

Was heißt eigentlich

Selbstbewusstsein?

Vortrag und Gespräch
mit Dr. Hendrik Vögler
am Freitag, 21.10. 2005



Guten Abend, sehr verehrte liebe Anwesende.

„Was heißt eigentlich Selbstbewusstsein?“

Eine etwa 45-jährige Patientin kommt erstmals in die Praxis. Sie arbeitet in einer Behörde, berichtet, dass sie sich zunehmend überfordert fühlt, sie scheitert bei den Versuchen, mit ihren Kollegen darüber ins Gespräch zu kommen und entwickelt Schlafstörungen. Sie zieht sich zurück, arbeitet dadurch im Weiteren noch uneffektiver, leidet verstärkt an Schlafstörungen. Sie sagt: „Ich mache immer mehr Fehler, und je mehr Fehler ich mache, um so mehr kreide ich mir das an. Ich habe gar kein Selbstvertrauen.“

Eine andere Patientin, langjährig mit Migräne lebend, arbeitet als Sozialarbeiterin mit Jugendlichen in einer Kirchengemeinde, macht Projekte mit ihnen an Wochenenden, ist sehr kreativ. Und sie sagt: „Da hab ich wieder nicht aufgepasst, wieder zu viel gemacht und sofort hab ich meine Migräne gekriegt. Ich kann mich nicht auf mich verlassen. Ich habe kein Selbstbewusstsein.“

Und ein 65-jähriger Rentner kommt in die Praxis, ist von seiner Haltung her völlig schief, verspannt im Nacken und Rücken. Ich frage: „Haben Sie das Gefühl, dass Sie jetzt gerade stehen?“ Da sagt er: „Ich weiß es nicht.“ „Haben Sie das Gefühl, dass Sie verspannt sind?“ „Ich weiß es nicht.“ Also eine Frage der Selbstwahrnehmung.

Selbstbewusstsein – zu unserem Thema gehören also auch noch die Aspekte Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen
Selbstbewusstsein
Selbstwahrnehmung

Dieses Thema ist in der Praxis eines Allgemeinarztes nicht so selten. Und jedes Mal, wenn es angesprochen wird, ist das wie eine Art Offenbarung, der Patient vertraut ja etwas sehr Intimes an. Und merkwürdigerweise ist es so, als ob diese Tatsache direkt das Selbstvertrauen des Arztes selbst auch berührt. Man bemerkt, für den Patienten ist es wie eine Art Verlust, ein Mangel, wie wenn ein geliebter Partner nicht da ist, sehr schmerzhaft. Dieses zu erleben und dieses zugeben zu müssen gegenüber einem Dritten, dem Arzt, ist für den Patienten meist begleitet von einer ungeheuren Ratlosigkeit.

Wenn wir uns jetzt an diesen ganzen Komplex heran wagen, dann ist es vielleicht gut, man tritt so heran, wie man an ein Neugeborenes herantritt. Wenn Sie in eine Wiege schauen und es ist ein Kindchen angekommen - mit dieser Art von Behutsamkeit und Einfachheit wollen wir versuchen an dieses Thema heranzugehen.

Was sind die Bausteine dieses vielschichtigen Selbstbewusstseins? Wo wollen wir anfangen? Als erstes bei der Selbstwahrnehmung, beim eigenen Körperbewusstsein. Ich schlage eine gemeinsame Übung vor. Setzen Sie sich bitte auf Ihren Stuhl und zwar so, dass Sie mit einem freien Rücken sitzen, die Arme im Schoß oder auf den Beinen, die Füße in einem gewissen Abstand. Um die Aufmerksamkeit auf die innere Erfahrung richten zu können, ist es sinnvoll, die Augen zu schließen. Setzen Sie sich zunächst gerade hin, so wie Sie das als gerade erleben, spüren Sie, wie Sie mit dem Po vorne auf der Stuhlkante balancieren, spüren Sie, wie Sie mit den Füßen auf dem Boden stehen, wie Sie sich langsam an diese Position gewöhnen und lassen Sie sich in diese Position hinein sinken. Fühlen Sie, wie der Atem fließt und lassen Sie sich mit dem Atemfluss weiter sinken. Als nächstes neigen Sie Ihren Oberkörper jetzt wenige Zentimeter behutsam, langsam nach vorne und spüren Sie, was Sie dabei erleben. Atmen Sie weiter, bleiben Sie weiter gelöst sitzen, führen Sie Ihre Achse langsam wieder zurück in die Mitte. Dann führen Sie ein paar Zentimeter Ihren ganzen Körper nach hinten, was macht der Atem? Wie fühlt sich das innerlich an? Gelöst bleiben dabei, offen werden, und wieder in die Mitte. Als nächstes lassen Sie den Kopf ein paar Zentimeter in Richtung Brust sinken, langsam, und beobachten Sie wieder, was das mit dem Atem und Ihrem Körpergefühl macht. Nachgeben und wieder in die Mitte, d.h. den Kopf so heben, wie wenn Sie die Augen auf den Horizont gerichtet hätten. Heben Sie dann den Kopf ein paar Zentimeter mit den Augen über den Horizont. Spüren Sie das? Lassen Sie den Atem auf jede Haltungsänderung reagieren. Versuchen Sie bitte - als ganze Gestalt - wahrzunehmen: Bin ich in der Mitte? Wo ist in meiner Haltung die „Mitte?“

Eine Ebene des Selbstbewusstseins ist das Körperbewusstsein, die Selbstwahrnehmung. Wir brauchen für unser Selbstbewusstsein ein Gefühl für unseren Organismus. Können wir uns leiblich, physisch fühlen? Haben wir eine Wahrnehmung, wann Hunger kommt, wann Durst kommt? Haben wir eine Wahrnehmung, wann wir aufs Klo müssen und wann wir müde werden? Spüren wir die Lebensvorgänge, die Veränderungen in unserem Organismus adäquat?

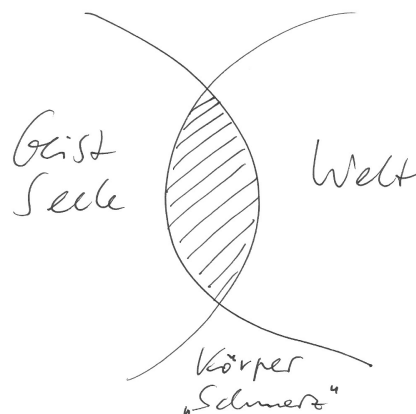
Wenn es um den Beginn einer Psychotherapie geht, ist es manchmal notwendig, „unten“ anzufangen, beim Körpergefühl und hilfreich hierfür sind Massagen, auch Rhythmische Massage. Unsere Zivilisation, die Arbeitswelt ist so konzipiert, dass sie in dieser Hinsicht recht leibfeindlich ist. Wir verausgaben uns bei Tätigkeiten, wobei wir mit unserem Organismus sehr rigide umgehen und uns im Prinzip ständig ausbeuten. Das, was den Körper wieder regenerieren lässt, ist eine Sache für die freie Zeit. Und ist die Freizeit eine Zeit der Regeneration?

