

Ulrich Emil Duprée



Das
EGO
durchschauen

Neue Wege in die persönliche Freiheit

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



ISBN 978-3-8434-1336-7

Ulrich Emil Duprée: Das Ego durchschauen Neue Wege in die persönliche Freiheit © 2019 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Murat Karaçay, Schirner, unter Verwendung von # 500332672 (© Mrs. Opossum) und # 330752543 (© Milos Djapovic), www.shutterstock.com Layout: Elena Lebsack, Schirner Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	--

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2019

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Start	5
Das menschliche Dasein der Selbsterkenntnis widmen.....	7
Das Ich, das Selbst und das Ego	11
Bühne frei: Das Ego tritt auf.....	21
Die Ebenen des Egos	33
Die erste Ebene des Egos: Ich bin, was ich habe.....	41
Die zweite Ebene des Egos: Ich bin, was ich tue	53
Die dritte Ebene des Egos: Ich bin, was ich denke	65
Die vierte Ebene des Egos: Ich bin Mitglied einer wichtigen Gruppe.....	83
Die fünfte Ebene des Egos: Ich bin unabhängig.....	95
Wie Ihr Selbstbild Ihr Leben bestimmt.....	103
Negative Emotionen lösen.....	121
Bedingungslose Liebe	139
Der Berg aus Ego	149
Der Baum des Lebens und der Erkenntnis	155
Wunschlos glücklich oder: Der Tanz mit dem Löwen ...	161
In Harmonie mit dem Kosmos.....	173
Freiheit	189
Über den Autor.....	190
Bildnachweis	192



Start

 *Liebe Leserin und lieber Leser,*

in diesem Buch schreibe ich über etwas, was mir persönlich sehr am Herzen liegt: Freiheit und Selbstbestimmung. Mein Wunsch ist, dass Sie einen großen Nutzen aus den folgenden Seiten ziehen und das Ego immer mehr zu durchschauen lernen, damit Sie das Leben führen können, das Sie sich wirklich wünschen.

Dieses Thema ist im Grunde unerschöpflich, und so habe ich versucht, ein möglichst breites Spektrum zu beleuchten. Ich spreche über inneren Frieden und Vergebung, den Sinn des Lebens und die Berufung der Menschheit, über Umweltschutz und Weltfrieden.

Ich bin ein praktischer Mensch, und um Sie aus verschiedenen Perspektiven heraus zu informieren, erwähne ich christliche und buddhistische Aspekte, die verborgenen Lehren der Antike, Sufi-Texte, den Ayurveda, die Yoga-Wissenschaften und auch alte hawaiianische Lehren. Ferner lasse ich die Neurowissenschaften, die Quantenphysik und verschiedene Wissenschaftler zu Wort kommen. Ich schreibe über die Urquelle und das Universum. Es liegt mir dabei fern, irgendeine Philosophie oder Religion zu vertreten. Ich möchte Sie von nichts überzeugen, und Sie müssen auch nicht mit mir übereinstimmen. Ich schreibe einzig aus meinem Herzen und über das, was mir am Herzen liegt: Freiheit für die Erde, die Tiere, die Pflanzen und die Menschen.

Ich baue sozusagen ein Buffet auf, von dem Sie sich reich bedienen dürfen, um in Ihre ganz persönliche Freiheit zu gelangen. Lassen Sie sich von diesem Buch unterhalten, und ziehen Sie dabei das für sich heraus, was Sie ganz persönlich weiterbringt. Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen viel Freude und Erfolg.

Ihr Ulrich Emil Duprée



Das menschliche Dasein der Selbsterkenntnis widmen

»» *Finde heraus, wer du bist, und dann sei du selbst!* ««

Bevor der Suchende den bedeutenden Apollotempel zu Delphi betrat, las er am Eingang in altgriechischen Lettern in den Stein gemeißelt: »Gnōthi sautón – Erkenne dich selbst.« Ja, wer bin ich? Mensch? Mann oder Frau? Bin ich dieser Augenblick, das Jetzt? Bin ich der Atem des Schöpfers, der Odem, der vom kosmischen Herrn der Materie eingehaucht wurde? Bin ich eine Kombination von Aminosäuren, die mit der gleichen Wahrscheinlichkeit zueinanderfanden, mit der ein Flugzeug explodiert und sich danach wieder flugtauglich zusammenfügt? Vielleicht bin ich mehrere Lebewesen gleichzeitig, eine Mischung aus Identitäten ähnlich einer Stadt, zu deren Bewohnern auch eigenständige Bakterienkolonien zählen. Und was ist dieses Ich? Auf diese elementare Frage können Ihnen sämtliche Wissenszweige und Wege zur Erkenntnis, beispielsweise die Biologie und die Neurowissenschaften, die Psychologie und die Philosophie, die Religionen, Huna¹ oder die Yoga-Wissenschaften, nur eine jeweils begrenzte und vor allem theoretische Antwort geben. Es sind unterschiedliche Aspekte, über die sich ein stolzes Ego zwar gern streitet, die allerdings letztlich nichts über Sie persönlich aussagen. Denn wer Sie ganz persönlich in Ihrer Komplexität sind, ist so einzigartig, wundervoll und gleichzeitig privat und in-

