

# Ich, Selbst und Sein

Dr. Joachim Galuska, 1995

Zusammenfassung: Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins vom Ich über das Selbst zum Sein wird auf dem Hintergrund tiefenpsychologischer, entwicklungspsychologischer und transpersonaler Perspektiven erläutert. Das Ich-Bewusstsein wird verstanden als Identifizierung mit einem Selbst-Konzept. Durch Desidentifizierungsprozesse kann eine Bewusstheit des eigenen Wesens entstehen. Die Ebene des Selbst, des wahren Selbst oder des transpersonalen Selbst ist dann erreicht. Die Bewusstseinsentwicklung schreitet jedoch weiter. Erst durch das innerliche Sterben jedes Selbstgefühls wird das Sein verwirklicht: die vollständige Erfüllung durch das Leben, Bewusst-Sein.

Wir sind natürlicherweise sehr verbunden mit unseren Konzepten über uns selbst und unsere Identität. Wir haben wahrscheinlich viel darüber nachgedacht und sind froh, eine einigermaßen passende Vorstellung entwickelt zu haben. Falls sie mehr den Charakter einer abstrakten Theorie besitzt und unser Bedürfnis zufriedenstellt, eine rationale Erklärung über uns selbst zu besitzen, so werde ich durch meine Ausführungen vermutlich eher zur Verwirrung als zu weiterer Klärung beitragen. Es gibt ja bereits eine Fülle solcher Theorien, deren Begriffe manchmal nur schwer miteinander in Beziehung zu setzen sind und deren bekannteste die tiefenpsychologischen Konzepte darstellen. Primär rational begründete Theorien über unsere Identität haben sicher nicht nur das Ziel, uns zu beschützen und zu bewahren, sondern auch, uns in den Griff zu bekommen und zu kontrollieren. Ich werde ihren Wert und ihre Grenzen am Beispiel der psychoanalytischen Konzepte noch aufzuzeigen versuchen.

Um eine Möglichkeit zu besitzen, nicht in der Welt der Theorien verloren zu gehen und uns unsere eigene Struktur darin zu schaffen, brauchen wir einen übergeordneten Gesichtspunkt. Dies könnte eine transpersonale Perspektive sein. Eine solche Perspektive ist nicht irrational, sie ist auch nicht gegen Rationalität, sondern sie ist "transrational" in dem Sinne, daß sie die Ratio relativiert, ihr jedoch einen gebührenden Platz zuweist. Es besteht nämlich die Gefahr, personale oder präpersonale Theorien über transpersonale Phänomene zu entwickeln, wie wir es in der Esoterik häufig finden. Um dieser Gefahr zu begegnen, halte ich es für hilfreich, möglichst nah an der Erfahrung zu bleiben und wenig zu abstrahieren. Verstehen Sie daher meine Ausführungen nicht als Aussagen darüber, was Identität und Existenz sind, sondern als Beschreibungen, wie wir uns selbst und unser Sein erleben. Die Begriffe sind also als Metaphern gemeint, die in uns etwas anklingen lassen wollen. Wenn wir uns von ihnen anmuten lassen, kann es sein, daß sich unser Erleben in diesem Moment ändert, daß sich unser Bewußtseinszustand ändert. Lassen Sie uns also nun gemeinsam reisen zum Gefühl unseres eigenen Ich und zum Erleben unseres Wesens. Auf dieser Reise möchte ich mit Ihnen einen Abstecher machen zu Sigmund Freud und der modernen Psychoanalyse und nicht versäumen, Ihnen auch am Horizont unseres Wesens die Sonne zu zeigen...

## Wer bin ich?

Das Gefühl meines eigenen Ich entsteht durch Identifizierung: Das ist meine Hand, mein Mund, mein Körper. Das sind meine Gedanken, meine Überzeugungen, meine Worte. Ich bewege mich, ich atme, ich denke, ich höre zu, ich nehme wahr. Ich stehe also im Zentrum meines Erlebens; genauer gesagt: als Ich erfahre ich mich, wenn ich mich beständig mit meinem Erleben identifiziere. Somit ist das Gefühl, Ich zu sein, ein permanenter Prozeß des Sich-identifizierens. Dieser Identifizierungsprozess ist eine Gewohnheitsbildung. Sie ist so selbstverständlich und alltäglich, daß wir ihrer nicht gewahr sind. Wenn wir aber genau beobachten, können wir erkennen, daß lediglich Gedanken auftauchen, lediglich Körperempfindungen, Impulse, Gefühle entstehen; Wahrnehmung geschieht. Sofort identifiziere ich mich nun damit und erzeuge das Gefühl, daß ich es bin, der dies erlebt. Diese Verknüpfung geschieht so schnell und so selbstverständlich, daß ich meine Gedanken, meine Gefühle, meinen Körper eben für meine halte. Aber diese Verbindung muß beständig neu geschehen, immer wieder neu gestaltet werden. Auf diese Weise gestattet dieser Prozess des Sich-identifizierens auch Veränderungen.

Was geschieht in Ihrem Erleben in diesem Moment? Sie lesen meine Worte, übersetzen sie in Sinnzusammenhänge und gleichzeitig identifizieren Sie sich mit diesem Vorgang. Innerlich nehmen Sie vermutlich auch Stellung dazu: "Das kann ich nachvollziehen", "Das sehe ich anders" oder "Ich bin heute sehr müde und kann mich nicht konzentrieren". Und vielleicht fragen Sie sich: "Wenn nur dieser gewohnheitsmäßige Prozeß des Sich-identifizierens mein Ich-Erleben darstellt, wieso kommt es dann zu dieser Beständigkeit meines Ich-Gefühls? Übersehe ich vielleicht das Prozesshafte, sich ständig Wiederholende? Und wenn ich es übersehe, warum wirkt es so eindeutig, warum bin ich mir dieses Ich-Gefühls so sicher, warum ist es mir so selbstverständlich?" Der Grund dafür ist relativ einfach und mit Hilfe der tiefenpsychologischen Entwicklungspsychologie auch leicht zu erklären, hat jedoch ungeahnte Folgen.

Aus der Fülle unserer Erlebnisse, mit denen wir uns identifizieren und an die wir uns erinnern, entwickeln wir offenbar ein Konzept von uns selbst. Es besteht aus Vorstellungen und Gefühlen darüber, wer ich bin, wie ich mich anfühle, verhalte, mit anderen Menschen umgehe. Dieses Konzept ist somit eine mentale und psychische Konstruktion, eben ein Konzept, so etwas wie ein inneres Modell. Auch dieses Konzept ist natürlich eine Gewohnheitsbildung. Ständig muß ich es neu erschaffen, arbeite es weiter aus, vergewissere mich seiner. Auch diese Konzept-Bildung ist somit prozesshaft zu verstehen. Sie ist einer unserer geistigen und psychischen Prozesse. Aus unseren Erfahrungen abstrahieren wir beständig, bilden Konzepte über uns selbst, die anderen Menschen und die Welt. Die ganze Wissenschaft basiert darauf, Technik funktioniert aus brauchbaren Konzepten heraus. Auch das Konzept von uns selbst ist ja im großen und ganzen brauchbar. Wenn nicht, gehen wir zum Psychotherapeuten.

