



## **Sylvester Walch**

### **Was verstehen wir unter den Begriffen Ich, Ego und Selbst?**

#### Zusammenfassung:

In der folgenden Untersuchung werden die Begriffe Ich, Ego und Selbst auf dem Hintergrund psychologischer, psychotherapeutischer, transpersonaler und spiritueller Sichtweisen näher erläutert und in ihrem Zusammenhang dargestellt. Davon ausgehend deutet sich die Möglichkeit eines fruchtbaren Dialogs und einer modellhaften Integration von psychotherapeutischen und spirituellen Ansätzen an.

#### *Ich und Ego*

Wenn man das Selbst verstehen möchte, muß man sich vorher mit dem Ego beschäftigen. Denn, so sagen uns Weisheitslehrer aller Schulen, das größte Hindernis auf dem Weg zum Selbst ist das Ego. Da das Ego oftmals, meiner Ansicht nach fälschlicherweise, mit dem Ich gleichgesetzt wird, müssen zum besseren Verständnis Ich und Ego getrennt voneinander beschrieben werden, auch wenn sie nicht vollständig voneinander zu trennen sind.

Umgangssprachlich würden wir einem Menschen ein starkes Ich dann zuschreiben, wenn er weiß was er will, sich seine Meinung sagen traut und tatkräftig für seine Ziele eintritt. Auch Toleranz und Dialogfähigkeit sind Ausdruck eines autonomen Ichs. Das starke Ich wird zum Ego, wenn er seine Ziele gegen die berechtigten Ansprüche anderer durchsetzt, die Grenzen nicht respektiert, kontrolliert und manipuliert, um für sich selber das Beste herauszuholen. Es findet vorwiegend ein Kreisen um sich selbst statt.

Wenn wir uns zum Beispiel am Fahrkartenschalter eine Fahrkarte kaufen, ist für eine gute Abwicklung dieses Vorhabens das Ich wichtig. Sind drei Leute vor mir und ich beschwere mich beim Bahnbediensteten lautstark, warum er mich nicht als Ersten bedient, obwohl ich eine bedeutende Persönlichkeit bin und es eilig habe, dann war das Ego in Aktion. Das Ich tut etwas, das Ego zeigt sich im Wie.

#### Das Ich als lebenserhaltende Struktur

Freud (1975) führte 1923 den Begriff Ich in seiner Strukturhypothese ein. Kurz umrissen unterscheidet die Strukturhypothese Freuds drei funktional zusammenhängende psychische Strukturen: das Es, das Ich und das Über-Ich. Das Es umfaßt die psychischen Repräsentanzen der Triebwelt, das Über-Ich die moralischen Vorschriften unseres Seelenlebens sowie unsere

idealen Strebungen. Das Ich besteht aus jenen Funktionen, die mit der Beziehung des Individuums zu seiner Umwelt (und zu sich selbst) zu tun haben und hat die Aufgabe zwischen Es und Über-Ich so zu vermitteln, daß eine gesunde Integration der Persönlichkeit stattfinden kann.

Später dann, in der Nachfolge Freuds, wurde das Ich zu einem zentralen Begriff, um den sich ganze Psychologien entwickelten - die sogenannten Ichpsychologien. Für sie ist, weitläufig zusammengefaßt, das Ich ein hypothetisches Konstrukt (also nicht direkt durch die Wahrnehmung erkennbar, sondern nur durch Reflexion erschließbar) und steht für die bewußte innere psychische Organisation bzw. nach Blanck und Blanck (vgl. 1989 u.1994) für den "Organisierungsprozeß" lebensnotwendiger psychischer Funktionen. Für Hartmann (1972) wären dies vor allem: Realitätsprüfung, Wahrnehmung der Außenwelt und der Innenwelt, schützende Schranke gegen übermäßige Reize von außen und innen (Abwehrfunktion), Objektivierung, Distanzierung, Handeln, Denken und die Fähigkeit zum Zwecke eines höheren Zieles momentane Befriedigungen aufzuschieben...etc. Bildlich gesprochen ist das Ich der Kapitän der Seele, der uns befähigt gesamthaft zu empfinden, wahrzunehmen, bewußtzumachen und zielgerichtet zu handeln.

Das Ich bildet auch Konzepte aus, über die eigene Person und die Außenwelt. Diese können aus Angst und Mißtrauen starr sein, spontane Regungen und Intuitionen abblocken, scharfe Grenzen ziehen und dominant über alles Kontrolle ausüben wollen. Hier kämen wir in der Nähe zu dem, was spirituelle Traditionen unter Ego verstehen würden. Das Ich ist ein wichtiger Garant der menschlichen Entwicklung und Ichverlust ist immer gleichzusetzen mit fehlender Anpassung.

