

November 2009 (S)ich selbst sein

Was ist das Ich? Wo befindet sich dieses Ich? Wo beginnt dieses Ich und wo hört es auf? Gibt es ein Du und gibt es eine Welt dort draussen? Weshalb gibt es eine Vielfalt von Ichs, sogar innerhalb eines Individuums? Ist das Ich veränderbar und wenn ja, welches Ich würden wir wählen zu sein? Gibt es eine absolute, konstante Realität hinter diesem wandelbaren, illusionären Ich? Und schliesslich, was bedeutet es (s)ich selbst zu sein?

Was ist das Ich? Wenn vom Ich gesprochen wird, dann meint man jenes agierende Selbst, das denkt, fühlt, spricht und handelt. Jenes Selbst also, das als Persönlichkeitsmittelpunkt betrachtet wird und das als Urheber bzw. Schöpfer des Denkens, Fühlens, Sprechens und Handelns gilt. Das Ich als eigenständiger Wesenskern des Individuums Mensch.

Wo befindet sich dieses Ich? Wenn dieses Ich denkt, dann – so scheint es – werden diese Gedanken im Inneren gedacht. Wenn es Gefühle fühlt, dann werden diese Gefühle im Inneren gefühlt. Wenn es Worte und Handlungen konstruiert, dann laufen diese zuerst im Inneren ab, bevor sie ins Äussere transportiert werden. Das Ich und deren Aktivitäten befinden sich also im Inneren des Menschen. An einem bestimmten Ort innerhalb des Körpers? Vielleicht im Gehirn? Oder kann diese Ich-Instanz gar nicht genau lokalisiert werden? Ist sie womöglich eine Gegenwart, die im Körper – und vielleicht sogar darüber hinaus – überall präsent ist und nicht an einem einzelnen Ort? Ist sie vielleicht gar nicht an den Körper und an das Gehirn gebunden? Lebt dieses Ich weiter, wenn der Körper stirbt oder das Gehirn nicht mehr funktionstüchtig ist? Könnte dieses Ich die Seele sein, die Bewusstsein hat und in allen Inkarnationen präsent ist?

Wo beginnt dieses Ich und wo hört es auf? Wir gehen davon aus, dass das Ich irgendwo im Inneren existiert und von dort aus agiert. Doch woher dieses Ich kommt – seine Herkunft – und wie weit es reicht ist uns schleierhaft. Wann wurde dieses Ich geboren? Vielleicht mit der Geburt in diesen Körper? Wenn ja, was war zuvor?

Eine verbreitete Meinung ist die, dass die Grenze unseres Körpers auch die Grenze des Ichs markiert. Darüber hinaus scheint unser Ich nicht zu reichen. Woher dieses Ich kommt, wo alles einmal begonnen hat, das ist, wie gesagt, ein Mysterium. Setzen wir womöglich der Grösse und dem Ausmass unseres Ichs die natürliche Grenze unseres Körpers, weil unsere Identifikation nicht weiter geht als unser Körper reicht? Würde sich unsere Wahrnehmung des Ichs automatisch erweitern, wenn wir unsere Identifikation bezüglich dessen wir sind, erweitern würden?