Nun scheint aber etwas Interessantes und fast Verhängnisvolles zu geschehen. Die Prozesse des Sich-identifizierens und der Konzept-Bildung verknüpfen sich. Ich identifiziere mich also mit meinem Konzept von mir selbst. Das erscheint logisch, ist aber nicht zwingend. Ich könnte auch sagen: "Diese Person, die ich dort im Spiegel sehe, hat diese und jene Eigenschaften, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Meinungen usw.". "Diese Person, die hier sitzt, fühlt sich auf eine bestimmte, charakteristische Weise". Aber dadurch, dass wir uns mit dem Selbst-Konzept identifizieren, bekommt es plötzlich den Charakter von etwas Festem,

von Substanz. Das ist der entscheidende Schritt, den es zu verstehen gilt, so merkwürdig es zunächst erscheint: Wenn ich mich mit einem Konzept identifiziere, wird dieses Konzept plötzlich zu einem Ding, zu einem Gegenstand. Es wandelt sich in unserem Empfinden aus dem Flüchtigen, Geistigen und Transparenten in etwas Stabiles, Überdauerndes und Solides. Als Veranschaulichung für die Identifizierung mit einem Konzept könnte etwa das Betrachten eines Bildes dienen. Ich sehe auf einem Bild Farben und Formen. Wenn ich nun Konzepte bilde, so kann ich in den Farben und Formen beispielsweise eine Landschaft erkennen, vielleicht mit Menschen und Bäumen und Pflanzen. Die Identifizierung mit dem Konzept entspräche nun dem Vorgang, daß ich in das Bild hinein springe, selbst zu einem Teil des Bildes werde. Aus der Perspektive einer Person auf diesem Bild hätte die eigene Person, hätten die anderen Personen, die Landschaft, die Bäume und Pflanzen einen gegenständlichen Charakter. Sie wären nicht mehr nur noch Farben und Linien, sondern eben Personen, Bäume, Pflanzen, Hügel usw. Ich vermute, dass darin auch die Faszination von Filmbesuch und Fernsehen begründet liegen, da sie auf den gleichen Prinzipien basieren, wie wir uns selbst und die Welt konstruieren. So können wir für einige Stunden sich bewegende Farben und Formen beobachten, sofern sie uns die Möglichkeit geben, uns mit interessanten Konzepten und ihren Entwicklungen zumindest partiell zu identifizieren. Wir leben ja gewissermaßen eine Zeit lang in der Welt dieses Filmes, reagieren physisch und psychisch, als ob dies Realität wäre, sind also geradezu hineingesprungen in diese Bilder. Das Fernsehgerät können wir vielleicht ausschalten, unseren Erlebnisstrom aber nicht. Auch in ihm gibt es eigentlich nur Formen, Farben, Geräusche, Empfindungen usw. Doch wir strukturieren diesen Erlebnisstrom dadurch, daß wir uns beständig mit Konzepten identifizieren, also gewissermaßen hineinspringen, mittendrin in der Welt der Gegenstände leben.

Die Identifizierung mit einem Konzept macht ein Phänomen sofort zu einem eigenständigen Objekt. Aus dem Erleben meiner selbst wird das Ich, ein Ding, ein Objekt. Diese Objekthaftigkeit und Eigenständigkeit erhalten natürlich auch die anderen Menschen und die Welt der Gegenstände durch die Identifizierung mit einem Konzept von ihnen. Die Welt besteht nun aus abgegrenzten, eigenständigen Einheiten. Da gibt es den Baum, den Himmel, den Fluß, den Tisch, das Auto, den anderen Menschen, den Gott. Es sind für uns alles Objekte, denn ihr Wesen besteht für uns aus Konzepten, die wir als sie selbst identifiziert haben. Und interessanterweise trägt ja auch die heute einflußreichste Theorie zur Erklärung unserer Identitätsbildung den Namen "Objekt-Beziehungstheorie". Eine "Objekt-Beziehungstheorie" erklärt die Bildung von Selbstgefühl und Ich-Identität und nicht etwa eine "Subjekt-Beziehungstheorie. Dies soll keine Kritik sein, sondern eine Erläuterung der Tatsache, daß die Ich-Entwicklung normalerweise eine Objekt-Bildung ist. Dies ist auch soweit in Ordnung, die Frage ist nur, ob wir mit unserem objekthaften Ich-Gefühl in unserer Tiefe zufrieden sind oder ob wir seine Enge überwinden wollen und es wieder verflüssigen wollen.

Bevor wir dieser Frage folgen, lassen Sie mich zunächst einige mehr oder weniger nachfühlbare entwicklungspsychologische Überlegungen anstellen.

Zur Identifizierung gehört die Unterscheidung: Das bin ich, das bin ich nicht! Das will ich, das will ich nicht! Zunächst scheinen wir Menschen aus unserem Lebensdrang heraus zwischen angenehmen und unangenehmen Erlebnissen zu unterscheiden. Mit den angenehmen Erlebnissen fühlen wir uns verbunden, die unangenehmen weisen wir zurück. Aus ihnen entwickelt sich das erste Gefühl eines "da draußen". Die Entstehung des Konzepts eines "unangenehmen Außen" und eines "paradiesischen Innen" im Stadium der Symbiose scheint die psychi-

sche Geburt vorzubereiten, wie es uns die moderne Entwicklungspsychologie lehrt (Mahler, 1978). Die ersten Erfahrungen, die uns Nicht-Ich und damit indirekt auch Ich fühlen lassen, sind also schmerzlich, und das kleine Menschenwesen weist alles Schmerzliche zunächst zurück, projiziert es nach außen. Unser Lebensdrang wendet sich von dem Bösen, dem Schmerzlichen, dem Negativen ab, was wir ja auch bis heute als Erwachsene noch nachfühlen können. Weil wir leben wollen und uns schützen wollen, grenzen wir uns ab, grenzen uns ein, weisen zurück. Diese Unterscheidungsfähigkeit zwischen Gutem und Schlechtem und der Wille zum Leben sind Hebammen der Geburt unseres Ich. Während das Selbstgefühl in den verschmolzenen symbiotischen Erfahrungen zunächst immer wieder verschwindet, beginnen wir dann zunehmend, uns mit den Erinnerungsbildern, ein abgegrenztes Ich zu sein, zu identifizieren. Auf diese Weise geschieht die Ich-Geburt. Das Ich-Gefühl erscheint plötzlich wie von selbst. Das Ich entsteht wie eine Sonne aus dem Nichts. Kern des Ich-Gefühls sind seine Dinghaftigkeit und seine Getrenntheit. Und es ist natürlich auch mit seinen beiden Hebammen identifiziert: ich will leben und ich mag nicht leiden! Der Lebensdrang nimmt zunächst einmal häufig die Form des Überlebensdranges an, zumal das Gefühl, ein eigenes Ich zu sein und zu haben, ja noch nicht sehr stabil ist und daher zunächst auch gelegentlich wieder verschwindet. Und viele von uns tragen noch als Erwachsene in sich einen tiefen Antrieb überleben zu wollen, obwohl wir ja eigentlich nicht gefährdet sind. Auch die Fähigkeit zur Unterscheidung von Schmerzlichem und Schönem bleibt für unser Leben beherrschend. Als Ich versuchen wir, um jeden Preis den Schmerz zu vermeiden oder zu besiegen, und suchen das Angenehme und Lustvolle. Wir sind fast suchartig auf Vergnügungen ausgerichtet. Diese Unterscheidungsfähigkeit von Lustvollem und Unlustvollem stellt aber wahrscheinlich auch den Kern unserer Bewusstheit dar. Aus dieser Bewusstheit erst wird Entscheidungsfähigkeit und Handlungsspielraum ermöglicht, denn ohne Bewusstheit wären wir nur unbewusst instinktiv oder reflexhaft handelnd. Die vielleicht wesentlichste Leistung des Ich ist seine Identifizierung mit dem Bewusstwerdungsprozess, in dessen Zentrum es sich stellt. So entsteht das Ich-Bewusstsein als Zentrum all unseren Denkens, Fühlens und Handelns. Ich bin mir bewusst, daß ich fühle, handle und denke: "Ich denke, also bin ich", sagte Descartes. Diese schlussfolgernde Selbstbestätigung enthüllt gleichzeitig das Wissen des Ich um seinen Ursprung. Ich (!) denke: also ich identifiziere mich mit den Gedanken und Konzepten, die ich als meine betrachte. Also bin (!) ich: diese Identifizierung mit den Gedanken schafft meine Existenz, gibt mir Substanz. Der nahe Zusammenhang von Ich und Bewusstheit läßt sich auch in Freuds Theoriebildung erkennen. Ursprünglich unterschied er zwischen den Systemen Bewusstsein, Vorbewusstes und Unbewusstes, das die Triebe enthält. Dieses Konzept wurde dann abgelöst durch das Instanzen-Modell, in dem das Ich die Rolle des Bewußtseins übernimmt und das Es die Triebe enthält. Interessant sind auch hier wieder die Begriffe: Einem Ich steht ein Es, also etwas Gegenständliches, gegenüber.