An dieser Stelle entsteht zunächst die Frage: Sind wir genug in Bewegung? Die Frage nach sportlicher Betätigung, nach kreativer Betätigung. Wenn Sie heute Abend kommen und mit mir fragen, was ist eigentlich Selbstbewusstsein, dann steht ja auch im Hintergrund immer die Frage, was kann ich eigentlich tun, um mein Selbstbewusstsein zu stärken? Und da ergibt sich als eine erste Richtung: wir können etwas für unsere Körperwahrnehmung tun, indem wir etwas für unsere Bewegung tun, sportliche Betätigung, auch sanfte Sportarten, Feldenkrais, Eurythmie, Yoga oder etwas ähnliches, um Aufmerksamkeit auf den „inneren Körper“ richten zu können – vergleichbar mit der Übung von vorhin.

Wenn man in diese Richtung weiter denkt, dann kommt man sofort näher an die Neurosen unserer Zivilisation: die Fitnesswelle, die Extremsportwelle, Bodybuilding u.ä. Etwas Sinnvolles wird in der Übertreibung sofort zu einer Karikatur. Und es geht mittlerweile ja sehr viel weiter. Kosmetischen Operationen: es passt einem der Busen nicht mehr, man lässt den Busen liften, vergrößern. Man lässt die Nase operieren, das Fett absaugen, den Po modellieren. Und es geht immer noch weiter: Das reproduktive Klonen, die Wiederholung eines individuellen genetischen Codes in einem neuen Organismus! Es ist die gleiche Intention nur weiter verfolgt - auf der körperlichen Ebene eine Art Identität verwirklichen oder aufrecht erhalten - wenn man es missversteht. Es entsteht ein Zerrbild des „Ich“, wenn die gesamte Identifikation der Person - das Selbstbewusstsein - über den Körper, aus dem Organismus entstehen soll.

Wir kommen in den Bereich des Körperfetischismus. Eine andere Variante ist der Gesundheitswahn, der sich auch auf das „Biologische“, das „Natürliche“ richten kann und ebenso eine narzisstische Fixierung ist. Interessanterweise entstehen in unserer Zeit zur gleichen Zeit immer mehr Überempfindlichkeiten gegen Elektromog, chemische Substanzen, Allergien

Dieses Motiv „Ich und mein Körper“ spielt bei unserer Frage eine zentrale Rolle, die im Lebenslauf immer wieder neu und anders formuliert wird. In der Biographie entsteht sie in der Pubertät dann zum ersten mal bewusst. Wie viel Identifikation mit meinem Organismus ist gesund, und wie viel Identifikation ist ungesund - eine Frage der feinen Dosierung. Wenn ich mich zu sehr mit meinem Körper identifiziere, lande ich ständig im Kosmetiksalon, im Fitnessstudio und muss immer maximal fit sein. Wenn ich mich zu wenig mit meinem Körper identifiziere, meinen Körper ablehne, dann entstehen Bilder wie in der Magersucht oder wie in der Psychose, wo mir mein eigener Leib fremd wird. Also das Motiv: Ich und mein Leib – zwischen Identifikation und Emanzipation - wie finde ich da das rechte Verhältnis - ein wichtiger Aspekt der Frage nach dem Selbstbewusstsein.



Wir können an dieser Stelle den Eindruck gewinnen, unser Leib ist eine merkwürdige Region für sich. Verschiedene „Reiche“ durchdringen sich in unserem Körper. Irgendwie gehört unser Körper zur Welt der Dinge wie andere Gegenstände, aber ebenso auch „zu mir“, zu mir selbst - was auch immer das heißen mag - ein besonderer Raum.

Im Hinblick auf die ständig ablaufenden Aufbau- und Abbauvorgänge ist unser Körper das Festgewordene, das Fertiggewordene, das „Ausgeschiedene“, das, was aus dem flüssig-lebendigen, den Lebensprozessen heraus geronnen ist, um in der Welt erscheinen zu können.

Wenn man dieses Bild ernst nimmt, dann ist hier die „Oberfläche der Seele“. Wenn Sie dieses Motiv weiter denken, dann ist eigentlich unser gesamter Körper wie die Haut unserer Seele, Oberfläche unserer Seele, eine Grenze, ein Spiegel, der etwas vom Inneren offenbart. Wenn man diese Oberfläche anschaut, dann ist sie übersät mit Sinnesorganen und mittels dieser Sinnesorgane stehen wir mit der Welt in Kommunikation. Dann findet hier in diesem Segment Selbstwahrnehmung statt, auch der eigene Körper wird zum Objekt der sinnlichen Wahrnehmung. Das, was den Körper zum (Selbst)bewusstsein bringt, das ist „Sinnlichkeit“ in einem wörtlichen Sinne. Wir brauchen u.a. eine gesunde Sinnlichkeit für unser Selbstbewusstsein. Und über die Sinnlichkeit sind wir mit unserem Körper und über den Körper mit der Welt verbunden.

Selbstvertrauen
Selbstbewusstsein
Selbstwahrnehmung Körper Sinnlichkeit

Meistens meinen wir ja, wenn wir davon reden, wie wir uns fühlen nicht etwas Körperliches, sondern wir meinen etwas Seelisches. Wenn ich jetzt von Seele spreche, dann spreche ich von der Psyche, von unserem Bewusstsein, das, was wir allgemein unser Inneres nennen. In manchen asiatischen Philosophien ist die Seele das Zentrum des Geistigen. Ich meine es in diesem Zusammenhang anders herum, mit „Seele“ das, was uns unser Inneres zum Bewusstsein bringt, und zwar alles, was da auftaucht.

(Folie Doppel-Kopf)

Dieses Motiv vom Anfang bedeutet bis zu diesem Punkt unserer Betrachtung: da gibt es eine Instanz, die blickt auf den Körper. Da sind zwei: das „Seelische“ schaut auf den Körper, die Seele fühlt den Leib. Fühlen hat mit der Verbindung von Seele und Körper zu tun, er-leben.

Der gängigste Aspekt des Themas „Selbstbewusstsein“ wird aber auf das „Seelische“ selbst bezogen, wie ich mich selbst fühle. Ich bin bei meinem Waldlauf in der letzten Woche stehen geblieben, musste pinkeln und stand dann gerade neben einer riesigen Buche. Zwei Leute hätten Sie gebraucht, um sie zu umarmen, Sie können sich hoch oben diese ungeheure Krone vorstellen - fast wie eine ganze Stadt sieht das aus. Und da steht so ein Baum über Jahrzehnte, vielleicht ein Jahrhundert immer an der gleichen Stelle - und ich - als kleiner emsiger Schneider - renne durch den Wald! Was für eine Art von Unterschied im „Selbstbewusstsein“, im Physischen, wenn eine Buche da so steht und steht, nur bewegt wird vom Wind, Wetter, den Jahreszeiten! Ich dagegen zappel durch den Wald - zwar klein und ehrgeizig, aber ich kann eben

laufen! Sehen Sie, das ist das „Wohl und Wehe“ der Seele: die Bewegung, die Seele macht uns beweglich.

Und damit müssen wir erst mal zurecht kommen, mit diesen „Bewegungen“ in unserer Seele . Sie kennen das, wenn Sie wach werden, die ersten Sinneseindrücke kommen langsam und dann die ersten Gedanken, sie fangen an zu rattern und rattern den ganzen Tag durch bis zum Abend und sie können nicht einschlafen, weil es immer noch weiter rattert. Wahrnehmungen, die ständig von Begriffen und Gedanken kommentiert, kontrolliert, gebändigt, geführt werden. Neben den Sinneswahrnehmungen, den Bildern und den Gedanken dann die Erinnerungen und die Gewohnheiten dieses Lebens. Ängste, Wünsche, Hoffnungen, Sorgen, Impulse, Zwänge, Erlebnishunger, Abenteuersportarten, Grenzerfahrungen... alles im fliegenden Wechsel.