In der Entwicklungspsychologie ist die Ichentwicklung ein zentraler Reifungsabschnitt im Werdensprozeß des Menschen. Sie löst das Bewußtsein des Individuums aus dem seelischen Kollektiv des Prä-Ichs heraus. Die Fähigkeiten zu Differenzierung und Diskrimination (Ich und die anderen), Objektivierung (Distanzierung) und Separation werden entfaltet. Die Separation ist die Grundlage der Individualität. Bei einem Verbleiben in der undifferenzierten wirhaften Ausgangslage wären wir lebensuntauglich. Wenn wir aber unsere Individualität und Persönlichkeit ausgelebt und eingebracht haben, wird es notwendig, schrittweise die Betonung der Ich-Persönlichkeit (die Herausstellung des Ich bin, Ich habe, Ich kann) abzubauen, um das Ich in die Totalität des Seins zurückzuführen, d.h. die erworbenen und geschenkten Fähigkeiten nicht mehr im Eigenbesitz zu lassen, sondern dem Ganzen zur Verfügung zu stellen. Dürckheim und Frankl betonten immer wieder, daß es in der ersten Lebenshälfte darum geht, das alltägliche Leben zu bewältigen, im Diesseits klarer zu werden, sich im Leben zu zeigen und daß in der zweiten Hälfte des Lebens die spirituelle Seite mehr und mehr Gewicht finden sollte, das in die Tiefe gehen, die Transzendenz dazukommen sollte. Die Krise in der Mitte des Lebens bringt uns diese Botschaft recht eindrücklich. Dieser Schritt der Transformation des Ichs ist mit Schwierigkeiten und Schmerzen verbunden, weil vertraute Bezüge und Gewohnheiten allmählich aufgelöst werden, überwertige Selbstattribuierungen konfrontiert und Stolz abgebaut wird. Nicht mehr der Persönlichkeitsentwurf steht von nun an im Vordergrund, sondern der Weltentwurf. Gelingt dieser Schritt jedoch nicht, dann werden uns narzißtische Bestätigungen und starre Abgrenzungshaltungen (rigide Separationen) immer wichtiger.

## Das Ego als Schattenaspekt des Ich

Untransformierte, starre und abgegrenzte Ich-Anteile sind die Bausteine des Ego, von denen loszulassen eine absolute Notwendigkeit in der menschlichen Entwicklung darstellt.

Wie zeigt sich das Ego: In Spannungen und Verkrampfungen, in Neid, Verbissenheit, Gier, Eifersucht, Druck, Härte, Abwertung, Unversöhnlichkeit; in Allmachtsphantasien, Anerkennungssucht und Machtansprüchen. Dadurch bindet das Ego unsere kreativen und evolutiven Kräfte. Die göttliche Eingebung, der göttliche Kanal wird undurchlässiger, die selbstdestruktiven Kräfte übernehmen die Regie, wir entfernen uns immer mehr vom inneren Sinn unseres Lebens, sodaß wir Leichtigkeit und Freude einbüßen. Selbstdestruktivität ist eine Überheblichkeit und Unachtsamkeit der Schöpfung gegenüber. Wir kämpfen dann gegen unser Schicksal ohnmächtig an und äußere Widerfahrnisse, die uns Neues lehren könnten, regen uns nur noch auf. Freiheit und Autonomie heißt nicht alles tun zu können, sondern das zu tun, was richtig und stimmig ist. Dem Ego zuzuschreiben ist weiters ein Festhalten an starren Bildern, ein Leben im Wartesaal der Zukunft und Vergangenheit, sich mehr mit Erwartungen und Befürchtungen auseinanderzusetzen, als mit dem Hier und Jetzt und ein chronisches Selbsterleben als "Gesehener". Ego ist also Einengung, Abwertung, Anhaftung und Schwere:

Vor allem aber zeigt sich das Ego in tiefen Mißtrauen gegen alles, was einfach passiert und baut somit eine Barriere gegen das transpersonale Selbst auf. Gurumayi (1990): "It is typically held as the barrier against enlightenment and realization. Ego is the center of the world of illusion and suffering, a stumbling block against of realization of truth and enlightenment." Durch das Anhaften (attachement) an Erwartungen und Wünschen verstrickt sich das Ego in die Welt der Maya oder Illusion, durch vordergründige Befriedigung zu echtem Selbstwert zu kommen. Das Ego wirft somit einen Schatten auf den transpersonalen Bewußtseinsraum.

Die Erfahrung des Ego und Konfrontation mit Ego-Anteilen ist schmerzlich und zeigt die Diskrepanz zum spirituellen Ziel deutlich auf. Das Ego kann zur Qual werden, wenn wir schon einmal eine tiefe – transzendente - Erfahrung des inneren Lichtes hatten. Zum Beispiel schreibt Theresa von Avila (1979) in der dritten Wohnung ihres spirituellen Weges: "Der Mensch hat hier unter Trockenheit zu leiden, der Brunnen gibt kein Wasser her. Das bedeutet: Der Mensch macht hier kaum noch gnadenhafte Erfahrungen der inneren Nähe Gottes. Mündliches Gebet und Betrachtung funktionieren nicht mehr so recht, die eigenen Fehler werden dafür umso schärfer gesehen...Gott entzieht in der dritten Wohnung dem Menschen die schon geschenkten Gnaden, um ihm seine Abhängigkeit zu zeigen. Denn wie der Mensch nun einmal ist, könnte er sich schnell überheben und sein kleines Ego aufblähen, wenn er sich oft in der Nähe Gottes fühlte, ohne jedoch wirklich mit ihm vereinigt zu sein. Hier setzt nun die Erziehungsarbeit Gottes ein. Der Mensch wird durch diese Wohnung nur durchkommen, wenn er die Nichtmehrerfahrung in Gelassenheit und Liebe trägt."

## Loslassen des Ego und Transformation des Ich

Die Therapie hilft uns ein brüchiges Ich zu erneuern, der spirituelle Weg hilft uns das Ich zu transformieren, durch Übung im Alltag und Disziplin. Spirituelle Lehrer und Meister stehen uns dabei liebevoll zur Seite.

Eine Erfahrung einer Seminarteilnehmerin in einer Sitzung mit veränderten Bewußtseinszuständen: "Mein Brustkorb steht in Flammen. Ich verbrenne innerlich. Mit der Zeit brennt das Feuer zu einem kleinen Punkt zusammen, der genau in meinem Herzen sitzt...diese Erfahrung geht weiter und zwischendurch erlebe ich überströmende Liebe" (Feuer als Symbol der Transformation). Das Ego verbrennt, das Ich transformiert sich.

