes „Ich“ um zu wirken. Tiere und Pflanzen haben und brauchen offensichtlich kein „Ich“ um ihr Leben mit und durch ihren Organismus zu leben.

Wie ist das beim Menschen?

Das Ich, Ich-Konstrukt oder Selbstbild des Menschen ...

- a) ist Ergebnis der Reflektion auf die eigene Individualitätswahrnehmung; bildet sich
- b) schon ganz früh beim Kleinkind; gibt
- c) Sicherheit, Orientierung, Wahrnehmungsstruktur, Zusammenhang, Kontinuität und Kausalität gegenüber der Existentialität des Lebens; „verstärkt“ und erweitert
- d) die Bedürfnisse und Ausrichtung des Organismus. Aus den „will“ und „will nicht“ des Kleinkindes entstehen mit dem Ich-Konstrukt zahllose „ich muss ...“, „wir sollten ...“, „ich brauche ...“, „du musst ...“; mischt sich
- e) in das natürliche Wirken des Organismus ein, kann und wird ab da zum Hindernis und zur Ursache vieler Probleme, weil mit dem Ich-Regime das - oft unangenehm erlebte - Fühlen als der unmittelbare Kontakt zum Leben mehr und mehr verlorengelht und der Mensch nur von sich, seinen Mitmenschen und der Welt entfremdet in seiner eigenen virtuellen Welt lebt;
- f) kommentiert, plustert sich auf, verurteilt, überhöht, verzerrt und erweitert Bedürfnisse und Intentionen des Organismus (Geltung, Macht, Einfluss) - aus der Freude des Organismus wird Stolz, aus einem Tun oder Geschehen werden endlose Ich-Geschichtenerzählungen, aus einer Handlung wird Heldentum oder Versagen, aus einem Leben mit Wünschen werden Ansprüche gegenüber dem Leben als Hauptleidensquelle, aus organismischer Selbstwirksamkeit wird Rechthaberei und Ich-Durchsetzung; ist
- g) Träger und Ausdruck der Entfremdetheit des Erwachsenen

Das „Ich“ beim Menschen ist das Ergebnis der Anwendung des reflektierenden Geistes auf sich selbst. Was als notwendige „Krücke“ dem Kleinkind Halt und Orientierung in einer als unerklärlich-bedrohlich erlebten Welt gibt, wird ab einem Alter von vielleicht 13 oder 14 Jahren zu einem leidvollen Störfaktor - „Leben ist Leiden“, wenn das Ich bzw. die Ich-haftigkeit gegenüber dem Organismus das Sagen hat. Dies wurde von Menschen, die später als MystikerInnen bezeichnet wurden, erkannt, und sie entdeckten eine weitere, tiefere Dimension des Menschseins, das - hier so bezeichnete - aufgewachte Sein.

Über das Fühlen kann der Kontakt zum Lebensfluss wieder hergestellt werden, und die „Solltest“ des Ich treten in den Hintergrund. Daraus ergibt sich der innere Weg des Aufwachens: Fühlen und nichts (innerlich) tun, was bedeutet, auf Vorstellungen, Gedanken und Bilder zu verzichten, die einen wieder in eine selbsterzeugte und entfremdete virtuelle Welt bringen.

Da ist niemand der/die etwas tut, und dennoch geschehen Handlungen. Die ich-hafte Identifikation mit dem Organismus fällt weg („bodymind dropped“), aber der

Organismus ist weiterhin da und agiert, reagiert und handelt. Organismische Bedürfnisse sind kein Widerspruch zum aufgewachten Sein sondern treten jetzt deutlicher hervor.

Durch die Zuordnung der Handlungen des Organismus zu einem Menschen existiert Verantwortung.

---

### **Definitionen:**

**Organismus (bodymind)** ist die physisch-psychisch-soziale Einheit die ein Lebewesen hat/ist, mit einer gegebenen Biologie und Psychologie die sich entwickelt haben, und weiter entwickeln können.

**Person und Persönlichkeit** bezeichnen die Summe der Haltungen und psychischen Eigenschaften die ein Individuum hat.

Das **Ich** (mir/mein) oder **Selbst** ist das reflektierte Selbsterleben (bzw. ein Name dafür und die Identifikation damit), mit den dazugehörigen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen. „Ich“ beschreibt mehr das Erleben aus unmittelbarer Erfahrung, „Selbst“ ist mehr eine beobachtende Beschreibung. Es ist eine notwendige Hilfskonstruktion auf dem Entwicklungsweg, die jedoch beim Festhalten daran als Erwachsener zu einem Problem und Hindernis für die weitere Entwicklung wird. Das Ich hat somit – als Konstruktion – keine reale Existenz, aber dennoch enorme Auswirkungen.