¹ *Huna* ist der westlich geprägte Name für die Weisheitslehren der alten hawaiianischen Heiler zur rein positiven Lebens- und Realitätsgestaltung.

tim, dass auch nur Sie diese Frage beantworten können. Nur Sie selbst können und sollten Ihrem Leben einen Sinn geben und niemand sonst. Die berühmte Reise unseres Lebens, ob nach Delphi, auf dem Jakobsweg oder in diesem Buch, gleicht in vieler Hinsicht einer Pilgerfahrt nach innen: zum Menschen und zum Göttlichen in uns.

Weil das Universum, die Urquelle und die Natur nichts Unnötiges oder Unwichtiges hervorbringen, folgere ich, dass jeder Mensch mit einer individuellen und in gewisser Hinsicht auch *geheimen* Aufgabe hier ist. Die Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« zu finden, scheint mir deshalb unsere dringlichste Aufgabe zu sein. Das ist der Weg, das *Dao* und das große Wiedererinnern – an etwas, was wir bereits wissen und in unserem Herzen, in der Tiefe unserer Seele wiederbeleben



dürfen. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie durch dieses Buch einige Anregungen und Antworten finden, die Sie auf Ihrem persönlichen Pfad der Selbsterkenntnis zu innerer Freude und Frieden, zu Freiheit und Selbstbestimmung weiterbringen.

Das echte und freie, selbstbestimmte und strahlende Selbst sind Sie. Dieses unverfälschte Ich ist in der Regel unter verschiedenen dicken, schweren und staubigen Decken aus frühkindlichen Verletzungen, lebensfeindlichen Überzeugungen, Ängsten, Hoffnungen und Überforderung, unter all dem »Könnte«, »Sollte« und »Wenn nur«, bisweilen auch einer entfremdeten Lebensweise verborgen. Auf den folgenden Seiten möchte ich Sie einladen, diese Schichten aus Zwängen, irrtümlichen Identifikationen, Geschichten und Dramen, die das Ego inszeniert, anzuschauen und gegebenenfalls zu entsorgen. Fünf davon, eine Ebene nach der anderen, wollen wir anschauen. Wie man auf Hawaiianisch sagt: »*Mahiki* – wir schälen die Zwiebel.«



Das Ich, das Selbst und das Ego

» *Solve et coagula – trenne und verbinde.* «

Das Feld der Psychologie fächert sich in verschiedene Teilgebiete und Schulen, weshalb die Begriffe »Ego« und »Ich« manchmal synonym verwendet werden und manchmal zwei verschiedene Aspekte des »Selbst« darstellen. In diesem Verständnis ist jeder ein Selbst und hat ein Ich und auch ein Ego, oder er ist ein Ich und hat ein Selbst und ein Ego.

Was dieses Selbst und was das Ego ist, damit beschäftigt sich dieses Buch, und ich möchte Sie dazu einladen, mich bei einer Transformation zu begleiten. Dieses Wort setzt sich aus den beiden Teilen »trans« und »form« zusammen. Das heißt, wir werden die gewohnten Dimensionen verlassen und einen Bereich jenseits – »trans« – der Form, der physischen und auch der psychischen Begrenzungen betreten, wo Begriffe wie »Ich«, »Selbst«, »Ego«, »Irrtum« und »Illusion« sowie »echtes« und »falsches Ich« weniger mit dem Verstand definiert, sondern vielmehr mit dem Herzen erkannt werden. Als interessierter Mensch werden Sie schnell den Subtext – die Bedeutungen hinter den Worten – verstehen. Mit Tipps und kleinen Übungen entlang unserer Reise möchte ich Sie auf eine Art Hochplateau führen, von dem aus Sie auf die Einschränkungen des begrenzten Egos hinunterblicken können und zu einer gänzlich neuen Sichtweise gelangen.