Die mystischen Schriften berichten uns auch von Beispielen, in denen diese innere Konfrontation kulminiert, der Egotod und die Ichtransformation. Es steht in einem Augenblick alles auf dem Prüfstand, was ich bin und was ich habe. Dies kann zu einem Auflösen vertrauter Beziehungen, zum Verlust von materiellen Gütern und zu Depersonalisationserscheinungen führen. Auch spontane außergewöhnliche Bewußtseinszustände, abrupte Bewegungen, Visionen von Auseinanderfallen und Zerstückeltwerden sind möglich. Johannes vom Kreuz spricht ja auch von der "dunklen Nacht der Seele".

### Zur Reinigung und Läuterung auf dem Weg zum Selbst

Eine Siddha-Yoga Meisterin schreibt in ihrer Autobiographie (Gurumayi, 1990, S.44f): "Das Haus meines Ichs ging in Flammen auf. Alles, was ich besaß wurde verbrannt. Ich wollte mein Haus retten. Aber ich konnte nicht entkommen. Auch die Tür meines Hauses stand in Flammen. Ich weiß nicht mehr, was dann geschah.....Und alles verstummte in der endlosen Stille der Liebe." Diese Erfahrungen gehen zumeist mit einer Öffnung des Herzchakras einher.

Das Loslassen des Ego kann mit enormen Eruptionen und Krisen verbunden sein, weil es auch zur Aufgabe von Sicherheit, vertrauten Fähigkeiten, bekannten Beziehungen, alten Mustern und gewohnten Selbstbildern zwingt. Danach aber ist es vor allem die konstante, tägliche Aufmerksamkeit und Übung, die das Ego allmählich transformiert

Das transformierte Ego erkennt das transpersonale Selbst und dient ihm. Es zeigt sich in der Fähigkeit zu freifließender Liebe. Das transformierte Ich heftet sich nicht an die Affekte, sondern begleitet sie, es ist ein Sinnesorgan des Selbst. Das transformierte Ich läßt uns tief in das transpersonale Selbst blicken. Es existiert in uns als Zeuge ohne Anhaftung und unterstützt uns in den täglichen Pflichten. Es zeichnet sich durch Vertrauen aus, kann flexibel reagieren und ist fähig, selbst produzierte Konzepte wieder loszulassen. Das Loslassen des Erreichten, das Aufgeben des Vertrauten sind Garantien beständiger Erneuerung und bereiten den Boden für umfassende Befreiung. Stirb und Werde. Ohne großen Tod, kein großes Leben, wie Pater Williges Jäger 1997 in seinem Vortrag in Melk betonte. Der Tod im Leben, das ist auch Wiedergeburt.

"Bedenke aber: Viele Leute möchten in ihrer Entwicklung immer große Sprünge machen. Das ist schon recht, doch bedenke, daß du dabei die Schönheit jedes einzelnen Schrittes übersiehst. Jeder kleine Schritt hat seinen eigenen inneren Plan. Möchtest du ihn nicht kennenlernen? Wenn du achtsam Schritt für Schritt in deiner inneren Entwicklung weitergehst, machst du die Erfahrung, daß du innerlich stärker wirst und dir wird auch bewußt, was du für das große Ziel getan hast. Das läßt die Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein, weiter wachsen." (Gurumayi, 1994)

Das sich transformierende Ich bemerkt immer mehr, daß äußere Geschehnisse der inneren Entwicklung dienen und umgekehrt: Äußeres und Inneres ergänzen sich sinnvoll, so eine weitere Idee der transpersonalen Psychologie. Wenn wir einmal experimentell davon ausgehen, daß alles, was passiert, unserer Entwicklung dient und wir schwierige Situationen als Lernchancen begreifen, wird das Leben spannend und ein einziges Abenteuer.

## *Das Selbst*

### Einleitung

In einem nächsten Schritt werde ich über ein Thema schreiben, über das, so lehren uns weise Menschen, wir besser schweigen sollten. Nur wenn wir konsequent alles loslassen, was wir haben und wer wir sind, dann können wir eine Ahnung davon bekommen, was das Selbst ist. Das Selbst ist das subtilste aller subtilen Dinge. Nietzsche (Nietzsche in Jones, 1984, S. 376) sagt: "Das eigene Selbst ist gut versteckt; von allen Goldminen ist die eigene die letzte, die man ausgräbt." Es ist sehr verborgen und geheimnisvoll, und es hat keinen Namen, keine Farbe, keine Form.

Im ersten Teil möchte ich einige psychologische, psychotherapeutische und personale Aspekte des Selbst darstellen, um dann in einem zweiten Teil auf die transpersonale Sichtweise des Selbst einzugehen.