Das **Ego** oder die **Ich-haftigkeit** ist ein entgleistes vorgestelltes Selbstbild, losgelöst von den Bedürfnissen des Organismus und seiner Selbstwirksamkeit.

**SELBST** oder **höheres Selbst** oder **aufgewachtes Sein** ist die Erfahrung des Seinsgrundes. Dabei „fällt“ die Ich-Identifikation als Konstrukt weg (bodymind dropped).

---

### **Fragen:**

#### **Gibt es ein Ich oder ist das nur eine Illusion?**

Das Ich als mentales Konstrukt ist eine Illusion, aber eine Illusion mit sehr realen Konsequenzen und Auswirkungen.

#### **Muss man erst ein Jemand werden, bevor man ein Niemand sein kann?**

Der psycho-physische Organismus ist von Anfang an vorhanden und kann sich immer weiter entwickeln. Mit dem Aufwachen tritt das Ich-Konstrukt in den Hintergrund, und Handeln geschieht aus dem Organismus, was zu der Erfahrung führt „es gibt niemanden der etwas tut, und dennoch wird alles getan.“

### **Ist das Ich etwas gutes und hilfreiches, oder wäre es besser von einem schlechten Ego zu sprechen, welches ist los zu werden gilt?“**

Wenn mit „ich“ der psycho-physische Organismus gemeint ist, dann ist der nicht nur gut sondern notwendig als Träger des Lebens. Wenn mit „ich“ jedoch das Ich-Konstrukt gemeint ist, dann ist dies eine wichtige Stütze in der Kindheit, die jedoch später zum Hemmnis und Hindernis für ein befreites Leben wird.

### **Was ist „Selbstvergessenheit?“**

Selbstvergessenheit in seiner eigentlichen Bedeutung ist das Wegfallen der Ich-Haftigkeit und Ich-Identifikation. Eine ganz andere Bedeutung kann jedoch die der Entfremdetheit sein, wenn der Mensch nur noch aus seiner Ich-haftigkeit heraus lebt und den Kontakt zu seinem psycho-physischen Organismus weitgehend verloren hat.

### **Gibt es ein „einzigartiges Selbst?“**

Ja, in dem Sinn, dass der aufgewachte Mensch seine Ich-haftigkeit losgelassen hat, und sein - einzigartiger - psycho-physischer Organismus sich selbstwirksam in der Welt entfaltet.

### **Was ist ein „höheres Selbst“?**

Darunter kann man zum einen einen sehr weit entwickelten psycho-physischen Organismus verstehen, oder auch ein aufgewachtes Sein.

## **Ich, Ego, Selbst ... (2) Trauer, Melancholie und Ichheit      April 2021**

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe hatte ich zwischen dem psychophysischen Organismus einerseits und der Ichheit (dem Ich-Ideal beziehungsweise dem Selbstbild, das wir uns in der Kindheit gegenüber den Unsicherheiten und Kränkungen einer Welt schaffen, die sich nicht nach unseren Vorstellungen richtet) andererseits unterschieden. Was das u.a. bedeutet, können wir uns am Unterschied zwischen Trauer und Melancholie deutlich machen. (Mit Melancholie wurde früher das bezeichnet, was wir heute „Depression“ nennen). Einmal mehr zeigt sich dabei Sigmund Freud als ein hervorragender Beobachter. In einem Beitrag „Trauer und Melancholie“, veröffentlicht 1917, beschreibt Freud Trauer als einen „Normalaffekt“, wohingegen bei der Melancholie dieser Normalaffekt gestört ist. Bei der Trauer behält, im Unterschied zur Melancholie, der „Respekt vor der Realität“ „den Sieg“. „Die Welt“ ist zwar „arm und

leer geworden“, doch der Mensch kann sie nach erfolgter Trauerarbeit neu entdecken, wohingegen bei der Melancholie „das Ich selbst“ leer geworden ist.

Jetzt kommt die oben erwähnte Unterscheidung zum tragen: leer geworden sind die Ich-Vorstellungen der Ichheit angesichts eines erlittenen Verlustes. Hält die Ichheit jedoch weiter daran fest, kann keine wirkliche Trauer stattfinden und der Mensch wird melancholisch.