Jedes Lebewesen ist ein einzelnes Ich – ein Individuum. Sie sind der oder die Wahrnehmende, und außerhalb von Ihnen befindet sich das Wahrgenommene. In der Philosophie sagt man, Sie sind ein *Subjekt*, das sich von der Welt der *Objekte* unterscheidet. Wenn Sie also »Ich« sagen, dann meinen Sie sich und nicht Ihr Gegenüber. Damit stehen Sie auf ganz natürliche Weise immer im Zentrum Ihres Lebens. Nur Sie können sich selbst wahrnehmen und spüren. In alle anderen Wesen müssen Sie sich erst empathisch hineinversetzen. Diese Fähigkeit, die Sie im Kindesalter erworben haben, nennt man *Theory of mind*. Es existiert also eine Trennung, eine Individualität, die physisch mit den zwei Quadratmetern menschlicher Haut, unserem Beziehungsorgan, beginnt bzw. endet. Wie mit einer 360-Grad-Kamera schreitet jeder Mensch und jedes Tier in seiner eigenen Haut, seinem Fell oder Panzer steckend durch sein privates Universum, denn jeder sieht die Welt mit eigenen Augen. Wie sich die Sonne im Zentrum dieses Sonnensystems befindet, so stehen auch Sie, liebe Leserin und lieber Leser, im Mittelpunkt Ihrer Existenz. Ihr Leben dreht sich um Sie, und die Welt Ihres Gegenübers, ob nah oder fern, dreht sich um es. Diese Tatsache macht uns und alle Lebewesen grundsätzlich zu einem gewissen Grad zu Egoisten: zu Ich-zentrierten Wesen. Der kleinste gemeinsame Nenner aller Menschen ist es, glücklich sein zu wollen, und auch wenn wir uns noch so altruistisch benehmen und uns sozial oder für die Umwelt engagieren, so tun wir es doch nur, um damit selbst ein gutes Gefühl zu bekommen. Unser Ego ist in erster Linie unser elementarer Überlebens- und Selbsterhaltungstrieb und das Streben, unsere vielfältigen Bedürfnisse zu erfüllen. Ich vergleiche es gern mit einem Werkzeug wie beispielsweise Geld. Sie können damit Gemüse kaufen, das dann mit einem Messer schälen und schließlich Freunde zum Essen einladen. Sie könnten sich von dem Geld allerdings auch Schnaps kaufen, sich kurzerhand sinnlos betrinken und dann mit dem Messer auf Ihre Gäste losgehen. Es liegt immer an uns, wie wir unser Ich-Verständnis als Werkzeug mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln und Möglichkeiten gebrauchen. Ich glaube, nicht unser wahres Ich-Verständnis stellt die Herausforderung dar – denn wäre es so, hätten wir gar keines

von der Natur mitbekommen –, sondern unser irrtümliches Ich-Verständnis: die Unwissenheit. Nur aus Unkenntnis darüber, wer er ist und was seine Lebensaufgabe ist, kreiert der Mensch die globalen Probleme.

Stellen Sie sich vor, Sie haben Besuch aus einem fernen Land, und am Morgen entdeckt Ihr Gast auf dem Frühstückstisch ein kleines Glas mit einem Brotaufstrich. Er fragt, was das sei, und Sie lesen ihm daraufhin die Liste aller Inhaltsstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente vor. Oder Sie antworten knapp: »Kirschmarmelade.« Obwohl Ihr Gast jetzt theoretisch weiß, worum es sich handelt, ist er doch nicht viel klüger als zuvor. Denn um wirklich etwas über den Brotaufstrich zu erfahren, muss er den Inhalt kosten.

Wissen (haw. *Hu*) ist das bloße Ansammeln von Daten, doch Weisheit (haw. *Na*) ist die Fähigkeit, diese Kenntnis anzuwenden und in eine lebensnahe und grundsätzlich positive Erfahrung umzuwandeln. Beides gehört zusammen. Mit uns Menschen ist es ähnlich, denn wir können uns messen und wiegen, vielfältig analysieren, beurteilen, etikettieren und in allerlei Schubladen stecken, und doch sagt das nicht aus, wer oder was wir tatsächlich sind. Genauso, wie eine Marmelade erst dann den Zweck ihres Daseins erfüllt, wenn sie von jemandem gegessen und genossen wird, dürfen auch wir Menschen uns selbst und das, was uns wirklich ausmacht, der Welt als eine Art Geschenk zum Wohl des Ganzen überreichen. Wer oder was sind wir also, und was genau macht Sie persönlich aus? Es ist offensichtlich, dass weniger die Gleichheit oder der Vergleich mit anderen, sondern unsere, Ihre absolute Einzigartigkeit, Sie und Ihre Fähigkeiten, diese Welt bereichern. Wenn bereits ein Baum so viel zu geben hat – er ist Wohnung für Tausende von Tieren, erzeugt nebenbei Sauerstoff als Lebenselixier, spendet dem müden Wanderer Schatten und verneigt sich demütig, indem er sich bereitwillig fällen lässt –, wie viel mehr könnte dann jeder einzelne Mensch bewirken und zur globalen Heilung beitragen?