Das Ich-Bewußtsein wird nun zu einem ungeheuren Motor der Entwicklung: es steuert die Bewußtseinsakte und die Erkenntnisprozesse. So baue ich mir ein komplexes Bild von mir selbst und der Welt auf. Kernberg (1981) nennt dies "Ich- Identität", und es enthält insbesondere auch das Selbst-Konzept, das ich vorhin beschrieben habe und worauf ich später noch einmal zurückkommen möchte. Interessant dabei ist, daß die entsprechenden Autoren erwähnen, daß dieses Selbst-Konzept eine lebenslange Bestätigung braucht. Dies wundert uns aber nicht mehr, weil wir es ja als eine Gewohnheit verstehen, die immer wieder neu gebildet werden muß.

### **Vom Ich zum Selbst**

Zunächst kurz zur Paradiesgeschichte: Bekanntermaßen lebten Adam und Eva ohne Sorge und Leid im Paradies, bis sie von der Schlange verführt vom verbotenen Baum der Erkenntnis aßen. Mit der Erkenntnis von Gut und Böse kam gleichzeitig auch die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen. Adam und Eva erkannten sich selbst und ihre Verletzlichkeit, sie fühlten Scham und Schuld. Wenn wir diese Geschichte als Mythos über die Entstehung des Ich-Gefühls verstehen, dann ist das Gefühl des Ich verbunden mit der Fähigkeit zur Unterscheidung von Gut und Böse, wie wir es ja auch beschrieben haben. Davor stand das Nein zum Verbot Gottes, vom Baum der Erkenntnis zu essen. Dieser Widerstand gegen die göttliche Ordnung ist der Sündenfall, der das Ich entstehen und sich erkennen läßt. Auch auf diese Weise betrachtet, ist das Nein, der Widerstand, die Abwehr, ein Kernaspekt unseres Ich. Andererseits, könnten wir sagen, hat Gott ja bereits dieses Verbot geschaffen und damit das Nein in die Welt gebracht. Wir könnten es auch so sehen, daß wir Menschen nur die Sünde entdeckt haben. Und jetzt identifizieren wir uns mit ihr, wir identifizieren uns mit dem Nein, mit dem Ich, und halten diese Identifikation aufrecht. Wir halten uns für sündig, wollen gut, nicht schlecht sein, mühen uns im Leben und werden unter Schmerzen geboren, wie es uns Gott mit der Vertreibung aus dem Paradies aufgetragen hat. Vielleicht ist es nun aber an der Zeit, diese Identifizierung mit der Sünde aufzugeben. Können wir uns auf diese Weise von ihren schmerzlichen Folgen befreien? Können wir den Identifizierungsprozess rückgängig machen, aufgeben oder ihn zumindest unterbrechen?

Was würde geschehen, wenn ich die Gewohnheit, mein Selbstkonzept zu bestätigen, aufgabe oder unterbreche? Dann müßte ich mich darauf einlassen, einige Momente lang keine Selbstbilder oder Konzepte von mir zu haben. Ich würde mich einige Momente lang nicht mit meinem Arm, meinen Gefühlen, meinen Gedanken oder Wahrnehmungen identifizieren, sondern sie lediglich als Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen erleben, ohne sie als "mein" zu empfinden. Dann hätte das Identitätskonzept, wer ich alles bin, mit welchen Eigenschaften, Persönlichkeitsmerkmalen und welcher Lebensgeschichte, keine Basis mehr. Es würde als ein Vorstellungssystem erkennbar, damit transparent, durchsichtig, durchlässig, wie es eben ein geistiges Konzept ist. Sein illusionärer Charakter als etwas Festes, Unveränderbares, Gegebenes wäre dann sichtbar. Wenn man so will, ist die Identität nur ein Erinnerungssystem, das unser gegenwärtiges Erleben zwar strukturiert, aber von ihm nicht unbedingt benötigt wird. Manchmal ist es ganz nützlich, aber häufig ist es überflüssig. Wir könnten es fallen lassen, sich auflösen lassen oder verschwinden lassen, - wenn wir nur könnten! Aber unser Identi-

fizierungsprozess hält daran fest. So besteht unsere große Aufgabe darin, zu lernen uns zu desidentifizieren. Dies bedeutet: lernen loszulassen, wie es in den spirituellen Traditionen beschrieben ist. In der Meditation lernen wir, uns von den Inhalten unseres Erlebens zu lösen, uns nicht mit den Gedanken, Empfindungen und Gefühlen zu identifizieren. Dieses "Ausklinken aus unseren inneren Dialogen", dieses Loslassen unserer inneren Reaktionen erleben wir als befreiend und erleichternd. So können wir immer mehr zum Beobachter des Erlebnisstromes werden, ohne von ihm mitgerissen zu werden. Im Laufe der Zeit fühlen wir uns sicher an diesem Platz des "inneren Beobachters", der alles beobachtet, was geschieht, ohne einzugreifen.