Erlirbt der Mensch einen Verlust welcher Art auch immer, kann er verdrängen, trauern oder melancholisch werden. Tritt die Ichheit ganz in den Hintergrund, ist eine wirkliche Trauer des psycho-physischen Organismus möglich. Bleibt die Ichheit an dem Verlorenen hängen, sei es mit Ansprüchen, Hadern, (Selbst)Vorwürfen, Empörungen oder anderem, entsteht Melancholie. Lässt die Ichheit das Verlusterleben erst gar nicht an sich heran, sprechen wir von Verdrängung (mit der Folge von Symptomatisierung).

Von der kollektiven „Unfähigkeit zu trauern“ handelt das 1967 erschienene, und nach wie vor aktuelle Buch gleichen Titels von Alexander und Margarete Mitscherlich, in dem sie sich mit der Art und Weise der kollektiven Bewältigung der Nazizeit im Nachkriegsdeutschland beschäftigen.

„Die Trauerarbeit ist nicht auf Restitution schlechthin aus, sie bringt uns langsam dazu, die definitive Veränderung der Realität durch den Verlust des Objektes zu akzeptieren. In dieser Arbeit kann auch die Ambivalenz der Beziehung nacherlebt und anerkannt werden. Das hat zur Folge, daß am Ende der Trauerarbeit das Individuum verändert, das heißt gereift, mit einer größeren Fähigkeit, die Realität zu ertragen, aus ihr hervorgeht ... Die Selbstzerfleischung der Melancholie ist im Grunde eine Anklage gegen das Objekt, das dem eigenen Selbst einen solchen Verlust zugefügt hat.“ (Das verlorene „Objekt“ kann dabei ein geliebter Mensch, eine geliebte Sache oder auch eine geliebte Idee oder Vorstellung sein. Das „eigene Selbst“ entspricht der Ichheit). Die Trauerarbeit fordert vom Leben nicht die Wiederherstellung (Restitution) dessen, was war. Sie akzeptiert intellektuell, aber vor allem emotional, was ist. Diese Akzeptanz der schmerzhaft erlebten Realität kommt auch in dem Satz „Dein Wille geschehe“ zum Ausdruck.

Der psychophysische Organismus trauert, die Ichheit verdrängt oder wird melancholisch. Damit wird auch der Weg aus der Melancholie deutlich: über das Ausfühlen des existentiellen Schmerzes und der Verletztheit darüber, dass das Leben sich nicht nach unseren Vorstellungen, Wünschen, Forderungen und Idealen richtet, werden wir von der Zwanghaftigkeit unserer Ichheit befreit. Wir begegnen dem Leben dann so, wie es ist. Wir begegnen und selbst mit dem, was wir gerade fühlen, und können uns mit unseren Gaben und Fähigkeiten konstruktiv und kreativ zum Ausdruck bringen.

## **Ich Ego Selbst: Organismus, Ich-Konstrukt und der Preis der Erkenntnis Mai 2021**

Mit dem Essen vom Baum der Erkenntnis begann die kognitiv-selbstreflektive Entwicklung des Menschen und der Menschheit. Einmal mehr bedeutet dies, entsprechend der Dialektik der Evolution, gute und schlechte Nachrichten. Die guten/schlechten Nachrichten in Bezug auf die äußere manifeste Welt sind: der Mensch kann diese auf eine ganz neue Weise verstehen und seinen Wünschen und Vorstellungen entsprechend gestalten – und dabei auch zerstören. Die guten/schlechten Nachrichten in Bezug auf die zwischenmenschliche Welt der Beziehungen sind: der Mensch kann sein Leben-in-Beziehung auf eine immer tiefere und erfüllendere Weise leben, er kann jedoch auch den „Anderen“ umbringen, bis hin zum Völkermord. Die guten/schlechten Nachrichten in Bezug auf den Menschen selbst sind: er kann sich selbst erkennen/erfahren bis zu seinem tiefsten, aufgewachten Sein, er kann sich aber auch von sich selbst entfremden, und damit sich selbst, anderen Menschen und Wesen und seiner Umwelt unermesslich-zerstörerischen Schaden zufügen.