Die Aspekte des Individuums

Um den Menschen und sein Verhalten zu verstehen, schuf der österreichische Neurologe Sigmund Freud (1856–1939) ein Strukturmodell der Psyche mit drei Instanzen:

Das Es: das Unterbewusstsein, die Instinkte, die Triebe und das Vegetative (lat. *vegetus*: belebt), das unsere Körperfunktionen steuert

Das Ich oder Ego: das bewusst Erfahrende, das zwischen dem Es und dem Über-Ich vermittelt

Das Über-Ich: das Gewissen und Ich-Ideal

Im System der hawaiianischen Heiler (haw. *Kahuna*) zur rein positiven Lebens- und Realitätsgestaltung, das wir im Westen »Huna« (»das Geheimnis«) nennen, nutzt man ein ähnliches Persönlichkeitsmodell:

Das Untere Selbst bzw. das Innere Kind (haw. *Unihipili*): das führende Selbst, das Unterbewusstsein als Speicher aller Erfahrungen, das Vegetative und Triebhafte

Das Mittlere Selbst (haw. *Uhane*): das sprechende Selbst, Entscheidungs- und Verantwortungsträger, der das Innere Kind anleitet und zum Hohen Selbst betet

Das Höhere Selbst (haw. *Aumakua*): das Überbewusstsein, das den Lebensplan verwaltet, Hinweise gibt und Wünsche erfüllt

Zunächst wollen wir einige kleine, psychologisch relevante Aspekte kennenlernen. Dadurch wird unser Bild von der persönlichen Freiheit deutlicher und greifbarer. Mit dieser ersten einleitenden Beschreibung sind wir für unsere Reise zur Selbstbestimmung gut gerüstet. Wie ein Urlaub, der ja nicht erst am Zielort, sondern bereits mit den Vorbereitungen beginnt, startet hier Ihr Abenteuer in diesem Buch: Die Reise zum tatsächlichen Selbst, zur Entstehung des Egos, seinen Aufgaben und den Steinen, die wir auf dem Weg zur persönlichen Freiheit überwinden dürfen (gr. *Próblema*; haw. *Ala nou ana*).

Ihre Individualität

Dieses Merkmal Ihrer Existenz beschreibt Sie als Einzelwesen. Es ist frei von der Identifikation mit einer Gruppe, der Familie, dem Heimatland, einer Religion, dem privaten und beruflichen Umfeld und dem daraus möglicherweise resultierenden Gewissen und Wertesystem.

? Übungsfragen:

Womit identifizieren Sie sich, was Ihnen die Individualität nimmt?
Was verleiht Ihnen Ihre Individualität?

Sie als Person

Eine Person ist nicht mehr das reine, ungeschminkte Selbst, sondern bereits eine Maske und Rolle der Kollektivpsyche der Menschen, die das Individuum trägt bzw. spielt. Das Wort »Person« stammt vom lateinischen »*personare*«, was »hindurchtönen« heißt. Die antiken Akteure im Theater hielten sich nämlich hölzerne Masken, »*personae*«, vors Gesicht – zum Beispiel grimmige, lachende oder weinende – und typisiereten damit ihre Rollen.

? Übungsfragen:

Betrachten Sie sich als Individuum auf der Bühne Ihres Lebens, und fragen Sie sich, welche Rollen Sie dort primär spielen. Den Mann, die Frau, die Frau im Mann oder umgekehrt, den Wütenden, das brave Kind, einen Ja-Sager, eine Nein-Sagerin, das arme Opfer, den Retter, Narren, die Heldin, Rebellin, den Spielverderber, Vamp? Finden Sie die Masken, die Sie bei verschiedenen Gelegenheiten aufsetzen, und hinterfragen Sie Ihr Verhalten. Was möchten Sie vermeiden, bewahren oder verstecken?

Ihre Persönlichkeit

Wenn zum Individuum und zur Person Temperament, Selbstausdruck, Charakter und Verhalten hinzugerechnet werden, sprechen wir von einer Persönlichkeit. Allgemein verstehen wir darunter einen Menschen, der gerade wegen seines Charakters und Verhaltens aus der Masse herausragt. Mutter Teresa gilt zum Beispiel als herausragende Persönlichkeit, weil sie sich persönlich um die Armen in den Slums von Kalkutta kümmerte. Auch Bruce Lee, der Menschen jeder Hautfarbe erlaubte, das chinesische Kung-Fu zu erlernen, und sich für die Verständigung zwischen den Nationen engagierte, gilt als herausragende Persönlichkeit. Die vollständige Liste sämtlicher Persönlichkeiten füllt gewaltige Bände, und in einem dieser Bücher steht auch Ihr Name, liebe Leserin und lieber Leser.