### Allgemeine Definition und erkenntnistheoretische Schwierigkeiten

Für Rolf Fetscher (1985) repräsentiert das Selbst die leib-seelisch-geistige Einheit der Person. Er bezieht sich in dieser allgemein-anthropologischen Definition des Selbst auf den Gesamtumfang der Person und zugleich auf den wesenhaften Kern, also das, was den Menschen im Innersten zusammenhält und wovon beständig Integrationsleistungen ausgehen. Mit Hilfe des Selbst nehmen wir uns selber als eigenständige und einheitliche Person ganzheitlich wahr. In einem mehr tiefenpsychologischen Verständnis ist das Selbst das "Gesamt dessen, was wir als zu uns selbst gehörig wahrnehmen", also die ins Bewußtsein gelangenden Selbstrepräsentanzen. Es stellt eine zentrale Repräsentanz des Individuums dar, das das Gefühl einer erlebten Einheit vermittelt, auf dessen Boden kompaßartig eine dauerhafte Richtung entwickelt wird. Battegay (1991): "Es ist jene Repräsentanz, die dem Individuum den Eindruck vermittelt, bei allen Veränderungen, die es erfährt, gestern, heute, morgen das Gleiche und ein Ganzes, Zusammengehöriges zu sein, sowie eine unveränderte Subjektivität zu besitzen" Jacobson (1992) sieht das Selbst als "...eine differenzierte und organische Ganzheit, welche getrennt und unterschieden sei von der Umgebung, eine Ganzheit, welche Kontinuität und Richtung habe, sowie die Fähigkeit, inmitten von Wandlungen gleichzubleiben. Werde diese besondere Identität bewußt, so werde dieses Bewußtsein einen emotionalen Ausdruck finden in der Erfahrung einer persönlichen Identität, eines Selbstgefühls".

Das Selbstgefühl im Sinne einer dumpfen Ahnung einer autonomen Handlungserfahrung reicht nach Meinung der Babyforschung bis in die Anfänge unserer leiblichen Existenz zurück und es differenziert sich über den Kontakt zur Umwelt immer mehr heraus. Wir wissen ja aus der Entwicklungspsychologie, daß am Anfang unserer Existenz das Außen vom

Innen noch nicht klar differenziert ist und nach Levy-Bruhl (1928) Welterfahrung und Subjekterfahrung nach dem Gesetz der "participation mystique" eher vereinheitlicht sind. Dieser präpersonale Zustand ist nicht mit der transpersonalen Einheitserfahrung der Mystiker, in der jede Form von Dualität aufgehoben ist, zu verwechseln. Nach sozialen und interaktionellen Ansätzen ist das Selbst ein Sediment aus Selbst- und Fremdzuschreibungen. Wie sehe ich mich selbst und wie werde ich von anderen gesehen?

Der Versuch, das Selbst seinem Wesen nach zu erfassen, kommt dem Versuch gleich, mit der rechten Hand die rechte Hand zu ergreifen. Das, wodurch unser Erkennen seinen Grund hat und es ermöglicht, können wir niemals vollständig mit unserem Bewußtsein durchdringen. Es bleibt irgendwie immer unzugänglich. Die folgenden Annäherungen an das Selbst müssen deshalb ungenau, flüchtig und aspektivisch bleiben. Sie stützen sich auf klinische Beobachtungen, Literaturstudium, phänomenologische Erkundungen, intuitive Ahnungen und spirituelle Einsichten. Das Selbst läßt sich nicht von unserem empirisch - wissenschaftlichen Verständnis hinreichend beschreiben. Wenn wir uns nach einer erkenntnistheoretischen Methode umsehen, die dem Wesen des Selbst gerecht werden könnte, dann ist dies die Phänomenologie und die Hermeneutik in der Psychologie und Psychotherapie, die Intuition in der Meditation und die Tiefenerfahrung in veränderten Bewußtseinszuständen: Sie lehren uns nach Metzger (1975): "Das Vorgefundene einfach hinnehmen, wie es ist, auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen lassen, ohne Seitenblicke auf Bekanntes, früher Gelerntes, Selbstverständliches, auf inhaltliches Wissen, Forderungen der Logik, Voreingenommenheiten des Sprachgebrauchs und Lücken des Wortschatzes. Der Sache mit Liebe und Ehrfurcht gegenüberzutreten, Zweifel und Mißtrauen gegebenenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen versuchte."

### Ausgehend von der Pathologie und die personale Seite des Selbst

Psychische Störungen gehen oft auf ein verletztes oder deformiertes Selbst zurück. Ein beschädigtes Selbst gibt uns keinen Halt mehr, die innere Orientierung geht verloren, der emotionale Boden wird brüchig, Spielräume des Denkens und Handelns engen sich ein und die Zukunftsperspektiven verdunkeln sich. Überschießende Gefühle von Schmerz und Wut arten in selbst- bzw. fremddestruktives Verhalten aus und lassen so dem inneren Chaos meist ein soziales folgen. In einer grundlegenden Beeinträchtigung des Selbst durch frühe traumatische Erfahrungen oder aktuelle Belastungssituationen, die nicht mehr durch die gewohnten Bewältigungsstrategien kompensiert werden können, kommt die lebensnotwendige Kraft zur Integration der Persönlichkeit zum Erliegen. Das "hilflose Selbst" nach Schwartz-Salant (1991) läßt einen "Bruchstück-Menschen" (Gerald v. Minden, 1988) zurück, der von archaischen Impulsen chaotisch hin- und hergeschaukelt wird. Die davon oft ausgehende Selbst-Zerstörung bzw. Fremdzerstörung ist der illusorische Versuch durch die Vernichtung des alten ein neues, besseres Selbst aufzubauen, in einer neuen, besseren Welt.

Wir als Therapeuten wissen, wenn wir frühgeschädigte oder psychotische Menschen begleiten, daß uns diese Wellen entgegenschlagen und wir fest in unser eigenes Selbst gegründet, zunächst nur eine Aufgabe haben: Als TherapeutIn, als Fels in der Brandung, zu überleben, um dann durch unsere Zuverlässigkeit neue Fundamente zu errichten und durch echtes Antworten und wärmenden Kontakt Vertrauen aufzubauen. Wenn wir uns zeitweise im therapeutischen Prozeß ohnmächtig, labilisiert und ohne festen Stand erleben, dann ist es

wichtig, daß wir uns nicht zu sehr damit identifizieren und unsere Fähigkeiten selbst außer Kraft setzen. Es ist ein notwendiges Durchgangsstadium nach Klein und Kohut zur Heilung des Selbst.