Hierbei kommt folgendes ins Spiel: Im Verlauf seiner Kindheit muss sich der kleine Mensch, um überleben zu können, mithilfe seines sich entwickelnden selbstreflektiven Denkens ein „Ich“ schaffen, welches ihm eine – überlebenswichtige – innere Orientierung und einen äußeren Halt gibt, in einer bedrohlichen und unbeherrschbar erlebten Welt. Der kleine Mensch kann noch nicht eine ichlose Perspektive einnehmen, das geht frühestens mit 14 oder 15 Jahren, wie wir aus den Zeugnissen der in diesem Alter zum Aufwachen gelangten Menschen wissen. Das „Ich-Konstrukt“, wie es auch genannt wird, ist der Preis der Erkenntnis.

Aber braucht nicht auch jeder erwachsene Mensch ein „Ich“? Nein, jedenfalls nicht in der hier verwendeten Definition als ein Überlebenskonstrukt. Das können wir uns klarmachen, wenn wir auf unsere Verwandten, die Tiere, schauen. Sie haben dieses Konstrukt nicht, und kommen ohne es gut zurecht. Was sie – und auch wir Menschen – haben, ist ein psychophysischer Organismus mit einem physischen Körper, einem „Emotionalkörper“ und einem mentalen „Organismus“ als Träger der geistigen Fähigkeiten und Funktionen.

Ein Tier agiert, ist kreativ, lebt individuell und sozial und denkt sich nichts dabei, wie „das habe ich gut gemacht, das habe ich schlecht gemacht, wie konnte das nur passieren, wer ist schuld, ich werde ich bald sterben ...“ Wenn wir auf eine Tierherde schauen, sehen wir „Führungsperson“, Wächter und viele andere „Persönlichkeiten“ in unterschiedlichen Rollen in einer sozialen Gemeinschaft, mit einer entsprechend komplexen Kommunikation. Das, was wir dabei an Willen und ausgerichtet sein sehen, hat nichts mit einem „Ich“ zu tun und braucht auch kein Ich.

Jeder Organismus, auch der menschliche Organismus, kann seiner Arbeit nachgehen und kann Dinge tun, entsprechend seinen Bedürfnissen, Plänen und Wünschen, ohne dass ein Ich dafür notwendig wäre. Das Ich mischt sich lediglich ein, zum einen mit seinen Ängsten – „bin ich gut genug, was wird alles passieren, mache ich das richtig?“ – und mit seinen Großartigkeitsfantasien: „Ich bin der beste, mache alles richtig, wer mich nicht versteht ist dumm“, und wenn man in sich hineinhört, kann man ähnliches als eine ständige begleitende „Tonspur“ hören. Der Organismus bewegt sich im und durch das Leben, und das Ich-Konstrukt greift danach und beutet es für sich aus.

Die gute Nachricht ist: Die Evolution hat dem Menschen noch etwas Wesentliches mit auf den Weg gegeben, und zwar die Fähigkeit, in jedem Augenblick innerlich anhalten zu können, und – entgegen dem evolutionären Überlebensimpuls – geschehenlassen zu können und sich zu fragen: „Was geschieht jetzt gerade, ohne mein ich-haftes Dazutun?“ Auf diese innere Auseinandersetzung kommt es an. Und dann, befreit vom Ich-Konstrukt, kann auch das (selbstreflektive) Denken seine wunderbaren und lebensfördernden Geschenke hervorbringen, die es für uns Menschen bereithält.

## **Ich Ego Selbst (4) ... in den sozialen Medien**

**Juli 2021**

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe habe ich zwischen 1. dem (psycho-physischem) Organismus (bodymind), 2. dem Ich (Ichhaftigkeit, Ich-Konstrukt) und 3. dem aufgewachten Sein unterschieden.

Dabei ist der Organismus, den man auch als natürliche Persönlichkeit bezeichnen kann dasjenige, was mit körperlich-emotional-sozialen Bedürfnissen ausgestattet ist und sich in der Welt selbstwirksam entfalten will.

Das Ich-Konstrukt hingegen ist das Ergebnis der Selbstreflektion auf diesen Organismus, mit einer unterdrückten existentiellen Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, woraus eine unendliche Anzahl vorgestellter eigener Bedürfnisse und Forderungen an das Leben entstehen, in dem – zwecklosen, aber dennoch immer wieder unternommenen – Versuch, der schmerzhaften Erfahrung der eigenen Existentialität zu entkommen.