Zunächst fühlt das Ich sich noch als das Zentrum des Beobachtens, als Mittelpunkt des Bewußtseins. Dann aber mit der zunehmenden Desidentifizierung der Selbst-Konzepte, deren Inhalte durchsichtiger werden, weitet sich die Erfahrung zum Raum unserer Bewusstheit, eine umfassendere Warte entsteht. Diese Bewußtheit erleben wir räumlich, als offene Weite, als klaren Raum, als Leere oder als strömende Fülle. Dieser Raum kann still sein, voller Frieden, oder erfüllt sein von Freude und Leichtigkeit in allen Bewegungen. In ihm bildet sich die Musik ab, die wir hören, und der Himmel, den wir sehen. Er ist der Zeuge aller Erfahrungen und wird daher gelegentlich als Zeugen-Bewusstsein (s. Wilber, 1984) bezeichnet. Wir können dies auch als die Erfahrung des eigenen Wesens beschreiben. Hier sind wir in Kontakt mit uns selbst, unserem Selbst (Jung), unserem wahren Selbst (Winnicott) oder unserem transpersonalen Selbst (Assagioli), wie es verschiedentlich bezeichnet wird. Das Ich-Bewusstsein hat sich umgewandelt zum Selbst-Bewusstsein. So wird uns auch seine Beschreibung als "transpersonaler Raum" oder als "transpersonaler Bewusstseinsraum" leicht nachvollziehbar. In ihm erleben wir unser eigenes Wesen als groß, umfassend und erhaben. Daher wird es als die große Person im Gegensatz zum kleinen Ich beschrieben. Das kleine Ich, das Ich-Gefühl, ist eng und angespannt, ängstlich, bedürftig nach Bestätigung und Nahrung. Es besteht ja gerade aus dieser Suche nach Identifizierung, vielleicht sogar aus dieser Sucht. Die große Person, mein Wesen aber ist weit, leicht, völlig gelöst und leer. Das wesentliche seines Charakters besteht vielleicht darin, ein leeres Gefäß zu sein, das sich allen Erfahrungen und Erlebnissen hingibt, sie aufnimmt und in sich abbildet. Dann besteht es geradezu aus den Erfahrungen, aus der Musik, dem Glück, der Stille. Angesichts seiner Reinheit fühlen wir uns in solchen Momenten von diesem Erleben erfüllt, tief berührt, durchströmt. Üblicherweise jedoch ist unser Wesen erfüllt von den ichhaften Erlebnissen und damit auch von den Mühen, dem Leid und der Anstrengung dieser Erfahrungen. Es ist damit erfüllt, weil es eben mit dem gesamten Erleben des gegenwärtigen Moments erfüllt ist. Üblicherweise nehmen wir unser Wesen kaum wahr, wir erahnen es jedoch und sehnen uns danach, seine Reinheit zu erleben.

Ein schöner Zugang zu diesen Erfahrungsqualitäten kann auch durch Gedichte entstehen, wie das Folgende des indischen Dichters Tagore:

Wer ist wach, ganz allein, auf dieser schlafenden Erde, in der Luft, die zwischen den regungslosen Blättern schlummert?

Wer ist wach in den stillen Nestern der Vögel, in den verschwiegenen Kelchgemächern der Blumenknospen?

Wer ist wach in den zitternden Sternen der Nacht, in dem pochenden Schmerz tief in meinem Innern?

Das Gegenüber für das Ich ist das Objekt, das Andere, das Fremde, wie ich es schon erwähnte. Wenn mir die Objekte interessant erscheinen, will ich sie haben, in Besitz nehmen, sie als zu mir gehörig identifizieren. Das Ich kann die Objekte, seien sie nun belebt oder unbelebt, nur benutzen. Es denkt zutiefst mechanistisch, daher gehört die technische Rationalität zu seiner Vorstellungswelt. Auf der Ich-Ebene sind wir bestenfalls noch in der Lage, uns den anderen als ein ebensolches Ich vorzustellen, wie wir uns selbst fühlen, daher der kategorische Imperativ als moralische Richtschnur. Dieser funktioniert jedoch nicht ausreichend, weil ich den anderen nicht wirklich erlebe, sondern nur ein Konzept, eine "Objekt-Repräsentanz" eines anderen Menschen besitze. Das Grundgesetz geht von dieser Ebene aus: Die Meinungsfreiheit, Religionsfreiheit, das Besitzrecht usw. definieren die Rechte und Eigenschaften des Ich-Gefühls, das seine Bastionen ausgebaut hat. Daher werden alle diese Normen und "selbst-verständlichen" Rechte häufig von spirituellen Lehrern angegriffen, nicht, weil sie nicht sinnvoll sind, sondern weil der Angriff darauf einen Angriff auf den Identifizierungsprozess darstellt und daher das Ich-Gefühl und seine Verletzlichkeit direkter spürbar macht.

Das Gegenüber auf der Ebene des Selbst-Erlebens, des Wesens, ist die Du-Erfahrung. Der andere Mensch, aber auch eine Pflanze oder ein Tier, werden in ihrer Wesenhaftigkeit erfahren. So wie ich mich selbst in meiner Wesenhaftigkeit und Größe erfahre, erlebe ich dich als "du selbst" und nicht als "das andere Ich" (Buber, 1923). Diese Du-Erfahrung geschieht in dem offenen Gefäß meiner Bewußtheit. Dein Wesen erfüllt mich, und so erlebe ich dich in der Verbindung: Du bist in mir - ich bin du selbst. Liebe deinen nächsten, denn er ist du selbst, übersetzt Buber die christliche Botschaft. Liebe deinen nächsten, denn er ist wie du. Das ist die Erfahrung der Vereinigung zweier Wesen, der wirklichen Du-Begegnung. Du bist ein Wesen, wie ich ein Wesen bin, wie alles wesenhaft erlebt werden kann. Das Wesenhafte ist eins, wenn auch der Charakter, der Geschmack des Du, das Gefühl, das das Erleben deines Wesens in mir hinterlassen hat, zunächst noch als verschieden erlebt wird.

Der entscheidende Unterschied zwischen der Ebene des Ich-Bewusstseins und der des Selbst-Erlebens, des Zeugen-Bewusstseins, ist vielleicht folgender: Das Ich ist mit den Inhalten des Erlebens beschäftigt, mit den Gefühlen, den Impulsen, den äußeren Eindrücken usw. Damit diese Erlebnisinhalte mich nicht überfluten, versuche ich, sie unter Kontrolle zu bringen. Die wesentliche Aufgabe des Ich ist damit, die Inhalte zu verarbeiten, zu konzeptualisieren und zu strukturieren. Die westliche Psychotherapie ist weitgehend damit beschäftigt, uns dabei zu helfen, dies auf eine gute Weise und einigermaßen harmonisch hinzubekommen.

Das Selbst dagegen ist das Gefäß, die Leinwand, auf der die Inhalte erscheinen. Es findet also ein Wechsel in der Perspektive von den Inhalten des Erlebens zur Struktur des Erlebens statt. Als Zeuge sind wir uns des Erlebnisraums bewußt. Die Inhalte überfluten uns nicht mehr, wir sind vorwiegend identifiziert mit dem Beobachten selbst. Der Paradigmenwechsel geschieht also vom Inhalt zur Beobachtung des Inhalts, vom äußeren Objekt zum inneren Raum des Erlebens. Die transpersonale Psychologie und die östlichen spirituellen Wege sind eher mit diesen Erlebnisweisen beschäftigt und lehren uns, mit ihren Charakteristika umzugehen. Sie zeigen uns jedoch noch einen weiteren Schritt. Aber zunächst eine Geschichte von Tschuang Tse, einem taoistischen Mystiker des dritten vorchristlichen Jahrhunderts (zit. in Tschuang Tse, 1976).