Hinzu kommt die Tatsache, dass ich meistens alles auf mich beziehe, es ist mir entweder sympathisch oder unsympathisch. Das ist eine Unterströmung, die ununterbrochen läuft, ohne dass ich sie anschiebe. Wenn ich erwache, kommt dieser Prozess in Gang. Hat etwas für mich einen Nutzen? Der Egoismus ist ein Motiv, das da lauert. Außerdem Aggressionen, das ständige Streben nach Anerkennung, Sorgen um Existenz, Pläne für die Zukunft und so weiter und so weiter. Völlig unentwirrbare Mischungen von widersprüchlichsten Regungen.

Und auch völlig Unverständliches. Sie streiten sich mit jemandem, gehen aus dem Zimmer und fangen plötzlich an zu heulen mit einer Wucht, die Sie davon schwemmt. Und Sie wissen eigentlich gar nicht, warum Ihre Reaktion so heftig ist, dieser Anlass ist viel zu gering, um eine solche Flut an Emotionen auszulösen. Sie fragen sich, wo kommt das denn her? Was hab ich denn da für eine Tür aufgemacht, was ist denn da? Woher kommt das denn? Kennen Sie das?

Zu den bewussten kommen die ganz unbewussten Anteile in unserer Seele, die rätselhaften. Josef Beuys sagt „das Leiden ist ein Grundton in der Welt.“ Er hat nicht gesagt ein Misston, einer, der daneben gegangen ist, sondern ein Grundton, so, als ob er da drunter gehört. Etwas in der Tiefe der Seele, die Welt darunter, die gehört wie beim Orgelspiel der Generalbass darunter, und schafft erst so richtig den Raum, auf dem anderes dann in Farbe sich entwickelt. Dunkles, Ungeklärtes, Offenes – es wäre ein Missverständnis, wenn man meint, dies wäre durch eine Psychotherapie zu beseitigen! Das Bewusste, das Unbewusste, Kopf und Bauch, Widersprüchliches, Ambivalenzen – kann ich das irgendwie zusammen bekommen? Kann man damit leben? Das sind dramatische Elemente, da ist viel los.

So, wie eine Qualität der Seele ihre Bewegung ist, ist ein anderes Charakteristikum der Seele die Mischung. Wache, präzise und andererseits sehr vage und flüchtige Momente beieinander und es ist ungeheuer schwer, die Dinge auseinander zu bekommen, zu verstehen.

Ein besonderer Aspekt sind da auch noch die Rollen, die wir im Leben spielen, inwieweit hängen sie zusammen mit unserem Selbstbewusstsein? Wie sehe ich mich, als Vater oder Arzt oder Ehemann oder Sohn oder Liebhaber oder Dozent oder Kollege oder Staatsbürger - die Rollen sind weiter fortzusetzen. Sie sehen, bei jeder neuen Rolle entsteht eine Fülle von Kontext, eine Fülle von verschiedenartigen Verwobenheiten mit anderen Menschen und Dingen. Wer bin ich eigentlich wirklich?

Jeder kommt in der Lebensmitte an diesen Punkt, an dem er bemerkt, dieses Selbstbild, das er sich zurecht gestrickt hat, das irgendwie gewachsen ist, das vielleicht besonders gewünscht wurde von den Eltern, und was man dann hofft, wirklich zu sein, das muss noch einmal einer ganz gründlichen Prüfung unterzogen werden. Und wir müssen an dieser Stelle lernen zu fragen, haben wir alles in den Blick bekommen? Sind wir uns verdrängter Anteile bewusst?

Und wir stellen fest, es gibt Anteile, die scheinen „gut“ zu sein, die dürfen bewusst werden und andere, die scheinen „schlecht“ zu sein, die müssen irgendwie im Keller bleiben. Aber, wenn es um das „Selbstbewusstsein“ geht, gibt es keine qualifizierten und unqualifizierten Anteile! Solange es diese Kategorien – Vorurteile! – gibt, herrscht ewiger Streit in der Seele. Jetzt beginnt die große schmerzliche Arbeit, praktisch alles neu zu sortieren, zusammen zu holen, sich der vielen Anteile der Persönlichkeiten, die man vorfindet, bewusst zu werden und sie irgendwie mit ins Boot zu holen: Emotionales, Impulsives, Spontanes so wie Nüchternes, Kritisches, Festlegendes.

Ich weiß nicht, ob Sie sich erinnern an diese Phase in Ihrem Leben, wo Sie sich gefragt haben: Ja, bin ich denn nun so oder bin ich denn nun so? Oder bin ich mehr so oder mehr so?

An dieser Stelle meiner Vorbereitung ist mir ein für mich einschneidendes Erlebnis vor vielen Jahren in unserem Ferienhaus in Schweden wieder eingefallen. Ich habe daraufhin in meinem Tagebuch gelesen - und war überrascht und mute Ihnen ein Stück davon zu. Wir hatten für viele Jahre dieses Haus in den schwedischen Wäldern gepachtet. Man schaut aus einem Dachfensterchen auf eine Art Heide. Ich hatte mir als Beobachtungsübung eine kleine zarte Glockenblume hingestellt,

und die stand da jetzt schon 14 Tage und ich habe sie jeden Tag genau angeschaut. An einem Freitag habe ich dann geschrieben:

„Fruchttragen geht immer mit Verblühen einher.“ Die tiefsitzenden Blüten der Glockenblume sind zuerst dran. Das Hellviolett dunkelt zu einem Tiefblau, Ultramarin, erst an den Blütenspitzen, dann zum Kelch hin.

Und die Form geht verloren, die streng symmetrische 5-sternige Kelchöffnung erschlafft, ermattet, sinkt in sich zusammen, während sie sich verdunkelt. Der Stempel reckt sich noch weiterhin 3-fach spiralig aufgespalten heraus, auch dunkler und dünner werdend. Das Ultramarin der Blütenblattspitzen blasst ab über ein helles Indigo zu einem fahlen Sienna, schrumpelt sich an den Stempel wie an einen Krückstock, ein dünnes Fetzchen.

Der Blütenboden, der Kelch mit den nach hinten gebogenen Kelchblättern strotzt grün, dazwischen eine strenge, eindeutige Grenze zwischen Tod und Leben.

„Fruchttragen geht mit Verblühen einher.“

Welken. Im alten Japan (14.Jh.) galt die Schauspielkunst, die das Welken zeigen konnte, als die höchste Meisterschaft.

So ist die ganze Geschichte in sieben Stationen vor mir aufgebaut: unten drei schrumpelige braune, ein schrumpeliges blaues, zwei verschrumpelnde blaue und eine noch blühende hellblauviolette Blüte ganz oben.

Nur so.

Mir ist vorhin aufgefallen, dass das so ist, diese Geschichte in Blütenbildern. Aufgefallen mit einem gewissen Unterton, Beigeschmack, „siehste“. Typisch, hätt` ich mir doch gedacht: „Fruchttragen geht mit Verblühen einher“, so als hätte ich drauf gewartet, so als hätte ich danach gesucht, ja, als hätte ich gewusst, dass da was zu finden ist.

Und zwar ein bestimmter Teil von mir, einer von drei Dialogpartnern. Darum soll es jetzt im weiteren gehen, diese drei Dialogpartner genauer ins Auge zu fassen.