Die sozialen Medien bieten eine gute Gelegenheit, den Unterschied dieser beiden „Instanzen“ bei und in sich selbst wahrzunehmen, vor allem im Hinblick auf Bedürfnisse von Anerkennung, gesehen werden, Macht/Wirksamkeit, Erfolg und Einfluss.

Nehmen wir an, ein Organismus (mit Ich-Konstrukt) postet einen Beitrag als Ausdruck seiner Selbstwirksamkeit, der keine sichtbare Resonanz hervorruft („likes“, Kommentare). Wie reagiert der psycho-physische Organismus? Da ist vielleicht ein Gefühl von Traurigkeit und Enttäuschung, weil auch der Organismus soziale Bedürfnisse hat und gesehen werden möchte, doch wenn das Gefühl wahrgenommen und ausgefühlt wird, ist es schnell verklungen, und es gibt keine mentalen Geschichten, die drumherum gesponnen werden, wie: „die Welt ist zu ignorant um mich zu verstehen“, „warum passiert das immer nur mir“, „wenn vor X Jahren nicht XY passiert wäre, stünde ich heute ganz anders da.“

Wie reagiert das Ich-Konstrukt? Es können existentielle Ängste von Nichtsein hochkommen, die sofort unterdrückt werden. Es können Abwehrreaktionen in Form gedanklicher Selbstsuggestionen kommen, wie „das macht mir nichts, darüber bin ich erhaben“, oder „die Leute sind zu dumm, um zu begreifen was ich ihnen zu geben

habe.“ Diesen gilt es nicht zu glauben. Es können Gefühle von Verzweiflung, Hilflosigkeit und Ohnmacht hochkommen, und auch von Wut, Neid, Missgunst und Ärger, wenn der Verstand vergleicht. Je nach dem, ob diese Gefühle unterdrückt oder ausgefüllt werden, oder ob man in ihnen „badet“, begleiten sie einen dann – auch als Symptome – mehr oder weniger lange.

Eines ist dabei auch klar: das Ich-Konstrukt „bekommt den Hals nicht voll“, es ist niemals zufrieden. Wenn die durchschnittliche „Daumen hoch“-Rate auf einen Beitrag vielleicht „10“ ist, fordert es „50“. Wenn die 50 erreicht werden, dauert die Freude vielleicht einen Tag, dann sollten es 100 sein. Wenn die 100 erreicht sind ... und so weiter, ad infinitum, das Ergebnis ist eine endlose Unzufriedenheit, ein endloses Leiden und ein endloses Hinterherrennen nach immer noch mehr virtueller Anerkennung.

So können uns die sozialen Medien durch empathische Selbstbeobachtung zu einem tieferen, authentischeren und „aufgewachteren“ Leben führen, wenn wir die unendlichen Ansprüche unseres Ich-Konstruktes aufgeben, und uns stattdessen fühlend als das erleben, wer und was wir auch sind: existentielle Wesen. Dabei entsteht gleichzeitig ein innerer kreativer Frei-Raum für das, was wir – selbstwirksam-freudig – ins Leben einbringen können und wollen.

## **Ich Ego Selbst ... (5) Theologia Deutsch**

**August 2021**

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe habe ich zwischen 1. dem (psycho-physischen) Organismus (bodymind), 2. dem Ich (Ichhaftigkeit, Ich-Konstrukt) und 3. dem aufgewachten Sein unterschieden.

Dabei ist der Organismus, den man auch als Persönlichkeit bezeichnen kann, dasjenige, was mit körperlich-emotional-sozialen Bedürfnissen ausgestattet ist, und sich in der Welt selbstwirksam entfalten möchte, als (s)einen Beitrag in der Welt und für die Welt.

Das Ich-Konstrukt hingegen ist das Ergebnis der Selbstreflektion auf diesen Organismus, "ausgestattet" mit einer unterdrückten existentiellen Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, woraus eine Vielzahl zusätzlicher Bedürfnisse und Forderungen an das Leben entstehen, in dem – zwecklosen, aber dennoch immer wieder unternommenen – Versuch, der eigenen Existentialität zu entkommen.

Finden wir dazu auch Entsprechungen in der mystischen Literatur? Ja, zum Beispiel in der Theologia Deutsch, einem christlich-mystischen Text aus dem 14. Jahrhundert.