? Übungsfragen:

Worin besteht Ihre Persönlichkeit? Was zeichnet Sie aus, und was macht Sie einzigartig? Wofür lohnt es sich Ihrer Meinung nach, zu leben?

Ihre Selbstaufmerksamkeit

Selbstaufmerksamkeit ist das Gewährwerden der eigenen Gefühle und Emotionen. Was empfinden Sie im Verlauf Ihres Tages: Freude, Interesse, Erstaunen, Belustigung, Frustration, Resignation? Gerade negative Gefühle beinhalten wichtige Botschaften und geben Hinweise auf unsere vier grundlegenden Beziehungen – wie wir (1) zu uns selbst stehen, (2) zu anderen Menschen, (3) zu Natur und Umwelt und (4) zu unserem spirituellen Ursprung, der Urquelle.

? Übungsfragen:

Untersuchen Sie deshalb, welche Gefühle und Emotionen Ihnen im Alltag wiederholt begegnen. Beobachten Sie vor allem, welche Empfindungen Sie ablehnen und welche Emotionen Sie wie einen Ball, den man im Schwimmbad mit Kraft unter Wasser hält, unterdrücken.

Ihre Selbstwahrnehmung

Wenn ein Mensch beginnt, sich selbst, seine Gefühle, seine Erfahrungen, seinen Charakter und sein Verhalten wahrzunehmen und auch darüber zu reflektieren, dann nennt man das Selbstwahrnehmung. Sie ist die Fähigkeit, zu spüren, was in unserem Körper, in unserem Gefühlsleben und im Seelischen geschieht, wenn wir mit der Welt interagieren.

? Übungsfragen:

Was spüren Sie in der Beziehung zu sich selbst? Was erleben Sie innerlich, wenn Sie zum Beispiel an Ihren Vater, Ihre Mutter, an Ex-Partner oder -Partnerinnen denken? Welche Gefühle nehmen Sie wahr, wenn Sie über die Natur und das Artensterben nachdenken? Was spüren Sie, wenn Sie an das Göttliche, den Ursprung aller Dinge, oder an den Begriff »die Große Mutter« denken?



Ihr Selbstbild

Ihr Selbstbild ist die geistige Vorstellung, die Sie von sich selbst haben. Dieses mentale Abbild beruht auf Ihren Erfahrungen, Ihrer Selbsteinschätzung, Ihrer Eigenliebe und Ihren Überzeugungen. Es steuert Ihr Verhalten, und Sie erschaffen aus dieser inneren Einstellung heraus all Ihre Lebensumstände. Sie wählen Ihre Arbeit, Ihren Partner oder Ihre Partnerin, Ihre Wohnung, Ihr soziales Umfeld, Ihre Kleidung – alles entsprechend Ihrem Selbstbild. Je nachdem, welchen Anspruch Sie an sich stellen, haben Sie ein eher positives oder ein eher negatives Bild von sich und kreieren sich damit dasjenige Leben, das Sie glauben, verdient zu haben. So gesehen, existiert eine Lücke zwischen dem, wie Sie sich wahrnehmen, und Ihrem Ideal, das heißt dem, wie Sie sein möchten.

Allein schon diese Erkenntnis kann Ihnen eine große Freiheit gewähren, denn wenn Sie etwas verändern wollen, dann brauchen Sie nur sich selbst – Ihr Selbstbild, Ihren Selbstwert und Ihre Selbstakzeptanz – zu ändern, und das Selbst ist sowieso der einzige Ort im Universum, auf den Sie wirklich Einfluss haben. Dieses Thema zieht sich mit entsprechenden Übungen als eine Art roter Faden durch dieses Buch, denn über neunzig Prozent unseres Selbstbildes wird vom Ego, dem falschen Ich und der irrigen Vorstellung bestimmt, nicht okay zu sein.

? Übungsfragen:

Bitte beobachten Sie in den nächsten Tagen Ihre Gedanken, und notieren Sie die Eckpunkte dieses inneren Dialoges. Finden Sie heraus, was und wie Sie über sich denken und wie Sie sich selbst sehen. Freuen Sie sich beispielsweise mehrmals täglich über sich selbst wie über einen lieb gewonnenen Freund, oder kritisieren Sie sich?