Ein Narr begegnet einem Weisen und fragt ihn: "Wer bist du?"

Weiser: "Ich weiß es nicht".

Narr: "Sieh mal an! Was weißt du denn?"

Weiser: "Ich weiß nur, daß ich bin".

Narr: "Und wie heißt du?"

Weiser: "Ich - wenn es dir gefällt".

Narr: "Ich meine, wie man dich heißt?"

Weiser: "Auf keinen Fall richtig. Denn Name ist Maske. Das Wirkliche ist namenlos".

Narr: "Aber du sagtest doch Ich".

Weiser: "Verzeihung! Auch das ist noch Täuschung".

Narr: "Wer ist es denn, mit dem ich spreche?"

Weiser: "Das wissen auch die Weisesten nicht. Nenne ihn Gott, wenn du einen Namen brauchst".

Narr: "Dann wäre ich auch Gott".

Weiser (einen Kieselstein aufhebend und anblickend): "Wenn du es einsiehst - ja".

Narr (jäh zur Erkenntnis erwachend): "Du - in mir - Gott!"

### **Bewußt-sein**

Wenn einmal die Tiefe, Größe und Ruhe unseres Wesens erfahren wurde, entsteht eine starke Sehnsucht, die Unruhe und Getriebenheit, die Begrenztheit, die Angst und den Daseinskampf des Ich zu überwinden. In der Unbestechlichkeit des Zeugen-Bewusstseins wird die Not des Ich-sein-wollens, die Qual des Sich-Identifizieren-müssens fühlbar. Auf der Ebene des Selbst-Erlebens, unseres Wesens, geschieht jedoch auch noch Identifizierung. So sind wir nicht mehr mit den Inhalten und unseren Konzepten identifiziert, wie auf der Ich-Ebene, sondern wir identifizieren uns mit dem Raum des Erlebens. Die Identifizierung hat kein solides Etwas mehr zur Folge, sondern sie ist subtiler geworden: Wir erleben uns selbst als Bewußtheit, als Unbegrenztheit, als Durchlässigkeit, als leeres Gefäß. Die Erfahrung, "ich selbst erlebe das Sein in mir", enthält immer noch eine subtile Trennung zwischen meinem erlebenden Wesen und dem fließenden unbegrenzten Erlebnisstrom. Auch die große Person besitzt noch subtile Eigenschaften, wie einen Geschmack oder einen Duft. Es ist so etwas wie der persönliche Name Gottes, der Name Christi, der Name der Propheten, der Name der Erleuchteten. Es sind die Charaktereigenschaften und Merkmale des Göttlichen und Heiligen in uns, die noch als feine Anspannung erlebt werden. Wenn nun auch diese Identifizierung vollkommen aufhört, wenn der Erleber des Erlebens verschwindet, dann löst sich das Selbsthafte, das Gefühl des eigenen Wesens, das Christushafte, Buddhahafte, Atman auf. Dann ist nur noch das vollkommene Erleben des gegenwärtigen Moments da, keiner mehr, der es erlebt. Dies wird als die Erlösung bezeichnet oder als die vollkommene Befreiung. Es gibt keine Trennung mehr, die Wirklichkeit wird in ihrer Ganzheit, Einheit und Soheit erfahren. Das bist du! Das alles bist Du! Das Sein Selbst! Bewusst-Sein! Hier geschieht die vollkommene Erfüllung vom lebendigen Fluß des Lebens.

Um Ihnen ein Gefühl für diese Erfahrung zu vermitteln, möchte ich einen Text von Khalil Gibran (1975) zitieren. Verstehen Sie ihn bitte nicht nur als poetische Kreation, sondern versuchen Sie, ihn als Beschreibung von Erlebnisweisen aufzunehmen, die unserer Begrifflichkeit schwer zugänglich sind.

"Als vor Zeiten der erste bebende Laut über meine Lippen drang, erklomm ich den heiligen Berg und sprach zu Gott. Und ich sagte: "Herr, ich bin dein Diener. Dein geheimer Wille ist mein Gesetz, und ich folge dir immerdar.

Aber Gott antwortete nicht. Er entschwand einem mächtigen Sturme gleich.

Und nach tausend Jahren erklomm ich den heiligen Berg, und wieder sprach ich zu Gott. Und ich sagte: "Schöpfer, ich bin dein Geschöpf. Aus Ton hast du mich geformt, und was ich bin und habe, schulde ich dir."

Aber Gott antwortete nicht. Er entschwand tausend eiligen Flügeln gleich.

Und nach tausend Jahren erklomm ich den heiligen Berg, und wieder sprach ich zu Gott. Und ich sagte: "Vater, ich bin dein Sohn. Aus Liebe und Erbarmen hast du mich gezeugt, und in Liebe und Ehrerbietung will ich dein Königreich erben."

Aber Gott antwortete nicht. Er verschwand wie Dunst in der Ferne.

Und nach tausend Jahren erklomm ich den heiligen Berg, und wieder sprach ich zu Gott. Und ich sagte: "Mein Gott, mein Ziel und meine Erfüllung. Ich bin dein Gestern, und du bist mein Morgen. Ich bin deine Wurzel in der Erde, du bist meine Blüte am Firmament, und gemeinsam wachsen wir vor dem Antlitz der Sonne."

Da neigte sich Gott hernieder und flüsterte süße Worte in mein Ohr. Und wie der See das Bächlein umfängt, das in ihn mündet, so umfing er mich. Und als ich in die Weiten und Täler hinabstieg, war Gott auch dort".

## **Der Ich-Begriff**

Nun noch einmal zurück zu Sigmund Freud. Freud war im Grunde Naturwissenschaftler und wollte herausfinden, wie die psychischen Prozesse ablaufen und funktionieren. Er abstrahierte von seiner eigenen Innenschau und seiner Einführung in seine PatientInnen und entwickelte Modelle über den Aufbau der Psyche. Eine seiner berühmtesten Arbeiten trägt den Titel: "Das Ich und das Es" (1923), also Ich und Es sind für ihn eigene gegenständliche Wesen. Da Freud Kind seiner Zeit war und mit seinem Ich-Gefühl identifiziert war, kamen entsprechende mechanistische Modelle dabei heraus: Er sprach von Triebkräften, Objekten, Energieverschiebungen, Apparaten usw. Dies ist an sich nicht schlimm, wenn deutlich wird, daß es sich lediglich um Modelle handelt, die eine technisch-praktische Nützlichkeit besitzen. Bei Freud aber und leider auch bei seinen Nachfolgern bis heute, gibt es ein Durcheinander derjenigen Begriffe, die die Art der Erfahrungen beschreiben, und derjenigen Begriffe, die Abstraktionen von der Erfahrung zu meist mechanistischen Modellen darstellen. So kommt es zu einer zweifachen Bestimmung des Ich-Begriffs bei Freud als Funktionsbegriff und als Identifikationsbegriff (s. auch Fetscher, 1983).