Der, der mich an diese geschilderte Geschichte herangeführt hat, der soll „der erste“ heißen, er drängt sich immer etwas vor. Er sagte heute morgen:

„Du bist lädiert, unweigerlich lädiert, wenn Du ganz ehrlich bist“. Er fällt ständig Urteile, wie Du siehst, bewertet, schätzt ab, kommentiert ununterbrochen, ungefragt, distanziert, mit einem Hang zum Zynischen.

Bedauerlich, irgendwie ist seine Existenz bedauerlich, er ist zwanghaft.

Eigentlich kann er nur reagieren, mitlaufen und reagieren. Von daher ist natürlich die Frage, ob er wirklich derjenige war, der mich an die Glockenblume herangeführt hat? Aber, er war es, der „siehste“ gesagt hat, er ist der Unterton.

Er ist wie ein ständiger lästiger Begleiter, der immer lästiger, aufdringlicher wird, je mehr man seine Existenz am liebsten übergehen oder gar vernichten möchte. Oft ist er ganz schön Herr im Haus.

Es gibt noch andere im Haus, zumindest zwei. Der andere ist der „Jüngling“.

Vielleicht ist „der Jüngling“ ja schon viel zu partiisch. Also er ist „der zweite“. Er würde sagen: „aber ein Menschenleben retten, das wäre doch etwas!“ Und er würde von der Liebe reden. Von der Liebe reden wollen. An die Liebe denken und nicht von ihr reden wollen aus Angst oder Scheu, sie zu verraten. Vielleicht ist er etwas schwärmerisch. Ein Verteidiger. Und ein Seher. Kein Hellseher. Sicher kein Hellseher, aber er weiß, dass er sieht, dass er etwas sieht. Dieses etwas bewegt ihn. Vielleicht ist er ein Künstler. Und er hat eine Schwäche. Wofür? Das bleibt noch zu klären.

Und es gibt einen Dritten.

Der schweigt. Aber er ist wesentlich für den Dialog der beiden anderen, denn sie tragen ihn vor ihm aus. Er sagt stumm, „ja, so ist es.“ Bezeuger, Bejager, Freund, ein Gast, auch distanziert, aber interessiert. Ohne jede Euphorie: Was mag er hinter sich haben an Selbsterkenntnis? Schiedsrichter? Er enthält sich des Urteils. Aber was geschehen ist, ist geschehen und das weiß er. Mehr tut er nicht, als es wissen, sammeln.“

Das ist mir damals so passiert. Ich hatte mich nicht hingesezt und mir vorgenommen, jetzt schau ich mal, was für Anteile ich in meiner Seele finde, ich hatte einfach Lust zu schreiben. Und die Glockenblumengeschichte war nur ein Anlass, vielleicht ein austauschbarer. Dabei hab ich bemerkt, die inneren Stimmen, die mich beim Schreiben inspirieren - das sind ganz verschiedene - und sie sind alle „Ich“! Mir wurde plötzlich deutlich, dass es keinen Grund gibt, zu sagen, einer sei besser als der andere, einer sei richtiger als der andere, einer sei der eigentliche „Ich“ und die anderen sind eigentlich nicht „Ich“.

Wenn wir uns um den Seelenbereich bemühen, dann geht es darum - und das ist auch ein Aspekt einer Psychotherapie - alle seelischen Anteile wahrzunehmen, wie verschiedene Fraktionen. C.G. Jung sagt: „Besser ganz als gut.“ In der Familientherapie hat man den Begriff des „inneren Parlamentes“ entwickelt. Sie können sich vorstellen, dass es verschiedene Anteile geben darf, und die müssen lernen, miteinander ein konstruktives Gespräch zu führen, zusammenzuarbeiten, Kompromisse zu schließen, schließlich ein Team zu bilden.

Es gibt in der Psychotherapie eine besondere Richtung, die Psychosynthese, die eben schon in ihrem Titel zum Ausdruck bringt, dass es darum geht, Teilpersönlichkeiten aufeinander zu beziehen, miteinander in Verbindung zu bringen.

Im Hinblick auf unsere Frage zum Selbstbewusstsein haben wir gefunden, wir müssen den Körper respektieren und aktivieren, und eine gesunde Sinnlichkeit entwickeln. Auf der Ebene der Seele kann ich da sagen: Integration.

Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein

Selbstwahrnehmung

Seele

Körper

Integration

Sinnlichkeit

Jetzt gibt es allerdings auch z.B. „Selbstbewusstseinstraining“ oder „Selbstbehauptungstraining“ und so weiter. Da merken Sie sofort, das hat einen ganz anderen Duktus. Da wird ein bestimmter Anteil im Seelischen besonders hervorgehoben, er soll stärker werden als die anderen, ängstlichen oder verstehenden Anteile. Dies sind Ansätze aus der Verhaltenstherapie, um z.B. Ängste zu bewältigen. Selbst der mittlerweile geläufige Begriff des positiven Denkens geht in diese Richtung, alles, was positiv ist, das ist gut und das, was nicht positiv ist, das ist nicht gut und darum machen wir jetzt nur das Positive - eine Haltung, die bestimmte Anteile ausgrenzt.

Vielleicht haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht, wenn Sie im Seelischen irgendwas bestimmtes stärken oder ausprobieren

wollen, etwas üben, dann setzen Sie damit gleichermaßen einen Impuls für die gegenläufigen Seelenkräfte. Je mehr Sie in einer Richtung etwas schaffen wollen, entsteht ebenso die Tendenz, genau das Gegenteil auch zu stärken. Von daher ist die Verhaltenstherapie auch nur im begrenzten Umfang wirksam und effizient.

Die Frage ist nun, wie soll man dieses Integrieren der Seelenanteile denn eigentlich schaffen können? Ich hatte in meiner Geschichte von der „dritten Person“ gesprochen, wir nennen ihn jetzt den „Zeugen“.

(Folie Doppel-Kopf)

Wenn wir uns an dieser Stelle noch einmal die vorige Interpretation dieses Bildes klarmachen, dann schaute da die Seele auf den Körper. Jetzt gehen wir eine Stufe weiter und es schaut der „Zeuge“ auf die Seele, ein innerer Beobachter nimmt die verschiedenen Inhalte und Anteile in unserer Seele in den Blick.

Ebenso essentiell wie die ersten beiden Stufen im Hinblick auf das Selbstbewusstsein – unser Verhältnis zum Körper und zur Seele – ist das, worauf wir jetzt zu sprechen kommen. Ich möchte Ihnen gerne einen Autor vorstellen - und wenn Sie in der Esoterikszene zuhause sind, dann werden Sie ihn kennen: Eckhart Tolle hat ein Buch geschrieben, das zur Zeit gut verkauft wird "Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen". Er schreibt in der Einleitung von seiner ganz persönlichen Geschichte:

„Bis zu meinem 30. Lebensjahr lebte ich in einem Zustand fast ununterbrochener Angstgefühle, unterbrochen von Phasen lebensmüder Depression. Jetzt fühlt es sich so an, als spräche ich über ein vergangenes Leben oder über das Leben eines anderen. Eines Nachts, nicht lange nach meinem 29. Geburtstag, erwachte ich in den frühen Morgenstunden mit einem Gefühl absoluten Grauens. Ich war schon oft mit einem solchen Gefühl aufgewacht, aber diesmal war es intensiver als je zuvor. Die Stille der Nacht, die vagen Umrisse der Möbel im dunklen Zimmer, das entfernte Geräusch eines vorüberfahrenden Zuges - alles fühlte sich so fremd an, so feindselig und so absolut bedeutungslos, dass in mir ein tiefer Abscheu vor der Welt entstand. Und das Abscheulichste von allem war meine eigene Existenz. Welchen Sinn machte es, mit dieser Elendslast weiterzuleben? Warum diesen ständigen Kampf weiterführen? Ich konnte fühlen, dass die tiefe Sehnsucht nach Auslöschung, nach Nicht-Existenz jetzt wesentlich stärker wurde als der instinktive Wille weiterzuleben. „Ich kann mit mir selbst nicht weiterleben.“ Dieser Gedanke kreiste endlos in meinem Verstand. Plötzlich wurde mir bewusst, was für ein merkwürdiger Gedanke das war. „Bin ich einer oder zwei? Wenn ich mit mir selbst nicht leben kann, dann muss es zwei von mir geben: das Ich und das 'Selbst', mit dem 'Ich' nicht leben kann.“ „Vielleicht“, dachte ich, „ist nur eines von beiden wirklich.“ Ich war so fassungslos über diese seltsame Erkenntnis, dass mein Verstand anhielt. Ich war bei vollem Bewusstsein, aber es waren keine

Gedanken mehr da. Dann fühlte ich mich in eine Art Energiewirbel hineingezogen. Zuerst war die Bewegung langsam, dann beschleunigte sie sich. Ich wurde von heftiger Angst ergriffen und mein Körper begann zu zittern. Wie aus dem Inneren meiner Brust hörte ich die Worte: "Wehre Dich nicht!" Ich fühlte, wie ich in eine Leere hineingesaugt wurde. Es fühlte sich an, als sei die Leere in meinem Inneren, nicht draußen. Plötzlich war keine Angst mehr da und ich ließ mich in diese Leere hineinfallen. Ich habe keine Erinnerung daran, was danach geschah.

Ich wurde vom Zwitschern eines Vogels draußen vor dem Fenster geweckt. Nie zuvor hatte ich einen solchen Klang gehört. Meine Augen waren noch immer geschlossen, und ich sah das Bild eines kostbaren Diamanten. Ja, wenn ein Diamant ein Geräusch machen könnte, dann würde sich das so anhören. Ich öffnete meine Augen. Das erste Licht der Morgendämmerung sickerte durch die Vorhänge. Ohne jeden Gedanken wusste ich, fühlte ich, dass es über das Licht unendlich viel mehr zu erfahren gibt, als wir ahnen. Diese weiche Helligkeit, die durch die Vorhänge sickerte, war Liebe selbst. Tränen stiegen mir in die Augen. Ich stand auf und ging im Zimmer umher. Ich erkannte das Zimmer, und doch wusste ich, dass ich es nie zuvor wirklich gesehen hatte. Alles war frisch und unberührt, als ob es gerade erst entstanden wäre. Ich nahm einige Dinge in die Hand, einen Bleistift, eine leere Flasche, voll Wunder über die Schönheit und Lebendigkeit von allem. Ich wusste natürlich, dass etwas zutiefst Bedeutsames mit mir geschehen war, aber ich verstand es nicht. Erst einige Jahre später, nachdem ich spirituelle Texte gelesen und Zeit mit spirituellen Lehrern verbracht hatte, erkannte ich, dass das, wonach andere suchen, für mich bereits geschehen war. Ich verstand, dass der intensive Leidensdruck mein Bewusstsein in jener Nacht wohl dazu gezwungen hatte, sich aus der Identifikation mit dem unglücklichen und zutiefst ängstlichen Selbst zu lösen, welches ja letztendlich eine Einbildung des Verstandes ist. Der Rückzug muss so vollständig gewesen sein, dass das unechte, leidende Selbst sofort in sich zusammenbrach, so als wenn man den Stöpsel aus einem aufblasbaren Spielzeug herausgezogen hätte. Was zurückblieb, war meine wahre Natur - das stets gegenwärtige Ich bin: Reines Bewusstsein, bevor es sich mit Form identifiziert".

Eckhart Tolle hat in dieser Grenzsituation den Schmerz an der eigenen Existenz intensiv erlebt und gleichzeitig - wie von oben - dieses Erleben beobachtet. Er war sein eigener Zeuge. Er hat danach, schreibt er, mehrere Monate auf Parkbänken gesessen und sich gefreut! - so wie er das oben beschrieben hat. Langsam begann er, sich wieder mit der Welt zu beschäftigen und ist schließlich ein Weisheitslehrer geworden. Früher war er an der Universität in Cambridge als Mitarbeiter tätig, jetzt ist er vielleicht Mitte 40, lebt in Kanada, schreibt und unterrichtet. Vielleicht aus dem Buch noch eine andere Stelle.

„Höre bitte auf, das Sein verstehen zu wollen. Du hast bereits wichtige Eindrücke in das Sein gehabt, doch der Verstand wird immer versuchen, sie in kleines Kästchen zu zwängen und ein Etikett drauf zu kleben. Das ist unmöglich. Sein kann nicht zu einem Objekt des Wissens werden. Im Sein verschmelzen Objekt und Subjekt in eins. Sein kann als das ewig gegenwärtige „Ich bin“ jenseits von Name und Form gefühlt werden. Zu fühlen und dadurch zu wissen, dass du bist und in diesem tief verwurzelten Zustand zu verweilen, ist Erleuchtung.

Wie geht es nun mit dem inneren Körper und mit dem Verstand, der uns davon immer abschneidet? Du bist solange von Deinem Sein abgeschnitten, wie Dein Verstand all Deine Aufmerksamkeit bekommt. Wenn das geschieht - und für die meisten Menschen ist das ununterbrochen so -, bist du nicht in

deinem inneren Körper. Der Verstand absorbiert all dein Bewusstsein und verwandelt es in Denkmateriale. Du kannst nicht aufhören zu denken. Zwanghaftes Denken ist zu einer kollektiven Krankheit geworden. Dein gesamtes Selbstverständnis wird vom Verstand abgeleitet. Deine Identität, nicht länger im Sein verwurzelt, wird zu einer verletzlichen und ständig bedürftigen geistigen Konstruktion, die Angst als vorherrschende unterschwellige Emotion erschafft. Das eine, das wirklich etwas bedeutet, fehlt dann in deinem Leben: Bewusstsein über dein tieferes Selbst, über deine unsichtbare und unzerstörbare Wirklichkeit. Um dir deines Seins bewusst zu werden, musst du Bewusstsein vom Verstand zurückfordern“.

„Jetzt“ heißt das Buch. Er betont ganz den Zustand der Gegenwärtigkeit, das ist das zentrale Erlebnis, das er hatte. Er schreibt am Schluss:

„Niemand will Gestörtheit, Konflikt oder Schmerz. Niemand wählt den Wahnsinn. Sie entstehen, weil nicht genügend Gegenwärtigkeit in dir vorhanden ist, um die Vergangenheit auszulöschen, nicht genügend Licht, um die Dunkelheit zu vertreiben. Du bist noch nicht vollkommen hier. Du bist noch nicht ganz aufgewacht. In der Zwischenzeit beherrscht der konditionierte Verstand dein Leben. Ganz ähnlich ist es, wenn du zu den vielen Menschen gehörst, die in eine unbewältigte Geschichte mit ihren Eltern verwickelt sind. Es sieht immer so aus, als wenn Menschen eine Wahl hätten, aber das ist nur eine Illusion. So lange Du dein Verstand bist wird von konditionierten Mustern dein Leben beherrscht. Solange du dein Verstand bist, welche Wahl hast du da, gar keine. Du bist nicht einmal da“.
Jetzt fragt der fiktive Interviewer - es ist ein Buch in der Form eines Dialoges, wie die Amerikaner es lieben – „Das bedeutet also: Niemand wäre verantwortlich für das was er tut?“ Und Tolle: „Wenn du von deinem Verstand beherrscht wirst, musst du weiterhin die Konsequenzen seiner Ungewissheit erleiden, obwohl du keine Wahl hast und du wirst weiteres Leiden verursachen. Du wirst die Lasten eines der Konflikte, der Probleme oder Schmerzen tragen müssen“.