Ihr Selbstkonzept

Während Ihr Selbstbild an Ihre Selbstwahrnehmung gekoppelt ist und auf den Ereignissen und Ihren subjektiven Schlussfolgerungen aus der Vergangenheit – hauptsächlich aus Ihrer frühen Kindheit und Jugend – gründet, fügen Sie zu Ihrem Selbstkonzept reales Wissen und Fakten hinzu. Nicht das, was Sie zu sein glauben oder in Ihrem Herzen wähen, verdient zu haben, sondern, was Sie über sich wissen, steht hier zur Debatte. Weitere Komponenten des Selbstkonzepts sind Ihre Absichten für die Zukunft, Ihre Pläne und Ziele. Zu Ihrem Selbstkonzept gehören Ihre Werte, Ihre Ideale und auch Ihre Vorbilder, zum Beispiel Menschen, die Sie bewundern. Ihr Selbstkonzept kann also auch das sein, was Sie aus sich machen wollen und wohin Sie streben.

Unser Selbstbild und unser Selbstkonzept gleichen jeweils einem Puzzle, denn wir besitzen für jeden einzelnen Bereich unseres Lebens ein spezielles Bild von uns. Sie haben zum Beispiel ein Konzept von sich als Partner oder Partnerin, eines als Kollege oder Kollegin, als Tochter oder Sohn, als Mutter oder Vater usw.

? Übungsfragen:

Fragen Sie sich, wie Sie sich in jedem Bereich Ihres Lebens wahrnehmen. Wie sehen und beurteilen Sie sich in Ihren Rollen bzw. Fähigkeiten bezüglich Ihrer Familie, Ihrer Partnerschaft, Ihren allgemeinen Beziehungen, hinsichtlich Beruf, Körper, Fitness, Gesundheit, Romantik, Lebensaufgabe, materiellen Wohlstands, Geld, Verkauf, Marketing, Autofahren, Kochen, Aufräumen usw.? Bewerten Sie sich einmal nach Lust und Laune in allen Lebensbereichen.



Bühne frei: Das Ego tritt auf

Wissenschaftlich und psychologisch detailliert wird das Ego bereits seit vielen Jahrhunderten im Ayurveda beschrieben. Hier wird das sogenannte spirituelle Selbst, das heißt der ewige Wesenskern eines Lebewesens, von seinem zeitweiligen Erscheinen (Körper, Psyche und Rollen), dem sogenannten Ego, unterschieden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO nennt Ayurveda (sanskritisch *Ayur*: Leben; *Veda*: Wissen) die Mutter der Medizin, denn bis zu dreitausend Jahre alte Texte erklären detailliert, welche Krankheiten in der Psyche bzw. im Ego beginnen und welche Nuance von Ungleichgewicht in den drei Grundenergien (den *Doshas*) eine bestimmte Krankheit begünstigt. Zu den Schätzen des Ayurveda gehören die umfangreichste und älteste Sammlung heilkundlicher Texte, Rezepturen zur Herstellung von Arzneien ohne Nebenwirkungen oder Verfallsdatum, vielfältige Therapien, chirurgische Anleitungen und vor allem die ayurvedische Psychologie. Bereits vor Tausenden von Jahren war die Gesundheitslehre des Ayurveda an dem Punkt der Erkenntnis, dass die Psyche (der Geist) unser Leben und unsere Gesundheit mitbestimmt und dass negative Gedanken, Traumata und Stress die Hauptfaktoren für Krankheiten darstellen. Weil das Geistige die Ursache und das Materielle die Wirkung ist, startete die Wissenschaft des Ayurveda mit der Psychologie und der Erforschung des Geistes. Die westliche Medizin hat diese Zusammenhänge erst um die letzte Jahrtausendwende herum erkannt.

Diese Herangehensweise ganzheitlicher Heilung beginnt damit, das Lebewesen – ob Mensch, Tier oder Pflanze – als ein spirituelles, nicht-

materielles Wesen, ein authentisches Ich mit einem Körper zu betrachten. Es ist umgeben von nährenden physischen und energetischen Schichten, eingebettet in seine Familienstruktur und Umwelt und auf noch höherer Ebene mit dem Kosmos verbunden. Sämtliche Therapien im Ayurveda richten ihr Augenmerk auf die Gesamtheit des Klienten, denn Körper, Geist und Seele bilden eine ineinander verflochtene Einheit, die selbstverständlich auf allen Daseinsebenen behandelt werden muss, wenn der Mensch dauerhaft genesen möchte. Körperliche genauso wie psychische Krankheiten entstehen durch Disharmonie in den verschiedenen Kräften oder der Lebensweise. Weil nun einmal alles Energie ist und Materie gleichzeitig als Frequenz, Schwingung und Information existiert, kann dem Ayurveda zufolge auch alles im Universum heilend wirken, wenn es nämlich in heilender Resonanz steht. Das Ziel des Ayurveda ist nicht nur, den Menschen gesund zu erhalten und ihm zu zeigen, wie er im Einklang mit seiner Umwelt glücklich leben kann, sondern außerdem, ihn über die Grenzen seines Egos hinauswachsen zu lassen und zur Selbsterkenntnis zu begleiten.