„Da nun einmal das Leben Christi aller Natur, Selbstheit und Ichheit das Bitterste ist – denn zu dem wahren Leben Christi muß alle Selbstheit und Ichheit und Natur gelassen und preisgegeben werden und sterben – darum graut es einer jeden Natur vor diesem Leben und dünkt es sie böse und ungerecht und eine Torheit; und nimmt an sich ein Leben, das ihr bequem und lustvoll ist, und behauptet und wähnt in ihrer Blindheit, es sei das allerbeste.“

(Theologica Deutsch, Johannes Verlag, S. 72)

Hier nun – mit allem Respekt vor dem Urtext – mein Übertragungsversuch.

Ein aufgewachtes Leben bedeutet ein Aufgeben der eigenen Ichheit, Wichtigkeit und Eingebildetheit, und das ist nicht jedermanns Geschmack. Das liegt daran, dass das im Verlauf der eigenen Entwicklung gebildete Ich-Konstrukt, welches für die kindliche Entwicklung notwendig und unvermeidlich ist, aufgegeben werden beziehungsweise „sterben“ muss. (Erst dann können der psycho-physische Organismus und die Persönlichkeit des Menschen mit all ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten zur vollen Entfaltung im Leben kommen.) Doch das Aufgeben der Ichheit ist eine buchstäblich grauenhafte Vorstellung, weil damit die – den Abgrund des Nichtsseins öffnende – Frage auftaucht: Wer bin ich, wenn ich (als mein Ich-Konstrukt und meine Ichhaftigkeit) nicht(s) mehr bin? So etwas zu tun wäre, aus der Perspektive dieser Ichhaftigkeit, eine riesige Torheit. Also folgt der Mensch lieber weiterhin seinem Überlebensimpuls, sucht das Angenehme und fixiert sich darauf, und meidet alles Unangenehme und kämpft dagegen an oder läuft davor davon, äußerlich und vor allem innerlich. So bleibe er oder sie weiterhin gut beschäftigt und vermeidet die innere Auseinandersetzung mit der Existentialität seines Seins und allen Seins.

**Ich Ego Selbst ... (6) Der Baum in der Wand**

**November 2021**



... macht das Beste aus seiner Situation, entsprechend seinen organismischen Gegebenheiten und den Umweltbedingungen.

... ist im somatischen Jetzt und im Frieden mit sich und der von ihm pflanzlich-somatisch wahrgenommenen Welt.

... verzweifelt nicht an seiner Lage: ach, wenn ich doch bloss als Samenkorn woanders hingefallen wäre, wo ich bessere Entwicklungsmöglichkeiten hätte.

... betreibt keine Idealisierungen und hat keinen Größenwahn: was bin ich toll, dass ich in dieser Situation (über)lebe, das hätte kein anderer Baum geschafft, bin ich nicht großartig?

Der Mensch hat einen physisch-emotional-mentalenen Organismus, der auch, wie der Organismus des Baums, sich bestmöglich entsprechend seinen organismischen Gegebenheiten und den Umweltbedingungen entwickeln möchte.

Der Mensch hat sich, mittels seiner Selbstreflexivität, noch ein Ich-Konstrukt, eine Ichheit geschaffen, die sich im Angesicht der Unaushaltbarkeit einer bewusst gewordenen Existentialität in den Vordergrund drängt, und mit allen möglichen Vermeidungen, Fixierungen, Aversionen und Geschichten von "ach, wie geht es mir schlecht", oder "ach, wie bin ich toll" den psycho-physischen Organismus in seiner Entwicklung behindert und blockiert.

Doch es gibt einen Ausweg: innerlich anhalten, sich für das Fühlen öffnen und den endlosen Ich-Geschichten von Versagen oder Großartigkeit nicht mehr zuzuhören. Dann kehren Stille und Frieden ein, und der Mensch ist im doppelten Sinn befreit: hinsichtlich der Erfahrung seiner wahren Natur und auch hinsichtlich seiner Entwicklungsmöglichkeiten.