Damit ist dieses Buch am Ende, damit, dass wir alle keine Wahl haben, wenn wir den „Verstand“ zulassen, ihn nicht als Illusion interpretieren - und das ist für mich dann eben doch sehr problematisch. Wie hat er sein Selbsterfahrungserlebnis gewertet? Als eine solche, das er sagt: Der Zeuge ist das eigentlich Wahre, die andere Seite, der Verstand, die geformten, gewordenen Elemente des Seelischen sind eigentlich eine Täuschung, eine konstruierte Welt. Der Mensch hat alles das, was hier in der Welt unmittelbar erlebbar ist, zu überwinden. Daraus ergibt sich eine Form der Spiritualität, die sich heraushebt aus der Alltagsphäre des Daseins, aus dem sozialen Kontext, aus einer sozialen Verantwortung und aus einem Diesseits. An dieser Stelle möchte ich mich von Tolle deutlich distanzieren. Es gibt Elemente, die für mich wahrhaftig sind, so wie er die Zeugeninstanz beschreibt, das ist eine Geisterfahrung, die Substanz hat und bestehen bleibt, die Erfahrung der Gegenwärtigkeit. Die Art und Weise aber, wie er dies in einen Gesamtkontext setzt, ist fragwürdig oder einfach begrenzt und nicht umfassend.

Der nächste, den ich Ihnen in diesem Zusammenhang vorstellen wollte, ist Ken Wilber, der vielleicht noch etwas prominenter ist. Ken Wilber ist heute 57, studierte Biochemie, kehrte seiner akademischen Laufbahn den Rücken, um in intensiven Privatstudien Philosophie, Psychologie, östliche, westliche Weisheitslehren und andere Disziplinen der Geisteswissenschaften zu erforschen. Er übte sich in der Praxis von Zen- und Tibetischem Buddhismus. Er gilt als der wichtigste Vertreter der Transpersonalen Psychologie, hat ca. 20 Bücher geschrieben, mittlerweile sind auch einige davon in fast zwanzig Sprachen übersetzt worden. Sein Stichwort ist „Integrales Bewusstsein“, Verbindung von östlicher und westlicher Spiritualität und Philosophie, Verbindung von Wissenschaft und Religion und eben auch Verbindung von Geist und Welt.

Ich hatte eigentlich vor, anzuknüpfen an dieses Element, das Tolle so absolut abgelehnt hat, die Frage nach der Schuld, der Mitverantwortung in der Welt und in der Politik, aber das wäre jetzt zu umfangreich und führt uns zu sehr vom Thema ab. Sie können es nachlesen in der Zeitschrift INFO3, Heft 9/2005. Wilber ist jemand, der in Bezug auf die Ethik deutlich sagt, dass es keine Patentlösungen gibt und jeder Einzelne ist gefordert, sich zu positionieren.

Mit 23 Jahren hatte er sein erstes Buch geschrieben, innerhalb von drei Monaten: Das Spektrum des Bewusstseins - eine Synthese von Psychoanalyse und Buddhismus! Danach ein Buch, das ich als erstes von ihm gelesen habe „Eine kurze Geschichte des Kosmos“ von 1996, womit er sich erweist als ein sehr belesener Mensch, der naturwissenschaftliche, psychologische, spirituelle Literatur und auch ganz aktuelle Literatur überblickt. Er unternimmt nicht weniger, als eine Geschichte über die Evolution der Welt, die Evolution der Kultur und die Evolution des Bewusstseins in einem zu schreiben. Weil wir für unser Thema aus diesem Ganzen etwas über die Instanz des Zeugen wissen wollen, greife ich etwas heraus. Wilber hat zunächst das Bewusstsein in verschiedenen Schichten geschildert, so wie das in den verschiedensten spirituellen Kulturen immer wieder geschildert wird. Er beschreibt schließlich auch einen transpersonalen Bereich, der über das eigentliche Persönliche hinausgeht.

„Die kontemplativen Traditionen basieren auf einer Serie von Gewährseinsexperimenten: Was geschieht, wenn man diesen Zeugen bis auf seinen Ursprung zurückverfolgt? Was geschieht, wenn man in seinem Inneren forscht und immer tiefer in den Bewusstseinsursprung selbst eindringt? Was geschieht, wenn man noch über den Geist hinaus in die Tiefe des Bewusstseins vordringt, die nicht auf das individuelle Selbst beschränkt ist? (...)

„Es gibt eine subtile Essenz, die alle Wirklichkeit durchzieht.“ beginnt eine der berühmtesten Antworten auf diese Frage. Sie ist die Wirklichkeit alles Seienden und die Grundlage alles Seienden. Diese Essenz ist alles, diese

Essenz ist das Wirkliche. Und Du, ja Du bist dies“. (...) Das beobachtende Selbst enthüllt schließlich seine eigene Quelle, die der GEIST selbst, die Leere selbst ist.(...) Dies ist ein Fortschreiten vom Körper zum Geist und zum GEIST.“

Ken Wilber ist jemand, der in einer sehr persönlichen und sehr künstlerischen, phantasievollen Art diese vielfach bekannten spirituellen Inhalte neu formulieren kann. Es gibt Ken-Wilber Arbeitskreise in der ganzen Welt, Forschungsinstitute, die zum Teil mit Regierungen zusammenarbeiten. Er ist jemand, der sowohl im geistigen als auch im kulturpolitischen Leben sehr aktiv ist.

Er hat auch darauf hingewiesen, dass die Evolution nun mit dem Bewusstsein von der Instanz des Zeugen – das Bewusstsein, das sich seiner selbst bewusst wird – auf einem Höhepunkt angekommen ist. Wenn Sie sich bewusst machen, in welchem Zusammenhang dieses Thema „Selbstbewusstsein“ in der Evolution auftaucht, dann ist das ja sehr, sehr spät, da hat schon vieles in Millionen Jahren stattgefunden! Viele Neurobiologen heute behaupten, das Selbstbewusstsein sei eine völlige Illusion. Sie sagen: wenn wir denken, dass wir ein autonomes Ich seien, dann sei das eine Konstruktion des Gehirns, des Körpers, allerdings eine sinnvolle Illusion, damit wir in unserem Lebenskampf durchhalten! Eigentlich denke unser Gehirn, und wir würden meinen, wir würden selber denken. („Wenn Du denkst, Du denkst, dann denkst Du nur, Du denkst.“) Diese Haltung sollte man sich noch einmal im Hinblick auf den Gang der Evolution in groben Strichen vor Augen führen.