Der Abstieg in die Materie

Unsere physische Existenz beginnt damit, dass wir als spirituelle Lebewesen, als göttlicher Funke (sanskrit. *Atma*), in die Materie hinabsteigen. Das heißt, wir inkarnieren (lat. *incarnatio*: Fleischwerdung). Wir sind also grundsätzlich keine materiellen Wesen, die eine spirituell-geistige Erfahrung machen. Im Gegenteil kommen wir als nichtphysische Lebewesen aus einem dimensionslosen Raum, um eine physische Erfahrung zu machen. Aus der großen Einheit – sozusagen der Eins, die in allem anderen enthalten ist – suchen wir uns zwei Elternteile und werden drei: nämlich Körper, Geist und Seele oder Über-Ich, Ich und Unterbewusstsein oder Hohes Selbst, Mittleres Selbst und Inneres Kind. Um in dieser ihm fremden und unwirklichen Umgebung überhaupt handeln, Erfahrungen sammeln und auch genießen zu können, braucht

das wahre Selbst, der Spirit, einen Körper,² der als eine Art Fahrzeug oder Raumanzug fungiert. Dieser Körper entsteht entsprechend seiner Umgebung durch selbstreproduzierende Teilung. Nachdem sich die Eltern vereinigt haben und auch Eizelle und Spermien verschmolzen – eingeworden – sind, teilt sich die Urzelle in vier, acht, sechzehn, zweiunddreißig, vierundsechzig Zellen usw. bis zu der beachtlichen Zahl von mehreren Milliarden Zellen, die sich nach einem genauen Bauplan in komplexe Strukturen geordnet haben. Dieser Bauplan, der genetische Code, hat seine Ursache im Geistigen und findet in der Materie seine Entsprechung. Wie Sie mit Ihren geistigen Kräften ganz bewusst Ihre genetische Blaupause beeinflussen können, ist das spannende Forschungsfeld der Epigenetik.

Grundsätzlich besteht unser Körper nach ayurvedischer Betrachtung aus zwei großen Komponenten: dem sichtbaren, grobstofflichen Körper und der feinstofflichen Psyche. In diesem Modell sind Sie und ich Beobachter, Individuen, die aus einem Bereich jenseits aller bekannten Dimensionen kommen. Wir nutzen unseren Körper mit unserer Psyche, unserem Bewusstsein, als Werkzeug, um Erfahrungen zu machen. Sie können sich vorstellen, Sie landen mit einem Raumschiff auf einem fernen Planeten und wollen dort die Welt erkunden. Für dieses Unternehmen brauchen Sie einen Raumanzug mit Rezeptoren, die die Eindrücke der fremden Umgebung, die Bilder, die Klänge, den Geschmack oder die Düfte, für Sie übersetzen, und außerdem benötigen Sie Fortbewegungs- und Greifapparate. Dieser Raumanzug mit seinen Fühlern repräsentiert Ihren Körper, und die Software, also die Übersetzungsprogramme, entsprechen Ihrer Psyche. Die alten Sanskrit-Texte bezeichnen den Körper als »*Yantra*«, was so viel wie »Fahrzeug« oder »Maschine« heißt und im tieferen Sinn auch »Eingang zu anderen Dimensionen«³ bedeutet, denn in der Tat betritt der Spirit eine andere Daseinsebene. Und wie bei Fahrzeugen im Straßenverkehr mag Ihre

2 In unserer abendländischen Kultur haben wir eine ähnliche Anschauung: Wir sind Geist von Gottes Geist – Odem, der göttliche Atem.

3 Es gibt auch Meditationsbilder, die *Yantra* heißen, wie zum Beispiel das *Sri-Yantra*, das als Tor gilt, um mit Sri Laksmi Kontakt aufzunehmen.