Es ist ein Verdienst der Borderline-Forschung, sich des Selbst wieder angenommen zu haben, nach einer Durststrecke der wissenschaftstheoretischen Diktatur exakter Messungen in der Psychologie. Die Borderline-Symptomatik ist im Grenzbereich zwischen Neurose und Psychose anzusiedeln und wird auch im therapeutischen Sprachgebrauch mit frühen Störungen bzw. frühen Schädigungen beschrieben: Es sind nach Rhode Dachser Menschen, bei denen wir das Gefühl haben, daß sie innerlich brüchig sind, von frei flottierenden Ängsten überschwemmt werden, unmotiviert auftretende Affekte von Feindseligkeit und Wut zum Ausdruck bringen, mangelnde Impulskontrolle aufweisen, verschiedenste Symptome selbst- bzw. fremddestruktiver Natur haben, unter episodisch auftretenden Minipsychosen leiden, im Kommunikationsverhalten haarscharf danebenliegen (Borderline-Dialog), zwischen Gut und Böse extrem aufspalten und die Therapeuten auch über die Stunden hinaus intensiv beschäftigen, sodaß sie die Patienten meistens mit Anstand loswerden möchten.

Winnicott und andere, die sehr viel mit solchen Menschen gearbeitet haben, haben zum besseren Verständnis therapeutischer Prozesse die Begriffe "wahres Selbst" und "falsches Selbst" eingeführt. Meiner Ansicht nach keine sehr glücklichen Begriffe, weil sie als moralische Kategorie mißverstanden werden könnten und wohl dem komplexen menschlichen Verhalten nicht ganz gerecht werden. Trotzdem können sie therapeutisch nützlich sein. Unter falschem Selbst wird nach Winnicott (1988) und Horney (1975) die Fassade oder die "als ob Persönlichkeit" verstanden, die durch Verwahrlosung, Gewalt und Gefügigkeit entstanden ist. Chronische Verletzungen lassen Narben zurück und frieren Gefühle, vor allem Angst Schmerz und Ohnmacht, ein. Wir machen uns dicht, um das nicht noch einmal zu erleben. Das falsche Selbst ist nicht der Gegner des wahren Selbst, sondern sein Panzer, um es zu schützen. In Selbsterfahrungsgruppen werden solche Menschen in vielen Fällen als "unecht" bezeichnet, wobei dies zumeist als Abwertung verstanden wird und somit die Panzerung zwangsläufig stärker werden läßt.

Der Weg zur Echtheit kann nur über die wachsende, nach Rogers (1979) "nicht an Bedingungen gebundene" Wertschätzung gegangen werden. In der Therapie gilt es für ihn zuallererst, "sich als eine Person von Wert wahrzunehmen, die würdig ist, von anderen respektiert und nicht verurteilt zu werden; seine Maßstäbe als auf seiner eigenen Erfahrung basierend und nicht auf den Einstellungen und Wünschen anderer basierend wahrzunehmen; seine eigenen Gefühle, Motive, sozialen und persönlichen Erfahrungen ohne Verzerrungen der grundlegenden Sinneseindrücke wahrzunehmen und sich beim diesen Wahrnehmungen entsprechenden Handeln wohl zu fühlen."

Das aufkeimende "wahre Selbst" bewirkt ein angenehmes und lebendiges Körpergefühl, in dem nach Winnicott Atmung und Herzarbeit leichter werden. Es kann mit den "Details des Lebendigseins" beschrieben werden. "Die spontane Geste, das Vertrauen in die Tiefe des Entwicklungsprozesses, die Kreativität, das Gefühl real zu sein", wären nach ihm weitere Eigenschaften des wahren Selbst. Für Horney (1975, S.176) sorgt das wahre Selbst "für das pulsende innere Leben; es bewirkt die Spontaneität aller Gefühle, sei es Freude, Sehnsucht, Liebe, Ärger, Furcht oder Verzweiflung. Es ist außerdem die Quelle spontaner Interessen und Energien,..., die Fähigkeit zu wünschen und zu wollen, es ist jener Teil in uns, der sich ausdehnen, wachsen und selbst erfüllen will". Für sie ist es die "ursprüngliche Kraft, die uns zur persönlichen Entwicklung drängt und mit der wir wieder eine volle Identifikation erlangen können." Für Maslow (1973) leben selbstverwirklichte Menschen im Kontakt mit dieser

inneren Entwicklungskraft, der "Selbstaktualisierungstendenz" nach Rogers. Perls (1978) nennt sie, vielleicht etwas zu biologistisch gefasst "organismische Selbstregulation". Das gesunde Selbst ermöglicht für ihn das lebendige und freie im Kontakt sein mit dem Anderen und das Vermögen, neue Erfahrungen zuzulassen. "Das Selbst ist das System der Gegenwartskontakte und das Agens des Wachstums. Es bezieht sich auf den ganzen Menschen und ist nicht als Institution mit festem Standort zu denken; es existiert, wo und wann immer eine Grenzinteraktion tatsächlich stattfindet. Um einen Satz von Aristoteles abzuwandeln: "Wenn der Daumen gequetscht wird, existiert das Selbst in dem schmerzenden Daumen." (Perls, 1978, S.161). Es ist dynamisch und flexibel im Dienste der schöpferischen Anpassung und im Sinne eines beständigen Entwicklungsanstoßes. Nach Jung ist es der Archetyp der Ganzheit, der die Dynamik der personalen Selbstverwirklichung symbolisiert. Emerson (in: Schoen Stephen, 1995) spricht von der Einfachheit und Transzendenz der tiefen Kraft, in der wir existieren.