Das Leben begann im Wasser. Und es entwickelte sich im Wasser in zwei Richtungen: einmal in die Vegetative, Pflanzliche, standortgebundene Linie - das ist sozusagen die Linie der Urväter der Buche! Und aus der anderen Linie, die in die Bewegung geht, folgen die Tiere. Dann haben sich die Lebewesen aus dem Wasser erhoben und gingen an die Luft, haben den Raum erobert, den Luftraum. Mit der Atmung traten Töne auf, ja Gesänge. Bis hin zur Aufrichtung des Menschen. Die verschiedenen Regionen der Welt wurden bevölkert, jede ökologische Nische. Die Tiere haben sich hineindifferenziert in ihre Umgebung und haben sich spezialisiert. Der Mensch hat diese Differenzierung nicht mitgemacht. Er blieb sozusagen unbestimmt, keimhaft, nur im Ansatz festgelegt. Die Primaten, die Menschenaffen sind im Vergleich zu den anderen Tieren ganz zurück gehaltene Spezialisierungen. Der Mensch ist von den Primaten wiederum der Primitivste, der ganz allgemein gebliebene. Aber dafür hat er ein unvergleichliches Bewusstsein entwickeln können. Er hat die Sprache entwickelt und er wurde kulturfähig.

Wenn wir dann die Kulturgeschichte des Menschen anschauen, ist sie eigentlich ein einziges sich aus der Natur heraus emanzipieren, er macht die Nacht zum Tag usw.! Der Mensch ist keine Verfeinerung der Natur, keine Steigerung der Natur, er ist die

leibgewordene Überwindung, eine Umkehrung der Natur. Der Mensch stellt sich der Natur entgegen. Wie kann es sein, dass im Verlauf der Evolution der Natur ein Wesen erscheint, das nichts besseres zu tun hat, als sich aus ihr zu befreien?! Woher hat er hierzu die Impulse, wenn alle Impulse, die in ihm sind, nur aus seiner Biologie, aus seiner Körperlichkeit kommen sollen? Er hat sie - „aus sich selbst“.

An dieser Stelle möchte ich Rudolf Steiner ins Spiel bringen, der es dem Sinne nach so formuliert: „Wenn wir unser gewöhnliches Ichbewusstsein anschauen, dann ist dieses Ichbewusstsein wie eine Art Spiegelbild. Das, was wir erleben, ist eine Art Spiegelbild, aber nicht die Sache selber. Und dieses Spiegelbild nennen wir unser Ich“. Darum geht es. Der „Mensch“, das Wesen Mensch spiegelt sich an seinem physischen Leib. Aber sein Ursprung, sein wahres „Zuhause“ ist anderswo. Diese Spiegelung am physischen Leib ist der Grund für unser gewöhnliches Ichbewusstsein. Aber dieses ist Spiegelbild und nicht das, was das Spiegelbild hervorruft.

Weil wir von Initiationserfahrungen verschiedener Autoren gehört haben, will ich auch eine von Rudolf Steiner vorlesen, weil sie vermutlich weniger bekannt ist. Rudolf Steiner war 20 Jahre alt, als er an einen Freund schrieb:

„Lieber getreuer Freund, es war die Nacht vom 10. auf den 11. Januar, in der ich keinen Augenblick schlief. Ich hatte mich bis halb ein Uhr Mitternacht mit einzelnen philosophischen Problemen beschäftigt, da warf ich mich endlich auf mein Lager, mein Bestreben war voriges Jahr zu erforschen, ob es denn wahr wäre, was Schelling sagt: „Uns allen wohnt ein geheimes wunderbares Vermögen bei, uns aus dem Wechsel der Zeit in unser innerstes, von allem, was von außen hinzukam, entkleidetes Selbst zurück zu ziehen und da unter der Form der Umwandelbarkeit das Ewige in uns anzuschauen.“ Ich glaube und glaube nun noch, jenes Innerste Vermögen ganz klar in mir entdeckt zu haben - geahnt hab ich es ja schon längst. Die ganze idealistische Philosophie steht nun in einer wesentlichen modifizierten Gestalt vor mir. Was ist eine schlaflose Nacht gegen solch einen Fund! Meine augenblicklichen Gefühle zu schildern, ist heute schon ganz unmöglich. Ich war außer mir, ungeheuer bewegt. Was war zu tun, beruhigt zu werden ---- offenbar nichts! Ich war den ganzen Tag nicht derselbe wie den vorigen Tag“.

Auch Rudolf Steiner beschreibt ein Erlebnis, durch das er eine andere Region des Bewusstseins – „das entkleidete Selbst“ - erreicht.

Georg Kühlewind hat sich in den letzten Jahren u.a. genauer beschäftigt mit der Frage: Wie entsteht dieses Ichbewusstsein, das Selbstbewusstsein im Lauf der Biografie? Und er hat für meine Begriffe auf etwas sehr Erstaunliches hingewiesen. Der Säugling, das Kleinkind lebt in einem Zustand, in dem es an dem Bewusstsein der umgebenden Menschen teilnimmt. Das Neugeborene weiß, was die Mutter denkt. Das ist die Grundlage warum es sprechen lernen kann, intuitiv. Man kann dem Kind ja nicht erklären, was ein

Wort bedeutet, denn man müsste ja mit dem Kind eine gemeinsame Sprache haben, um erst das Erklären erklären zu können. Intuition, Bewusstseinsvereinigung oder Bewusstseinsseinheit könnte man sagen, wobei das Kind am Miterleben des gesprochenen Wortes ein Bedeutungserlebnis hat. Das Neugeborene hat noch kein dualistisches Bewusstsein wie der Erwachsene im Sinne von „da ist die Welt und hier bin ich“, Innen und Außen sind noch nicht voneinander abgegrenzt.

Für das Neugeborene - und bis in das Kleinkindalter hinein - ist der Aufmerksamkeitsbereich zunächst ein geschlossener, einheitlicher. Es ist ganz ausgegossen, hingegeben an alles, was an Eindrücken kommt und weiß noch nichts von innen und außen. Darum nennt es sich zunächst mit seinem Namen und nicht „ich“. Das hängt damit zusammen, dass das Geistwesen des Kindes - das „Kind“ - mit seinem Leib noch in einer recht lockeren Verbindung lebt. Diese Beziehung verwandelt sich dann, und diese Verwandlung wird für uns erlebbar, wenn das Kind nicht mehr „Hansi“ sagt, sondern „Ich“. Dies ist auch der Erinnerungspunkt, der Moment bis zu dem man sich allgemein erinnern kann. Es entsteht für das Kind eine ganz neue Art der Wahrnehmung. Wie wenn eine Hülle sich über die Innenwelt der Umgebung legt und das Kind nicht mehr in der Lage ist, die Gedanken, die Innenwelt der anderen wahrzunehmen. Das kleine Kind zieht eine Art Mantel an.

Das fällt zusammen damit, dass das Kind immer mehr in der Lage ist, seinen Gleichgewichtssinn und alles das, was mit der Selbstwahrnehmung des Körpers zusammenhängt, medizinisch gesprochen die Propriozeption im Organismus zu betätigen. In dem Maße, in dem das Kind für seinen eigenen Körper aufwacht, für das Erlebnis des eigenen Körpers, schläft es für das Gedankenleben der Umwelt ein!

Dieser Zeitpunkt rückt heute immer weiter nach vorn. Kinder sagen heutzutage immer früher „Ich“. Jetzt mit eineinhalb Jahren, früher mit drei Jahren - sie werden immer früher „wach“, hinorientiert auf ihren eigenen Körper. Dieses Körpererleben ist der erste Keim für das Icherleben, das Getrenntseinerleben. Davor stehen die Kinder in einem Gesamterleben, alles ist Aufmerksamkeit. Dann wird ein Teil dieser Welt, der eigene Körper „von Innen“ erlebt - propriozeptiv - eine bestimmte Region in der Aufmerksamkeit wird zu „Ich erlebe mich“.