Das Ich als Funktionsbegriff ist ein System, eine Instanz. Eine seiner wesentlichsten Funktionen ist die Abwehrfunktion, das Nein, könnte man sagen, denn das Ich befindet sich beständig im Konflikt zwischen verschiedenen Kräften, die auf es wirken. Freud (1933) schreibt: "Das arme Ich ... dient drei gestrengen Herren ... Die drei Zwingherren sind die Außenwelt, das Über-Ich und das Es. Wenn man die Anstrengungen des Ich verfolgt, ihnen gleichzeitig gerecht zu werden, besser gesagt: ihnen gleichzeitig zu gehorchen, kann man nicht bereuen, dieses Ich personifiziert, es als ein besonderes Wesen hingestellt zu haben". "So vom Es getrieben, vom Über-Ich eingeengt, von der Realität zurückgestoßen, ringt das Ich um die Bewältigung seiner ökonomischen Aufgabe, die Harmonie unter den Kräften und Einflüssen herzustellen, die in ihm und auf es wirken, und wir verstehen, warum wir so oft den Ausruf nicht unterdrücken können: Das Leben ist nicht

leicht. Wenn das Ich seine Schwäche einbekennen muss, bricht es in Angst aus, Realangst vor der Außenwelt, Gewissensangst vor dem Über-Ich, neurotische Angst vor der Stärke der Leidenschaften im Es". Die Absicht der Psychoanalyse sei, "das Ich zu stärken, es vom Über-Ich unabhängiger zu machen, sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und seine Organisation auszubauen, so daß es sich neue Stücke des Es aneignen kann" (Freud, 1933). Dieses Ich ist also eine Organisation von Funktionen: "An diesem Ich hängt das Bewußtsein, es beherrscht die Zugänge zur Motilität, ... es ist diejenige seelische Instanz, welche eine Kontrolle über all ihre Partialvorgänge ausübt ... von diesem Ich gehen auch die Verdrängungen aus" (Freud, 1923). Eine wesentliche Ich-Funktion ist die synthetische Funktion, die die psychischen Vorgänge integriert und koordiniert. Die synthetische Funktion wurde später von Heinz Hartmann (1939) mit den differenzierenden Faktoren zur "organisierenden Funktion" zusammengefasst. Das Ich ist für ihn die zentrale steuernde Instanz, wobei "unter den Steuerungsfaktoren des Ich allerdings der Ratio der erste Platz eingeräumt werden muss" (Hartmann, 1939). Eine ausführliche Darstellung der Ich-Psychologie würde diesen Rahmensprengen. Ihren vorläufigen Höhepunkt erreicht sie wohl bei Blanck und Blanck (1978), die zu dem Schluß kommen, "dass es besser ist, das Ich nicht einfach durch seine Funktionen zu definieren, sondern durch sein Funktionieren als Organisator. Daraus folgt, daß das Ich qua Ich ein Organisationsprozess ist". Durch diese Beschreibung des Ich als Prozess wird der Ich-Begriff wieder flüssiger. Das Ich ist hier nicht mehr ein fester Ort, eine Provinz der Psyche, sondern seine Struktur besteht in der Organisierung der innerpsychischen Kräfte, Inhalte und Funktionen. Aus der Definition des Ich als System von Funktionen entwickelte sich also die moderne Ich-Psychologie. Die von ihr ausgearbeiteten Modelle sind von hohem praktischem Wert und aus der klinischen Arbeit mit schweren psychischen Störungen kaum mehr wegzudenken. Für ungünstig halte ich jedoch die Verbindung der Begriffe "Ich" und "Funktion" zu "Ich-Funktion". Die sog. "Ich-Funktionen" sollten besser als "psychische Funktionen" bezeichnet werden, denn es sind lediglich Funktionen, mit denen sich das Ich-Erleben identifiziert und die erhalten bleiben, wenn die Desidentifikation fortschreitet. Darüber hinaus gibt es auch höhere Funktionen, die erst beim Zurücktreten des Ich in Erscheinung treten, z.B. die paranormalen Fähigkeiten, visionäres Denken, Inspiration, oder auch die Hingabe an die Liebe. So gibt es auch eine Entwicklung von der Intellektualität zur Weisheit hin, von der Steuerung durch die Ratio zur Steuerung durch das auf die Ganzheit ausgerichtete Selbst.

In diesem Sinne können wir auch den von C.G. Jung beschriebenen Individuationsprozeß verstehen: Während die erste Lebenshälfte der Ich-Entwicklung dient, entfaltet sich in der zweiten Lebenshälfte das Selbst als zentraler organisierender Archetyp, der alle Gegensätze vereint und die innere Ganzheit der Person zur Folge hat.

Sicherlich wird es notwendig sein, weitergehende transpersonale Modelle zu entwickeln, die von der Erfahrung abstrahieren und Funktionsprinzipien beschreiben, die unserem Erleben auch höherer Bewusstseinszustände zugrunde liegen. Dabei sollten wir jedoch besonders aufmerksam sein für die Gefahr der Verdinglichung, also der Bildung von Konzepten, die dem Ich-Bewußtsein entstammen. Diese Gefahr ist weniger gegeben bei erfahrungsnäheren Begriffen, wie dem der Identifizierung.

Das Ich als Identifikationsbegriff besteht aus einer Gruppe von Vorstellungen, die mich selbst betreffen. Diese Vorstellungen und Bilder sind der Niederschlag von zwischenmenschlichen Erfahrungen. Das so verstandene Ich entsteht durch Identi-

fizierungsvorgänge, deren Vorbild die orale Einverleibung ist, und es besteht aus einem bestimmten Inhalt, nämlich einer vorstellungsmäßigen Struktur. Da das Ich in dieser Perspektive als innerpsychischer Repräsentant der eigenen Person verstanden wird, sprechen die Objektbeziehungs-Theoretiker vom Komplex der Selbst-Repräsentanzen. Kernbergs Objektbeziehungs-Theorie beschreibt die verschiedenen Identifizierungsprozesse hin zur Ich-Identität. "Die Ich-Identität ist die umfassende Strukturierung von Identifizierungen und Introjektionen unter dem steuernden Prinzip der synthetischen Funktion des Ich" (Kernberg, 1981). Die Ich-Identität enthält nach Kernberg ein konsolidiertes Selbst-Konzept, also ein Konzept von sich selbst, in dem die verschiedenen Selbst-Vorstellungen zu einem Ganzen zusammengefaßt sind. Dazu gehört auch das Gefühl der Kontinuität und der Einheit von sich selbst. Die Ich-Identität enthält außerdem eine konsolidierte Welt von Objekt-Vorstellungen, also ein inneres Konzept von ganzen Personen, das durch die Wahrnehmung beständig korrigiert wird. Abgesichert werden die Konzepte des Selbst und der Welt der Objekte durch eine ständige Bestätigung, eine "Validierung" in den Interaktionen. Das Validierungskonzept innerhalb der Objekt-Beziehungstheorie ist insofern nötig, damit Veränderungen im Selbstgefühl und in den Beziehungen zu anderen Personen, den Objekten, integriert werden können. Es weist jedoch gleichzeitig darauf hin, wie sehr die Ich-Identität ein mentales Produkt ist, denn theoretische Konstrukte müssen in der Regel validiert werden, nicht aber empirische Beobachtungen. Auch eine ausführlichere Darstellung der Objektbeziehungs-Theorie würde diesen Rahmen sprengen. Wie wir sehen, entwickelten sich aus Freuds Ich als Identifikationsbegriff das Konzept der Ich-Identität und übrigens auch die Narzissmustheorie. "Narzissmus" wurde ursprünglich von Freud verstanden als libidinöse Besetzung der eigenen Person und bezeichnet heute die Entwicklung eines überwiegend positiven zusammenhängenden und stabilen Konzeptes von sich selbst (Blanck und Blanck, 1980). Damit wäre das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung aus moderner psychoanalytischer Sicht beschrieben.