Gibt es ein Du und gibt es eine Welt dort draussen? Grundsätzlich betrachtet der Mensch die Grenzen seines Körpers gleichzeitig als Grenzen seines Ichs. Was ist mit den Menschen um uns herum, mit der Welt dort draussen? Wer oder was sind sie? Einfach Menschen mit ihrem eigenen Ich? Eine Welt mit ihrer eigenen Identität? Aus der Quantenphysik weiss man, dass der Beobachter (Ich) mit dem Zustand/Objekt (dort draussen) verbunden ist. Ohne einen Beobachter gibt es weder Zustand noch Objekt. Ohne Zustand bzw. Objekt gibt es für den Beobachter nichts zu beobachten. Zustand bzw. Objekt verändern sich entsprechend dem Bewusstsein bzw. der Haltung oder Erwartung des Beobachters. Der Beobachter, das Ich hat also einen grossen Einfluss auf das so genannt Andere, auf Zustände und Objekte dort draussen. Daraus lässt sich schliessen, dass Beobachter und Zustand/Objekt nicht voneinander getrennt sind. Insofern kann man sagen, dass das Ich grösser ist und weiter reicht, als bisher angenommen. Man könnte sagen, dass der Mensch, das Objekt oder der Zustand – dort draussen – tatsächlich in uns ist. Alles dort draussen ist „nur“ eine Projektion unseres Ichs, eine Reflektion aus unserem Inneren. Deshalb auch die unterschiedlichen Wahrnehmungen betr. der Dinge dort draussen. Unser Ich ist somit viel umfassender, grösser und weiter als bisher angenommen. Wir sind *das* dort draussen. Das Ich reicht also weiter als der Körper. Man könnte sagen, dass es gar kein Du gibt und auch keine Welt dort

draussen. Es gibt nur das Ich mit seinen Projektionen und Spiegelungen in uns. Unser Ich beeinflusst alles worauf wir schauen, was wir beobachten und wahrnehmen.

Weshalb gibt es eine Vielfalt von Ichs, sogar innerhalb eines Individuums? Die Frage, die sich zuerst stellt, lautet: Wie entsteht ein Ich? Was macht ein Ich aus? Woraus besteht ein Ich? Das Ich ist die Instanz, die denkt, fühlt, spricht und handelt. Demzufolge besteht ein Ich aus jenen Gedanken und Gefühlen, die gedacht oder gefühlt werden. Worte und Handlungen sind ebenfalls Gedanken und Gefühle, jedoch auf einer anderen Schwingungsfrequenz. Ein Ich besteht somit aus einer Ansammlung innerer Resonanzen – Gedanken und Gefühle sowie deren Kinder mit den Namen: Worte, Handlungen, Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen, Reaktionen, Meinungen, Muster, Prägungen, Emotionen, Wahrnehmungen, Beobachtungen, Voreingenommenheit. Diese mentalen Resonanzen haften dem Ich an. Sie machen das Ich zu dem, was es ist.

Jeder Gedanke und jedes Gefühl trägt eine bestimmte Schwingung in sich. Positive, zuversichtliche und aufbauende Gedanken/Gefühle schwingen anders als negative, pessimistische und destruktive Gedanken/Gefühle. Basierend auf der Wahrnehmung von Schwingungen fühlt man sich insofern behaglich oder eher unbehaglich in der Gegenwart von diesem oder jenem Ich.

Das Denken von Gedanken und das Fühlen von Gefühlen kann genauso rasch zu einer Gewohnheit werden, wie äussere Handlungen – Ess-, Trink-, Schlafgewohnheiten, etc. – oder die Wahl von Worten. Jede Gewohnheit beginnt mit einem ersten Mal. Durch die Wiederholung entsteht plötzlich eine Art Vertrautheit mit dem Gedanken oder dem Gefühl und schon hat man ihnen im Inneren ein Zuhause gegeben. Ein Ich – geboren aus der Gewohnheit – ist entstanden. Die Vielfalt von Ichs, sogar innerhalb eines Individuums, ist nichts weiter als die Vielfalt der Möglichkeiten, die existieren. Man kann jederzeit neuen Gedanken und Gefühlen ein Zuhause geben und von alten gedanklichen und gefühlsmässigen Gewohnheiten loslassen. Und schon hat man einer neuen Ich-Facette Leben eingehaucht.

