

**25.4.2017**

### **3 Kein Ich**

Wir haben das letzte Mal versucht, tiefer hinter die Fixierung und die Muster zu schauen, die uns antreiben. Wir haben gefragt: was vermeidest du? und: Wovor soll dich das schützen?

Wenn wir so fragen, bemerken wir, dass die Fixierung uns dabei hilft, uns vor den unangenehmen Gefühlen zu schützen, die wir lieber nicht erleben wollen. Fühlen wir uns z.B. nicht geliebt, dann suchen wir danach in Beziehungen. Unbewusst suchen wir in Beziehungen nach etwas ganz Bestimmten, um den Mangel an Liebe, den wir empfinden, auszugleichen. Wir versuchen uns zu schützen vor dem schrecklichen Gefühl, nicht geliebt zu sein.

Wenn wir dieses Gefühl zulassen, hören wir auf, nach Liebe zu suchen. Wir lassen die Erfahrung zu, nicht geliebt zu sein, jedenfalls nicht so, wie wir uns das wünschen. Wir begegnen dem eigenen inneren Loch und wir vermeiden es nicht länger, da hinein zu schauen. Wir starren in den Abgrund. Zugleich versuchen wir noch, uns an den Rändern des Abgrundes fest zu halten, damit wir nicht abstürzen. Irgendeinen Halt brauchen wir noch.

Vieles kann uns dabei als Halt dienen: Religion, Beziehungen, Abhängigkeiten, Süchte, Arbeit, usw. All das dient dann dazu, möglichst nicht konfrontiert zu werden mit den Abgründen und der Bodenlosigkeit, die zu unserem Menschsein gehören.

Der Grund, warum wir uns so fürchten, diesen Abgrund zu erleben, ist, dass wir dann nicht mehr wissen, wer oder was ich bin. Solange ich die Fixierung festhalte, gibt es ein Ich, das sich an etwas klammert. Das Klammern produziert das Ich. Lasse ich dieses Klammern los, dann falle ich ins Bodenlose. Das „Ich“ erlebt seinen Absturz. Es löst sich in diesem Fallen auf und dagegen wehrt sich das Ich natürlich, denn es möchte bestehen bleiben. Also klammert es sich an seine gewohnten Strategien: wegrennen, dagegen anrennen, hinrennen.

Damit keine Verwirrung entsteht, müssen wir hier unterscheiden zwischen dem „Ich“ oder „Ego“ und den psychischen Funktionen. Unser Organismus hat bestimmte Funktionen oder Fähigkeiten. Die können stark oder schwach ausgeprägt sein. Da gibt es die Fähigkeit zu fühlen, was ich erlebe; oder mir zu wünschen, was ich wirklich möchte, anstatt, das, was ich fühlen und wollen „soll“. Da ist die Fähigkeit, bei einer Sache zu bleiben und die Fähigkeit, Konflikte zu ertragen.

Diese Fähigkeiten nennt man Gefühls-Toleranz, Ambivalenz-Toleranz und Frustrations-Toleranz. All das sind psychische Funktionen. In der Psychologie spricht man von „Ich-Funktionen“ oder von „Ich-Stärke“. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie schrieb: „Es gibt kein Ich, nur Ich-Funktionen.“ Denn die Ich-Funktionen sind unabhängig von der Vorstellung

eines persönlichen Egos. Die illusionäre Vorstellung von einem „Ich“ entsteht aus dem Konzept, dass „ich“ es bin, der Kontrolle ausüben muss, dass „ich“ die Fäden in der Hand halte.

Wenn ich aufwache, wer kümmert sich dann um meine Arbeit und meine Kinder?

Wenn du meinst, es gäbe dich nach dem Aufwachen nicht mehr, dann stimmt das nicht ganz. Was es nicht mehr gibt, ist das Konzept von einem kontrollierenden Ich. Wohl aber gibt es weiter psychische Funktionen. Was also zu stärken ist, sind die psychischen Funktionen, nicht das Ich. Es stimmt nicht, wenn wir sagen, zuerst müsse man das „Ich“ stärken, dann könne man es loslassen. Wenn es kein „Ich“ gibt, wenn das ein Konzept ist, dann gibt es auch nichts zum Stärken und nichts zum Loslassen.

Was beim Aufwachen verschwindet, ist das Konzept von einem Ich. Es geschehen weiter Handlungen, Gedanken kommen und gehen, Gefühle tauchen auf, aber es gibt kein „Ich“, das das macht. Es geschieht einfach. Kein „Ich“, das auf sich stolz sein könnte, oder das von sich selbst enttäuscht sein könnte.