Dieses „Micherleben“ ist das vorhin schon genannte Spiegelbild. Das Kind erlebt ja zunächst nicht das „Ich“ sondern das „mich“ aus dem Satz „Ich erlebe mich“. Der, der das Körpererleben verursacht, ist „Ich“, nicht das am Körper Erlebte. Wenn ich sage „Ich erlebe mich“, dann ist dieses „Mich“ sozusagen der Anfang unseres heutigen Abends: wir müssen ein Gefühl bekommen für

die aktuelle Verfassung unseres Organismus. Wir müssen spüren lernen, wie es uns geht, uns erleben, Sinnlichkeit. Das ist ein Element. Aber was wir da erleben, ist eben (nur) wie das Spiegelbild unseres wahren Ichs. Auch in der zweiten Ebene, der Seele, wenn wir uns fragen „was bin ich denn - Vater? Arzt? Mann?“, dann geht immer die Blickrichtung auf das Beobachtete, auf das, was geworden ist, auf das „mich“. „Ich“ bin aber nichts objektartiges. Ich finde mich nicht, wenn ich etwas objektartiges erwarte. Ich bin ein Subjekt.

Wenn man auf „die Sache selber“ schauen will, dann muss man den Blick wenden und kommt zu einer ganz andersartigen Erfahrung, die ich nennen möchte: Die ICH-BIN Erfahrung. Das ist das, was Tolle beschreibt, was Ken Wilber beschreibt, was Rudolf Steiner und Georg Kühlewind beschreiben. Dass es eine Wahrnehmung gibt für die Aufmerksamkeit selbst, die sich nicht richtet auf das, was zu sehen ist, sondern auf das Sehen selbst. „Das Ich ist nicht zu Sehendes, sondern das Sehen.“ Das ist eine Formulierung von Kühlewind.

Dies ist nicht nur eine Philosophie, sondern ein Übungsweg. Sie können es zwar, wenn ich es so versuche zu entwickeln, verstehen, Sie können es nachvollziehen, es kann Ihnen einleuchten, Sie können den Eindruck bekommen: Das könnte man eigentlich so denken. Aber es „tun“, sich hinsetzen und beobachten, wie der innere Beobachter mit seinem Blick gerichtet ist, auf das, was er hört, auf das, was er sieht, immer auf die Objektwelt, auf „etwas“, und dann es schaffen, diesen Blick von der „Etwas“-Welt zu lösen und auf die Aufmerksamkeit selber zu richten - das ist sozusagen die Hausaufgabe.

Wenn Sie dies ausprobieren, üben, lernen, dann kommen Sie in einen Bereich, der sich erweist als der geistige Kern, „es selbst“, nicht mehr das Spiegelbild.

Selbstvertrauen	Geist	„reine“ Aufmerksamkeit
Selbstbewusstsein	Seele	Integration
Selbstwahrnehmung	Körper	Sinnlichkeit

Sinnlichkeit im körperlichen Bereich, Integration im Seelischen, reine Aufmerksamkeit als „Geistiges“. Es gibt in den spirituellen Lehren der Welt die unterschiedlichsten Formulierungen, um auf diesen einen Bereich zu blicken: der klare Spiegel, das reine Licht, die „Leere“. All das sind Versuche, das Bewusstsein zu beschreiben, wenn es sich nicht mit einem „etwas“ identifiziert, sondern – vor dem Identifizieren – plastifizierbar oder leer oder offen bleibt. Das ist ein Übungsweg. Daraus entspringt die eigentliche ICH-BIN-Erfahrung. Wenn Christus spricht: „Ich bin das Licht der Welt.“, dann bedeutet das vor diesem Hintergrund nicht

irgendeine Überlieferung, etwas Gelehrtes, sondern es ist eine mögliche spirituelle Grundsubstanz, die jeder in seinem Bewusstsein erfahren kann.

(Folie Viagra : Ich bin mit Leib und Seele Mann)

Eine ganzseitige Annonce, die mehrfach in verschiedenen Ärztezeitschriften erschienen ist. Rudolf Steiner hat einmal formuliert: Die Gegenwart sei in der Lage, das Ichbewusstsein zu korrumpieren. Hier wird die ICH-BIN- Erfahrung gebunden an die Leibese Erfahrung und die Seelenerfahrung. Er ist eigentlich (nur) - mit Leib und Seele - Mann. Das ist das Wesentliche. Sexualität, so gut sie auch sein mag, ist nicht in der Lage, diese ICH-BIN- Erfahrung, die freie Aufmerksamkeit, zu ersetzen. Die ICH-BIN- Erfahrung kann aber sehr wohl das Verhältnis zur Sexualität befreien und erweitern. Ins Bild kommt außerdem eine merkwürdige Beziehungslosigkeit zwischen den beiden Akteuren. Ist das so gemeint - weil das ICH-BIN nicht dabei ist? Vielleicht ist es ja auch gar nicht gewollt, weil „ICH-BIN“ viel zu viel Nähe schafft.

Auf der deutschen Internetseite des Arbeitskreises „Ken Wilber“ (www.ak-kenwilber.org) findet sich eine Meditation „Von Dir zur Unendlichkeit...“, aus der ich zitiere.

„Was Du immer gesucht hast, ist buchstäblich und exakt das, was diese Seite jetzt liest. Dieses Selbst kann nicht gefunden werden, weil es dasjenige ist, was niemals verloren wurde. Du hast immer schon gewusst, Du bist Du.“ So geht es weiter über zwei Seiten und dann kommt noch ein PS: „Erkenne Du, zutiefst, zutiefst, zutiefst, dass derjenige, der diese Seite liest, auch derjenige ist, der sie geschrieben hat? Hendrik und Ken und diese Seite, alles erscheint im Zeugen dieser Seite, nicht wahr? Das Selbst ist nicht schwer zu finden, sondern es ist unmöglich, ihm zu entkommen.“

Hier klingt eine „soziale Dimension“ – wie immer man es auch nennen mag! -des ICH-BIN an. Ich nehme hinzu ein Interview mit Jean-Paul Sartre, der von Rupert Neudeck 1979 in Paris interviewt wurde, abgedruckt in der schon zitierten INFO3 vom September 2005. Neudeck ist Journalist und bekannt als Begründer der Hilfsorganisation „Kap Anamur“. Sartre sagte ihm:

„Wir müssen eine wertvolle Gesellschaft wieder finden, in der man für die anderen und für sich selbst leben kann. Aber man kann innerhalb der Institutionen nicht zu dieser wertvollen menschlichen Gesellschaft kommen, nur in der Aktion, in der Aktion eines jeden, einer moralischen Aktion übrigens, denn die Aktivität für den anderen ist immer eine moralische Tat“.

Dann fragt Neudeck: „Kann man denn optimistisch sein, da wir doch wissen, dass die gegenwärtigen Strukturen sehr übermächtig sind?.“ Sartre schwieg. Er setzte an und sagte:

„Man muss es versuchen. Man muss versuchen, zu lernen, dass man sein Sein, sein Leben nur suchen kann, in dem man für die anderen tätig ist. Darin liegt die Wahrheit, es gibt keine andere.“

Das Selbst ist kindlich, keimhaft, gleichermaßen alles, universell. Diese Spur des Universellen zeigt sich im Auftauchen der Liebe im einzelnen ICH, in der Beziehung zum DU. Das ist der Grund, die Basis für Selbstvertrauen.