In akuten Krisen verlieren wir oftmals ganz das Vertrauen in die selbst-regulatorischen Kräfte. Deshalb brauchen wir Hilfe. In der Krisenintervention stellen wir für eine bestimmte Zeit unsere Fähigkeit zur Integration und unsere Hoffnung in die Selbstheilungskräfte (die innere Weisheit) zur Verfügung, bis dies wieder aus dem Klienten-Selbst heraus möglich ist.

### Die Transpersonale Seite des Selbst

Das Selbst, wie wir es bis jetzt erläutert haben, ist auf das Subjekt, die Persönlichkeit beschränkt. Die transpersonale Psychologie bricht diese Grenze auf. Sie verweist uns darauf "...., daß, wer und was wir sind, nicht auf die Persönlichkeit beschränkt ist und daß wir dann, wenn wir uns nur mit dem Körper, dem Ich, der Persönlichkeit oder Rollen identifizieren, eine beschränkte, zu enge Auffassung von uns selbst haben." (Vaughan, 1986, S.34).

Die Transpersonale Psychologie geht davon aus, daß die Grenzen zwischen "Mein und Dein", die Grenzen der "linearen Zeit", der "Dreidimensionalität", der "Logik" und der "individuellen Biographie" nicht absolut sind. Das Bewußtsein ist in der Lage sie zu transzendieren: vertikale (Verinnerlichung) und horizontale (Ausdehnung) Transzendenz des Bewußtseins. Für Grof (Grof, 1987, S. 64) bedeutet "transpersonal" die "erlebnismäßige Ausdehnung oder Erweiterung des Bewußtseins über die gewöhnlichen Grenzen des Körper-Ich sowie über die Beschränkungen von Raum und Zeit". Mit transpersonal kann aber auch die Wertschätzung der spirituellen Seite der Psyche in Verbindung gebracht werden. Die transpersonale Psychologie bezieht in ihr Ideengut die Erfahrungen und das alte Wissen der spirituellen Traditionen mit ein, wobei sich diese Art der Religiosität nicht auf dogmatische Lehrgebäude stützt, sondern auf die innere Beziehung und persönliche Erfahrung.

Historisch wurde der Begriff transpersonal von transhumanistisch abgeleitet. Transhumanistisch - damit beschrieb Maslow (1984) die Motive weit entwickelter Menschen, deren Handeln mehr auf das Gesamtwohl der Menschheit gerichtet ist, als auf persönliche Bedürfnisbefriedigung. Mutter Teresa, Gandhi und spirituelle Meister wären Beispiele dafür. Maslow entdeckte auch, daß selbstverwirklichte Menschen von Gipfelerfahrungen (peak experiences) berichteten, in denen sie spontane ekstatische Bewußtseinszustände und Gefühle der Einheit erlebten, die jenen mystischen Erfahrungen ähnlich sind, über die zu allen Zeiten und in allen Kulturen immer wieder ausführlich berichtet wurde. Die entsprechenden Erklärungen und Landkarten des Bewußtseins hierfür wurden zunächst im Osten gefunden, deshalb wendeten sich Ende der 60er Jahre viele transpersonale Forscher den spirituellen

Richtungen des Ostens zu (vgl. Roger Walsh, 1995). Damit war auch klar: Veränderte Bewußtseinszustände sind nicht pathologisch sondern unterstützen unsere Gesundheit, was unter anderem schamanistische Kulturen schon lange wissen.

Nach Wilber ist die Erfahrung des transpersonalen Raumes ("Eintauchen in die transpersonalen Bänder") erst möglich, wenn die Grenzen des Innen und Außen keine festen Größen mehr darstellen. Anstelle der Person tritt dann der überindividuelle Zeuge als Erfahrender: "...der Zeuge beobachtet den Strom der Ereignisse innerhalb und außerhalb des Geist-Körpers auf schöpferische distanzierte Weise, da er weder mit dem Inneren noch mit dem Äußeren ausschließlich identifiziert ist." (Wilber, 1985, S. 94) Aus diesem Raum heraus wird existenzielle Heilung subtil unterstützt. Für die transpersonale Psychologie zeigt sich das Selbst also nicht allein auf die Persönlichkeit bezogen, sondern ist offen zum Überpersönlichen. Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die das transpersonale Selbst hindurchscheint: Es trägt nach Leibniz den "Funken des Kosmos" in sich und kann für C.G. Jung auch als "Gott in uns" (vgl. Jung 1971) bezeichnet werden:

"Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von .. geheimnisvoller Konstitution,...Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet. Intellektuell ist das Selbst nichts als ein psychologischer Begriff, eine Konstruktion, welche eine uns unerkennbare Wesenheit ausdrücken soll, die wir als solche nicht erfassen können, denn sie übersteigt unser Fassungsvermögen, wie schon aus der Definition hervorgeht. Sie könnte ebensowohl als der 'Gott in uns' bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwerrbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen." (Jung, 1971, S. 134f).

### Metaphysische Aspekte des Selbst

Im Christentum heißt es: "Das Reich Gottes ist in Dir", im Buddhismus: "Schau nach innen, Du bist der Buddha", im Siddha-Yoga: "Gott wohnt in Dir als Du", im Hinduismus: "Atman (das individuelle Bewußtsein) und Brahman (das universelle Bewußtsein) sind eins", im Islam "Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn". Dem transpersonalen Selbst nähert man sich, wenn man sich nach innen wendet und allmählich die Identifizierung mit dem, was wir sind und was wir haben, loszulassen bereit sind (Egotransformation). Das ist das Geheimnis des Prinzips "Stirb und werde". Die Erfahrung ist weder kalt noch langweilig noch intellektuell. Das Selbst ist warm und euphorisch. Es existiert in uns als ein inneres Lächeln..."Es ist unsere wahre und ewige Natur" (Siddha-Yoga Meister). Der innere Weg zum transpersonalen Selbst öffnet eine Quelle der Heilung und Inspiration.