Eine weitere Unterscheidung ist ebenfalls sehr hilfreich, nämlich die zwischen einem psychischen und einem praktischen Denken.

Wenn du praktisch denkst und zum Beispiel etwas kochen willst, dann fragst du dich, welche Zutaten du brauchst, was du einkaufen musst und welche Handgriffe nötig sind, um die Mahlzeit zuzubereiten.

Wenn du psychisch denkst, dann sagst du dir z.B.: „Ich habe Leute zum Essen eingeladen und hoffentlich schmeckt denen das auch, was ich gekocht habe? Wie werden die das finden? Und wenn es nicht schmeckt, dann stehe ich ganz blöd da und dann ist der Abend im Eimer.“ Das ist psychisches Denken. Das ist ich-haft und überflüssig. Dieses ich-hafte Denken fällt durch das Aufwachen weg, das praktische Denken bleibt.

Der Organismus funktioniert besser von alleine, als wenn das Ich dauernd dazwischenfunkelt. Wenn das Ich zurücktritt, du still bist und die Handlung aus der Stille entsteht, geschieht sie in der Regel effektiver, harmonischer, eleganter und wirksamer. Das ist ein völlig unangestregtes Tun. Du kannst dir sagen: „Jetzt lasse ich das mal geschehen, ohne dazwischen zu funkeln.“

Was also beim Aufwachen zu Ende geht, ist die Identifikation mit diesem Konstrukt namens „Ich“. Es bleiben die Funktionen und Fähigkeiten unseres Organismus. Ich kann meine Überweisungen auch „ich“-los tätigen. Dann scheint durch, was wir in Wahrheit sind: Essenz oder Gott oder das wahre Selbst, wie immer wir das nennen wollen.

Dann erkennen wir, dass die Fixierung oder das Muster nicht wirklich sind. Wir haben uns diese psychischen Konstrukte angeeignet, um den Verlust von Essenz zu kompensieren.

Das „Ich“ entwickelt dafür unterschiedliche Strategien. Das sind die unterschiedlichen Fixierungen. Das Enneagramm unterscheidet neun verschiedene Hauptfixierungen. Auf die werden wir noch zu sprechen kommen.

Das Ich tritt immer in einer dieser Hauptfixierungen auf. Es gibt nicht das „Ich“ schlechthin, sondern es gibt das Ich in verschiedenen Farben und Aspekten, ebenso wie auch die Essenz verschiedene Farben und Aspekte kennt. Das Ich entsteht dadurch, dass es bestimmte Aspekte der Essenz zu imitieren versucht. Fehlt z.B. der Zugang zu essentieller Kraft, so muss das Ich Kraft „machen“ und sich selbst mit Kraft versorgen, statt sie wesentlich zu sein. Es plustert sich auf.

Es ist sehr erleichternd, wenn das Ich zurücktreten kann. Das „Ich“ will sehr viel: es will Aufmerksamkeit, Beachtung, Bestätigung. Die anderen sollen das Ich sehen und es toll finden. Von all dem kannst du zurücktreten. Dann kannst du deinem Herzen begegnen, dem, was du eigentlich bist.

## **Übung**

*Halte die Augen geschlossen und geh mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper zu einer Stelle, wo du Anspannung spürst oder Druck oder Bewegung oder wo du dich taub fühlst. Am besten ist der Mund leicht geöffnet, weil der Körper dann leichter den Atem verändern kann. Du nimmst nur diese Körperstelle wahr, ohne etwas zu tun. Indem du innerlich zurücktrittst, kann Anspannung von allein abfließen ...*

*Jetzt kannst du wahrnehmen, was du fühlst, deine Stimmung oder ein Gefühl. Du kannst dich noch tiefer in diese Stimmung, dieses Gefühl hineinfallen lassen. Du kannst herausfinden, wie tief das Gefühl ist und vielleicht auch, was noch darunter ist. Achte darauf, es ganz zu fühlen, ohne etwas damit zu machen.*

*Und wenn du gleich die Augen öffnest, kannst du in dieser inneren Erfahrung bleiben.*

## **Übung (wiederholende Frage):**

- Wie erlebst du es, keine Kontrolle zu haben?

*Wichtig: nach der Frage eine kurze Antwort geben. Dann wiederholt der Hörende die Frage, und zwar genau diese, keine andere. Der oder die Hörende bleibt präsent, der oder die Forschende lässt Antworten auftauchen. Dann antwortet die hörende Person mit „Danke für die Antwort“ und wiederholt genau dieselbe Frage.*

*Nach dem Rollenwechsel offener Austausch in der Zweiergruppe.*