## **Ich Ego Selbst (7) Identifikation, Ent-Identifikation und Aufwachen November 2021**

Das Leben das Menschen bewegt sich am Beginn zwischen den Polen von "will" und "bin" beziehungsweise "will nicht" und "bin nicht", und so wird Wirklichkeit in zwei Bereiche geteilt. Zu dem einen Bereich erfolgt eine Hinbewegung (bis zur Sucht), zum anderen Bereich eine Wegbewegung (bis zu Aversion und Bekämpfung). Dabei spielt die Identifikation eine wesentliche Rolle. Kinder übernehmen zahlreiche Rollen und Identifikationen, und formen damit ihre eigene Persönlichkeit und Ich-Vorstellung. Bei der Betrachtung eines Online-Schachturniers zusammen mit einem Fünfjährigen war

seine erste Frage: Für wen sind wir? Das bedeutet: mit wem identifizieren wir uns (und mit wem nicht)? Erst dadurch bekommt die Betrachtung des Schachspiels Lebendigkeit, Dynamik, Dramatik und einen persönlichen Bezug. Man freut sich, wenn der oder die, für den "man ist", gewinnt, und leidet, wenn er oder sie am Verlieren ist. Dies lässt sich auf das gesamte "Spiel des Lebens" übertragen.

Diese Dynamik von Identifikationen und Aversionen, verbunden mit Freuden und Leiden, ist notwendig. Wenn Eltern sich nicht mit ihren Kindern identifizieren würden, sich nicht für sie engagieren, sie nicht vor Schaden bewahren und sich ihr Schicksal nicht zu eigen machen würden, dann wären wir nicht hier.

Doch es gibt einen bedeutenden Unterschied zwischen lebensfördernden Identifikationen, wie denen der Eltern mit ihren Kindern, und lebenszerstörenden Identifikationen, wie Identifikation mit der Vorstellung einer Herrenrasse und einem 1000jährigen Reich. Ersteres kommt aus dem mit dem Leben und der Lebendigkeit verbundenen psychophysischen Organismus, Letzteres sind Wahnvorstellungen entfremdeter Ich-Konstrukte, verbunden mit einem Streben nach Unsterblichkeit als Flucht vor der eigenen Existentialität.

Vor allem vor dem Hintergrund des leidvollen Erlebens von Identifikationen und Aversionen haben Menschen sich schon vor langer Zeit die Frage gestellt, ob es noch etwas anderes gibt, eine andere, vielleicht tiefere Lebens- und Erfahrungsdimension, die den Menschen ein Aussteigen aus dem endlosen Kreis von Identifikation und Aversion, verbunden mit Freud/Leid, ermöglicht. Was sie gefunden haben ist, was man mit Aufwachen oder Erleuchtung bezeichnet. Es hat sich ihnen, ausgehend von dem, was sie gerade fühlend wahrnehmen, auf der Suche nach immer tieferen Erfahrungen ein Seinsgrund eröffnet, der befreit war von der Freude/Leid Dynamik, auch wenn aus ihm alle Freude und alles Leid erscheinen, mehr oder weniger lange verweilen und wieder vergehen. Dabei wurde deutlich, dass erst durch den intensiv-schmerzhaften Erlebniskontakt mit dem Leben, der sich dann in der inneren Erfahrung noch – existentiell – vertiefte, dieser Seinsgrund sich eröffnete. Ein Loslassen aller Vorstellungen und ein im-Kontakt-sein mit allem, was innerlich auftaucht, gehören dabei zusammen. Versucht man jedoch, an diesen existentiellen Erfahrungen vorbei zu tieferen Erfahrungen zu gelangen, dann ist das Ergebnis eine Entfremdung, und nicht das Aufwachen. Das bedeutet keineswegs, dass im aufgewachten Sein nur noch "alles eins" und "alles gut" ist. Leidenschaftliches Engagement für oder gegen etwas ist nach wie etwas, was aus der Persönlichkeit heraus ins Leben eingebracht werden kann, doch dies geschieht nun befreit von Zwängen und Wahnvorstellungen, und in Demut gegenüber dem, was jenseits der eigenen Möglichkeiten liegt.

Die Dynamiken von Identifikation und Ent-Identifikation bedingen sich wechselseitig und begleiten uns das ganze Leben. Ein kleines Kind lernt – meist schmerzhaft – schon früh, loszulassen, beispielsweise wenn ein geliebtes Spielzeug kaputtgeht, und auch der alte Mensch kann sich jeden Augenblick neu dafür entscheiden, sich für etwas einzusetzen. Unser Atem gibt uns eine wunderbare Metapher: mit jedem

Einatmen nehme ich das Leben an und in mich auf, und mit jedem Ausatmen lasse ich los. Beiden gemeinsam ist das im-Kontakt-sein mit sich selbst, und damit auch mit dem Leben, immer tiefer, bis zum letzten Ausatmen.