Wie wir dargestellt haben, gehen unsere Möglichkeiten jedoch weit darüber hinaus. Die Identifizierung mit dem Selbst-Konzept gaukelt uns eine Beständigkeit des Ich vor und läßt uns übersehen, daß es lediglich eine Gewohnheitsbildung ist, die ständig neu aufgebaut und bestätigt werden muss. Selbst der sogenannte gesunde Narzissmus erfordert regelmäßige sublimierte Formen der Selbstbestätigung. Darin liegt eine gewisse Mühe und Begrenztheit, nach deren Überwindung wir uns sehnen. Diesen Weg kann uns die moderne Psychoanalyse jedoch nicht aufzeigen; mit ihm beschäftigt sich die transpersonale Psychologie.

### **Ich, Selbst und Sein**

Im Grunde ist dieser Weg ein natürlicher Prozeß: der Weg vom Ich zum umfassenden Selbst, zum wahren Wesen, zum "wahren Selbst", wie es Winnicott (1960) genannt hat. Wie stark muß sich unser Narzissmus entwickeln, wieviel Bestätigung benötigen wir, damit unsere Bewusstseinsprozesse weiterschreiten können vom Ich-Bewußtsein zum Zeugen-Bewusstseins? Wann kommt der Zeitpunkt in der Persönlichkeitsentwicklung, an dem es nicht mehr sinnvoll ist, das Ich-Gefühl festzuhalten? Auch die Milchzähne fallen aus, ohne daß wir sie zu erhalten versuchen.

Aber das Charakteristische des Sich-identifizierens ist das Festhalten, das Anhaften, wie es Buddha genannt hat, die Besetzung mit Ich-Energie bei Freud, mit der Ich-Libido, die dann an den Vorstellungen klebt. Das Festhalten, das Anhaften, die Suche nach Identifizierungsobjekten ist somit eine Grundeigenschaft des Identifizierungsvorgangs und zeigt damit auch seine wesentliche Verletzlichkeit. Jeder Angriff auf die Identifizierung kann eine Verletztheit zur Folge haben: "Das ist nicht Deins! Deine Meinung ist falsch! Du bist schlecht! Ich verlasse Dich". Loslassen und Aufgeben einer Identifizierung tut weh. Scheiden tut weh, wenn ich an jemandem hänge. Desidentifikation kann also nicht auf der Ebene des Ich-Gefühls geschehen. Auf dieser Ebene würden wir uns selbst verletzen, was in der Verzweiflung des Leidens an sich selbst auch manche Menschen tun. Die Überwindung der narzisstischen Verletzbarkeit und des narzißtischen Getriebenseins ist daher nur von einer Warte aus möglich, bei der die Identifizierung nicht mehr im Vordergrund steht. Das Zeugen-Bewusstsein ermöglicht dies, denn der Zeuge ist nicht eingreifend. Das offene Gefäß des eigenen Wesens läßt sich füllen vom Erlebnisstrom: Die Erfahrung, vom Du erfüllt zu sein, wurde oben beschrieben. Jetzt werde ich erfüllt vom Schmerz des Abschiednehmens von jemandem, an dem ich hänge, und dann von der darauf folgenden Leichtigkeit, die ich wahrnehme ohne einzugreifen. Verletzung, Kränkung, Schuldgefühl sind nur auf der Ich-Ebene möglich. Auf der Ebene des Zeugen-Bewusstseins erscheinen Gefühle nicht als meinhaft, als persönlich, sondern als existentielle Qualitäten, - und dann verblassen sie wieder. Die Haltung des eigenen Wesens dem Ich-Gefühl gegenüber ist verständnisvoll, denn das Ich hat das Beste getan, das es konnte. So sieht das große Selbst das kleine Ich wie eine Mutter ihr Kind, das sich müht, leidet oder sich freut. Die stärkste Hilfe im Desidentifikationsprozess ist Mitgefühl. Mitgefühl ist wohl auch deshalb eine der stärksten Heilungskräfte. Aus der Haltung des Mitgefühls mit mir selbst kann ich mich mit mir versöhnen und mich von den Mustern und Identifikationen lösen, an denen ich hänge. Eine Überwindung des Narzissmus, eine Heilung des Ich zum Selbst hin, ist daher nur vom eigenen Wesen her möglich. Sie geschieht im stillen Spiegel der inneren Selbsterkenntnis. Sie geschieht von der Warte des inneren heiligen und heilenden Raumes aus, vielleicht unterstützt durch das mitfühlende, nicht-wertende Zeuge-sein eines anderen Menschen, dessen wesentliche Aufgabe es ist, diesen Raum mitzutragen. Dies könnte man dann als transpersonale Begleitung bezeichnen. Während die konventionelle Psychotherapie offenbar die geeignete Methode zur Entwicklung des Ich und zur Integration der inneren Konflikte darstellt, scheint die Überwindung des Narzissmus und die Suche nach dem eigenen Wesen ihre entsprechende Unterstützung durch die transpersonale Begleitung und die Meditation zu erhalten.

Dieser Übergang ist verständlicherweise auch recht störanfällig. Wir bezeichnen die dabei auftretenden Störungen bekanntermaßen als spirituelle Krisen oder transpersonale Störungen. Den Begriff der transpersonalen Störungen halte ich auch geeignet für Unbalanciertheiten der Persönlichkeitsentwicklung auf der Ebene des Selbst, der transpersonalen Ebene (Galuska, 1994).

Wenn nun das Ich lernt sich hinzugeben an das größere Selbst und ein Zustand einer gewissen Ichlosigkeit entsteht, dann ist Raum dafür Stille, Glück, Liebe zum Leben, Freude an der Schönheit der Existenz und Sinnerleben. Dieser Platz ist üblicherweise vom Ich besetzt. Wenn es ihn frei gibt, kann der Zeuge vom Sein zeugen. Dann stellt die Persönlichkeit ihre Funktionen in den Dienst der Existenz, des Göttlichen, des Absoluten, der Wahrheit. Schließlich beginnt der Zeuge zu erkennen: Mein wahres Wesen ist nicht "mein" wahres Wesen, sondern Sein.