Für Erich Neumann (In: Ludwig-Körner, 1992) ist das transpersonale Selbst das "dirigierende Zentrum", von dem alle Prozesse angestoßen, geleitet, kontrolliert und ausbalanciert werden und "das Selbst ist sowohl für das Psychische wie das Physische transzendent." Für Maturana und Varela (ebenda) sind Lebensprozesse vom Prinzip der Autopoiese getragen, also einer Kraft, die im Wechselspiel von Integration und Desintegration, Innen und Außen nach Verwirklichung drängt. Als organisierendes Prinzip führt das transpersonale Selbst die Evolution in Richtung Ganzheit.

Weise Menschen sagen, daß es (das Selbst) immer bei uns ist, weder geboren, noch sterben wird, unzerstörbar und unverwundbar ist und von den Zeitläuften unbeeindruckt bleibt. Lassen Sie mich diese Sichtweise durch einen Auszug aus den Upanishaden (Katha Upanishad, 1989), einer vedischen Weisheitslehre, in der Interpretation von Shankara, noch näher ausführen:

"Das Selbst im Menschen ist nichts anderes, als die Kraft hinter dem Universum. Das erkennende Selbst ist nicht geboren, und es stirbt nicht. Es ist aus nichts entstanden, und nichts entstand aus ihm. Geburtlos, ewig dauernd, wird es nicht getötet, wenn der Körper getötet wird. Wenn der Tötende zu töten glaubt und der Getötete glaubt, getötet zu sein, haben beide nichts begriffen. Das Selbst tötet nicht, noch wird es getötet. Atman, das Selbst, ist alldurchdringendes Bewußtsein und das innere Herz aller Dinge, ob groß oder klein. Im Körper wohnend ist es körperlos; obgleich mit wandelbaren Dingen verbunden, ist es unwandelbar. Durch Studium oder mit einem scharfen Verstand kann man den Atman nicht erkennen. Wenn das Denken durch Verehrung und rechtes Tun, durch Selbstbeherrschung und Kontemplation geläutert ist, wird es durchsichtig und klar und reflektiert die Herrlichkeit des Atman...Atman wohnt im Herzen aller und ist das innerste Wesen des Menschen. Es belebt die körperlichen, vitalen und geistigen Tätigkeiten des Menschen. Es ist der unbeteiligte Zuschauer der Erfahrungen im Wachen, Träumen und Tiefschlaf.... Das Selbst existiert immer, ungetrübt und unvermindert, nicht abnehmend und nicht zunehmend durch gute oder böse Handlungen des Menschen. Es kann aber wie die Sonne von Wolken der Nichterkenntnis verborgen werden und wird wieder enthüllt, wenn Nichtwissen von Erkenntnis vertrieben ist."

Für Muktananda (vgl.1971) ist es kleiner als das Kleinste und größer als das Größte und wohnt für immer im Herzen aller Wesen. Dazu die Erfahrung einer Seminarteilnehmerin, die das Selbst als Schale visualisierte: "Diese tönernen Schale mit dem geflochtenen Rand...diese Schale nahm an Größe ab, wurde kleiner, kleiner, die kleinste Dimension, die ich erfahren konnte, wurde zum Schnittpunkt in mir zweier sich kreuzender Linien von weit außen dem Schnittpunkt immer näher, um dann langsam auseinanderzugehen zum großen, größer zum ewig Großen. Das Kleinste und Größte wurden dadurch für mich als dasselbe wahrnehmbar, als etwas, das miteinander zusammenhängt, voneinander abhängig ist. Es war eine völlig unspektakuläre Erfahrung von Ewigkeit, ganz kurz nur geschaut, aber sicher für immer in mir, nicht mehr zu vergessen."

"Es scheint durch all unsere Sinne, hat selbst aber keine. Es hält die Sinne aufrecht und bleibt dennoch von ihnen getrennt. Es erfährt alle Eigenschaften der Natur und bleibt dennoch von ihnen unberührt. Was immer innen und außen geschieht, das Selbst sieht und weiß es. Dieses Selbst erkennt sich selbst wieder durch Meditation." (Siddha-Yoga Korrespondenzkurs, 1988-1993).

Das Selbst ist ein unlokalisierbarer Seinsgrund, aus dem der individuelle Mensch hervorbricht, und gleichzeitig geht er grenzenlos und formlos in das Sein des Seienden ein. Es ist ein Hologramm, in das der Kosmos eingefaltet ist. Alles ist im Selbst enthalten und daher erwerben wir vollkommenes Wissen über alle Dinge, wenn wir das Selbst kennen. Das personale Selbst ist im transpersonalen aufgehoben (in einem doppelten Sinn: beherbergt und überschritten). Das transpersonale Selbst dient als Brücke zwischen dem existenziellen Selbstbewußtsein und dem transpersonalen Einheitsbewußtsein. Über diese Brücke kommuniziert das letzte Geheimnis mit uns. Es ist die innere Weisheit, die unser Leben formt und fördert. Das transpersonale Selbst ist immer zugänglich und nie aufdringlich. Wenn man sich einmal entschieden hat, den Weg zum transpersonalen Selbst aufzunehmen, steht es

immer mehr als Quelle von Heilung und Führung zur Verfügung, für sich selber, aber auch für die uns anvertrauten Menschen, die am Leben leiden.