Hülle sich von anderen unterscheiden. Dort gibt es Kleinwagen, Limousinen und LKWs, doch im Inneren sitzt jeweils eine Person, die das Fahrzeug lenkt. Wie in diesem Bild sind Sie der Fahrer bzw. der bewusste Beobachter in Ihrem Körperfahrzeug aus Fleisch und Blut. Im sogenannten Kreislauf der Wiedergeburten (sanskrit. *Samsara*) nimmt das reine Selbst einen Körper entsprechend der Schwingungsfrequenz seines Bewusstseins an bzw. bekommt ihn von der Natur (sanskrit. *Prakriti*), der Großen Mutter, zugeteilt. Ein eher bedecktes und schlafendes Bewusstsein erhält einen Körper, der auf der Evolutionskala weiter unten steht, während ein Körper umso weiter entwickelter bzw. ätherischer ist, je mehr das Bewusstsein geläutert und erwacht ist. Das heißt, je weniger das Lebewesen von verdichteter Energie bedeckt ist, desto höher steigt es auf der Evolutions- und Dimensionsleiter. Durch seinen Abstieg in die Materie wird das ewige und vollkommene Lebewesen geradezu in niedrige Schwingungen eingepackt, was man im Ayurveda »bedeckt« nennt, und dadurch in eine große Illusion (sanskrit. *Maya*) versetzt. Es ist, als würde man dicke, schwere Decken auf uns werfen, ein dunkler Schleier sich über uns legen, und anstatt uns, wie gewohnt, frei zu bewegen, frei zu denken und unser Leben frei gestalten zu können, sind wir nun eingeschränkt. Jede Decke ist eine Ego-Schicht und eine Art Lebensthema, das wir auf unserem Lebensweg in dieser Inkarnation lösen können, damit wir Schritt für Schritt ätherischer werden und schließlich den Kreislauf der Wiedergeburten durch die Selbsterkenntnis – dass man sich von seinem Ego und irrtümlichen Identifikationen unterscheidet und im Gegensatz dazu eine ewige göttliche Entität ist – verlassen.

Das Ego wird unsere neue Identität

Wie ein Mensch, der durch einen Unfall sein Gedächtnis verloren hat und nach seiner Identität sucht, hat das jetzt verkörperte Lebewesen während des Abstiegs in die Materie seine Vollkommenheit und göttliche Herkunft vergessen. Seither befindet sich der Mensch gefangen in der Il-

lusion seines materiellen Egos, und diese kosmische Amnesie im Großen wiederholt sich im Kleinen während der Geburt in diesem Leben. Statt der reinen, erwachten Existenz und anstelle des Empfindens der Allverbundenheit mit der kosmischen Urquelle wird das Ego zu unserer neuen Identität. Der gesamte Vorgang der Erleuchtung oder der Bewusstwerdung, von dem mancherorts gesprochen wird, beschreibt grundsätzlich nur dieses eine Thema: die Erinnerung an unsere spirituelle Heimat jenseits der Dimensionen. Und dazu ist es nötig, das Herz von allem Staub irrtümlicher Identifikationen zu befreien, sodass das strahlende Selbst wieder sichtbar wird. Die Erscheinung unseres Körpers ist niemals zufällig, sondern ebenfalls ein Lebensthema, dessen Ursachen in der Vergangenheit liegen. Der Körper ist im Grunde wie ein dunkler Schatten des inneren Lichts, wie man in den verborgenen Lehren sagt. Deswegen wird er in allen spirituellen Traditionen auf der Erde durch verschiedene Techniken und Praktiken, vor allem durch eine ausgeglichene Lebensweise, geläutert und trainiert. Unsere Aufgabe besteht darin, im ersten Schritt unsere Inkarnation anzunehmen und dann, im zweiten Schritt, darüber hinauszuwachsen, das heißt, das Leben zu transzendieren. Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sind ein Beobachter dieser Welt. Ihre Psyche wirkt dabei wie eine Art Brille. Es gibt Menschen, die sehen die Welt recht düster und dunkel, erschaffen Feindbilder und verbreiten jene Angst, die sie selbst in sich tragen. Andere hingegen empfinden das Leben voller Freude und Chancen und verbreiten eine positive Stimmung. Ja, mit unterschiedlicher Psyche leben Menschen in geradezu verschiedenen Wahrnehmungsräumen. Nicht nur aufgrund ihrer Biografie erfahren Menschen die gleiche Welt so verschieden. Generell erleben Kinder, Jugendliche, Erwachsene, aber auch Männer und Frauen dieselben Situationen unterschiedlich, weil unser seelisches Empfinden immer auch physiologisch an den Körper, an die Hormone, die Entwicklung und das Geschlecht, gebunden ist. Letztlich ist das Problem mit dem Ego, dass sich die Psyche schlicht für das Selbst hält, und das ist nun einmal ein großer Irrtum. Wir haben Gedanken und Emotionen, das heißt eine Psyche, doch wir sind nicht mit unseren Gedanken und Emotionen identisch. Der Ayurveda und die Yoga-Wissenschaften