"Das Selbst ist einfach Sein! Verwirklichen Sie Ihr reines Sein!" sagte Ramana Maharshi (1984), einer der großen spirituellen Lehrer unseres Jahrhunderts. Um das Sein zu verwirklichen, ist die wesentliche Aufgabe des Zeugen nicht mehr die Desidentifikation, sondern das Sterben. Das vollständige Aufhören jeder Identifizierung läßt das Gefühl eines eigenen Wesens, eines Selbst, vollkommen verschwinden. Es ist wie ein Sterben mitten im Leben. "Stirb, bevor du stirbst!" sagen die Mystiker. Da aber das Bewußtsein erhalten bleibt, ist es ein Hineinsterven ins Leben. Durch die vollständige Hingabe an den Strom des Erlebens kann sich die tiefste innere Anspannung, der Lebenswille, entspannen. Nur wenn der Daseinswille als Ich erlischt, wenn das Haften und Festhalten am Leben losgelassen werden kann, dann kann umgekehrt das Leben vollständig dieses Dasein, das einmal Ich war, erfüllen. Innerlich zu sterben bedeutet eine vollständige Hingabe an den Prozess des Seins, an das Geschehen der Existenz in all seinen Formen und Momenten. So zeugt das Sein und bezeugt das Sein sich selbst. Bewusstheit wird zu Bewusst-Sein!

Dies scheint die große Zukunftsaufgabe der Menschheit zu sein: Es geht nicht darum zu überleben, sondern zum Leben zu finden. Dabei zeigen uns die davon erleuchteten Menschen, daß sie nicht untätig sind. Weil sie selbst durch die Stadien des Ich-Bewusstseins und des Zeugen-Bewusstseins gegangen sind, tragen ihre Liebe und ihr Wirken das Mitgefühl und die Verbundenheit mit den unerlösten Wesen, die wir alle noch sind. Insgesamt ist dieser Weg vermutlich ein natürlicher Entwicklungsprozess, der eine innere Dynamik in sich trägt. Deshalb brauchen wir uns nicht übermäßig anzustrengen oder in Hektik zu geraten. Andererseits ist die spirituelle Suche nach der Überwindung des Engen und Leidvollen und nach der inneren Erweiterung und Höherentwicklung wohl ein Teil jener Dynamik, so daß wir auch nicht ewig warten sollten. Wir haben offenbar individuell und kollektiv eine Art Auftrag zu erfüllen. Dabei scheint der günstigste Weg in einem mittleren Ausmaß zu liegen von Suchen und Sich-führen-lassen, von Bemühen und Hingabe.

Unser Weg hat uns vom Ich über das Selbst zum Sein geführt. Oder anders ausgedrückt: wir entwickeln uns vom Unbewußten über das Ich-Bewußtsein zur Bewußtheit und dann zum Bewusst-Sein.

Was ist Selbstverwirklichung? Für uns Abendländer ist sie eigentlich Ich-Verwirklichung, aktive, kreative und selbstverantwortliche Gestaltung meines eigenen Lebens. Die westlichen Psychotherapien versuchen, uns dabei zu helfen.

Auf der Ebene des Selbst, meines wahren Wesens, ist sie die Verwirklichung meiner Bestimmung: Meine Person steht dann im Dienst des Höheren, Größeren und Göttlichen. Ich werde durchlässig, "transparent für die Transzendenz" (Dürckheim, 1973). Die transpersonalen Psychotherapien versuchen, uns dahin zu begleiten.

Selbstverwirklichung auf dem spirituellen Weg geht noch einen Schritt weiter. Sie ist Seins-Verwirklichung, Gotteserfahrung und Erlösung, Erleuchtung und Befreiung.

Wenn wir auf die Entwicklungsziele schauen, finden wir bei Freud (1933) den berühmten Satz: "Wo Es war, soll Ich werden!" Lassen Sie uns nun weiterformulieren: "Wo Ich war, wird das bewußte Sein erstrahlen".

Abschließen möchte ich mit einem Text von Tagore (1941), der uns nach den vielen Worten wieder an den Ursprung unserer Suche bringt.

Die Sonne des ersten Tages hatte gefragt,  
als das Sein neu erschien:

"Wer bist du?"  
 Keine Antwort kam.  
 Jahr um Jahr verging.  
 Der Sonnenstrahl des letzten Tages  
 fragte ein letztes Mal  
 am Westmeerstrand  
 in den stummen Abend:  
 "Wer bist du?"  
 Keine Antwort.

### **Zusammenfassung:**

Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins vom Ich über das Selbst zum Sein wird auf dem Hintergrund tiefenpsychologischer, entwicklungspsychologischer und transpersonaler Perspektiven erläutert. Das Ich-Bewusstsein wird verstanden als Identifizierung mit einem Selbst-Konzept. Durch Desidentifizierungsprozesse kann eine Bewusstheit des eigenen Wesens entstehen. Die Ebene des Selbst, des wahren Selbst oder des transpersonalen Selbst ist dann erreicht. Die Bewusstseinsentwicklung schreitet jedoch weiter. Erst durch das innerliche Sterben jedes Selbstgefühls wird das Sein verwirklicht: die vollständige Erfüllung durch das Leben, Bewusst-Sein.

### **Abstract:**

The development of human consciousness from "Ego" via "Self" to "Being" is described on the background of a depth psychological, developmental and transpersonal perspective. Ego-Consciousness is understood as the identification with a self-concept. Processes of desidentification lead to a consciousness of our own inner being. There the level of the "Self", the "true Self" or the "transpersonal Self" is achieved. But development of consciousness still increases. Only through the inner dying of any feeling of self it is possible to realize being itself, the ultimate fulfillment through life, conscious being.

### **Literaturliste:**

- Blanck G u. Blanck R (1978) Angewandte Ich-Psychologie, Klett-Cotta, Stuttgart  
 Blanck G u. Blanck R (1980) Ich-Psychologie II, Klett-Cotta, Stuttgart  
 Buber M (1923) Ich und Du, Schneider, Heidelberg 1983  
 Dürckheim K G (1973) Vom doppelten Ursprung des Menschen, Herder, Freiburg  
 Fetscher R (1983) Selbst und Identität, Psyche, 37, 385 - 411  
 Freud S (1923) Das Ich und das Es, Gesammelte Werke, Bd. 13  
 Freud S (1933) Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, 31. V., Gesammelte Werke, Bd. 15  
 Galuska J (1994) Ganzheitliche stationäre Therapie transpersonaler Störungen in: Zundel E, Loomanns P (Hrsg.), Psychotherapie und religiöse Erfahrung, Herder, Freiburg  
 Gibran K (1975) Der Narr, Walter, Olten  
 Hartmann H (1939) Ich-Psychologie und Anpassungsproblem, Klett, Stuttgart 1975

- Kernberg O F (1981) Objektbeziehungen und Praxis der Psychoanalyse, Klett-Cotta, Stuttgart
- Maharshi R (1984) Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala, Ansata, Interlaken
- Mahler M S, Pine F, Bergmann A (1978) Die psychische Geburt des Menschen, Fischer, Frankfurt
- Tagore R, Zum anderen Ufer, Hyperion, Freiburg
- Tagore R (1941), in: Wo Freude ihre Feste feiert, Herder, Freiburg, 1990
- Tschuang Tse in: Schmidt KO (1976) Lebe bewußt, Drei Eichen, Ergolding
- Wilber K (1984) Wege zum Selbst, Kösel, München
- Winnicott DW (1960) Ich-Verzerrung in Form des wahren und des falschen Selbst, in: Reifungsprozesse und fördernde Umwelt (1974), Kindler, München