### Ich und Ego

<b>TRANSFORMIERTES ICH</b>		<b>ICH</b>		<b>EGO</b>
	Spiritueller Weg	Übergreifender Organisierungsprozeß (Blanck & Blanck)	Therapie	
<b>Flexibilität</b>		<b>Integration psychischer Funktionen</b>		<b>Mißtrauen gegen das, was einfach passiert</b>
<b>Fähigkeit zum Loslassen</b>		<b>Objektivierung und Differenzierung</b>		<b>Starre Seperation</b>
<b>Gemeinschaftssinn</b>		<b>Unterscheidung von Innen und Außen</b>		<b>Fixierung</b>
<b>Absichtsloses Geben</b>		<b>Planung</b>		<b>Festhalten</b>
<b>Hingabe</b>		<b>Dialogfähigkeit</b>		<b>Manipulation</b>
<b>Zeugbewußtsein</b>		<b>Toleranz</b>		<b>Abwertung</b>
<b>Vertrauen ins transpersonale Selbst</b>				<b>Egoistisches Handeln</b>

### Literatur:

Avila, von Teresa: Die innere Burg. Zürich 1979

Battegay Raymond: Narzißmus und Objektbeziehungen. Bern Stuttgart Toronto. 1991. Hans Huber Verlag

Blanck, Gertrude und Blanck, Rubin: Ichpsychologie II. Stuttgart. 1994. Klett Cotta Verlag.

Blanck, Gertrude und Rubin: Jenseits der Ichpsychologie. Stuttgart. 1989. Klett Cotta Verlag.

Fetscher, Rolf: Der Aufbau des Selbst. In: Psyche, Nr. 8, 1985. Stuttgart. Klett Verlag.

Freud, Sigmund: Psychologie des Unbewußten. Frankfurt a. Main 1975. Studienausgabe, Fischer Verlag.

Grof, Stanislav: Das Abenteuer der Selbstentdeckung. München 1987. Kösel Verlag.

- Grof, Stanislav: Die Welt der Psyche. München 1993. Kösel Verlag.
- Gurumayi, Chidvilasananda: Asche zu meines Gurus Füßen. Syda Foundation. South Fallsburg 1990.
- Gurumayi, Chidvilasananda: Transform your vision into one of wisdom. In: Darshan. Nr. 82 Jg. 1994. South Fallsburg.
- Horney, Karen: Neurose und menschliches Wachstum. München 1975. Kindler Verlag.
- Jung C.G.: Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Olten 1971. Walter Verlag.
- Katha Upanishad: Die Unsterblichkeit des Selbst. München Wien 1989.
- Kohut, Heinz: Heilung des Selbst: Frankfurt a. Main. 1979.
- Levy-Bruhl, L. Les fonctions mentales dans les societies inferieures. Alcan. Paris 1928.
- Ludwig-Körner, Christiane: Der Selbstbegriff in Psychologie und Psychotherapie. Wiesbaden 1992.
- Maslow, Abraham: Die umfassende Reichweite der menschlichen Natur. In: Integrative Therapie, Nr.3, 1994, S. 200-208, Paderborn. Junfermann Verlag.
- Maslow, Abraham: Psychologie des Seins. Ein Entwurf. München 1973.
- Maslow, Abraham: Die umfassende Reichweite der menschlichen Natur. In: Integrative Therapie, Nr.3, 1984, S. 200-208, Paderborn. Junfermann Verlag.
- Metzger, Wolfgang: Psychologie. 5. Aufl. Darmstadt 1975.
- Minden, Gerald von: Der Bruchstück – Mensch. München – Basel. 1988.
- Muktananda: Der Weg und sein Ziel. München 1987. Goldmann Verlag.
- Neumann, Erich: Ursprungsgeschichte des Bewußtseins.
- Jacobsen, Edith: Das Selbst und die Welt der Objekte. Frankfurt. 1992. Suhrkamp Verlag.
- Jones, Ernest: Sigmund Freud. Leben und Werk. Band 1. München 1984. DTV.
- Perls, Frederik S.: Gestalttherapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung Stuttgart 1978.
- Rogers, Carl: Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart 1979.
- Schoen, Stephen: Gestalttherapie und buddhistische Lehren. In Zeitschrift: Gestaltkritik. Nr. 2 / 1995
- Schwartz-Salant, Nathan: Die Borderline-Persönlichkeit. Olten und Freiburg im Breisgau. 1991.
- Siddha Yoga Korrespondenzkurs: Siddha Yoga Stiftung. Bern 1988 - 1993.
- Vaughan, Frances (1986): Die transpersonale Perspektive. in: Grof Stanislav (Hrg.): Alte Weisheit und modernes Denken. München 1986. Kösel Verlag.
- Vaughan, Frances: Die Reise zur Ganzheit. München 1990. Kösel Verlag.

Walsh, Roger: Die Transpersonale Bewegung - Geschichte und derzeitiger Entwicklungsstand. In Zeitschrift: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Nr. 1/1.Jg. 1995. Petersberg. Verlag Via Nova.

Wilber, Ken: Das Spektrum des Bewußtseins. München 1987. Kösel Verlag

Wilber, Ken: Die Natur des Bewußtseins. In: Walsh, N. und Vaughan, Francis (Hrg.): Psychologie in der Wende. Bern, München, Wien 1985. Scherz Verlag.

Winnicott, D.W.: Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Frankfurt a. Main 1988.

erschienen im ÖATP-Newsletter 2000

Dr. Sylvester Walch  
Bachstraße 3  
D- 87561 Oberstdorf  
E-Mail: [sylvester@walchnet.de](mailto:sylvester@walchnet.de)  
[www.walchnet.de](http://www.walchnet.de)