Ist das Ich veränderbar und wenn ja, welches Ich würden wir wählen zu sein? Das Ich ist definitiv veränderbar. Wir haben es mit einem plastischen Selbst zu tun. Nichts im Leben, so auch nicht das Ich, ist in Stein gemeisselt. Alle Möglichkeiten existieren im Jetzt und Hier. Wie bereits erwähnt, schaffen wir ein neues Ich, indem wir neuen Gedanken und Gefühlen ein Zuhause geben. Wenn daraus neue Gewohnheiten entstehen, dann haben wir neue innere Haltungen, Einstellungen und Überzeugungen erschaffen – voilà, ein neues Ich! Die Frage lautet: Welches Ich oder welche Ichs wählen wir zu sein? Darüber wollen wir uns klar werden. Es lohnt sich ein detailliertes, neues Selbstbild zu entwerfen. Wer möchte ich sein? Welche Persönlichkeitsfacetten und Charaktereigenschaften möchte ich zum Ausdruck bringen. Hier empfehle ich den schriftlichen Entwurf einer neuen Ich-Vision und die folgende Ausrichtung darauf mittels mentaler Techniken – mit dem Ziel die neue Ich-Version als bereits existierende Realität anzuerkennen.

Das Ich ist meiner Ansicht nach etwas Künstliches, ein von uns selbst fabriziertes Etwas, das wandelbar ist. Unser Ich gründet auf einer Gewohnheit und auf einer Annahme von etwas, zu dem wir „Ja“ gesagt haben. Unser Ich entspricht einem Bild, das wir zugelassen haben, das wir vorübergehend umarmt haben. Dieses Ich ist ohne Beständigkeit, es sei denn, dass wir ihm durch unsere feste Überzeugung einen Realitätsbezug einräumen. Wir möchten Beständigkeit, um uns an etwas halten zu können, um eine Orientierung und eine gewisse Ordnung zu haben. Das gibt uns scheinbare Sicherheit und Stabilität. Scheinbare Sicherheit und Stabilität, weil unser Ich eigentlich so formbar ist wie Lehm in unseren Händen.

Gibt es eine absolute, konstante Realität hinter diesem wandelbaren, illusionären Ich? Das ist eine tiefgründige Frage, deren Antwort vielleicht auch nur auf einer Annahme beruht. Es gibt die Idee des inneren Ozeans, dem Attribute wie Stille, Ruhe, Tiefe, Weite, Frieden, Liebe, Bedingungslosigkeit, Urteilsfreiheit, Glückseligkeit, Freude, Vollkommenheit, Gedankenleere, Sein, Intuition, Verschmelzen, Quelle, Zeitlosigkeit, Ichlosigkeit, Erwachen und Erleuchtung zugeordnet werden. Vielleicht ist dieses zeit- und raumlose Etwas das,

wonach wir uns alle sehnen. Die Verschmelzung mit Gott, was gleichzeitig das bewusste oder unbewusste Nichtvorhandensein des Ichs bedeuten könnte, die Heimkehr ins unendliche Sein. Vielleicht ist dieses Sein identisch mit dem absoluten „Ich“, weil es die Ewigkeit und Unsterblichkeit in sich trägt und von allen äusseren Illusionen, Veränderungen und Erscheinungsformen (der auf Zeit und Raum basierenden physischen Welt) unantastbar bleibt.

Können wir dieses absolute „Ich“ vollumfänglich erleben, während wir in einem physischen Körper inkarniert sind?

Und schliesslich, was bedeutet es (s)ich selbst zu sein? Es könnte bedeuten genau jenes Ich zum Ausdruck zu bringen, das man sein möchte – gemäss unserer Ich-Vision. Und dann dieses Ich von ganzem Herzen zu leben, ungeachtet dessen, dass es morgen vielleicht schon wieder ein neues Ich gibt, das man leben möchte. Dieses Ich mit Freude, Hingabe, Begeisterung und viel Liebe zu leben. Mit jeder Faser des Seins einzutauchen in dieses Ich, so wie es Kinder tun, wenn sie spielen. Dieses Eintauchen, dieses Leben im Jetzt und Hier lässt uns Glück und Zufriedenheit erfahren. Es bringt uns in Einklang mit uns selbst. Wenn wir uns dieser Ich-Rolle wirklich hingeben, dann sind wir authentisch, solange wir damit identifiziert bleiben. Vielleicht macht dieser Umstand – die umfassende Identifizierung mit dem von uns gewählten Ich – das Glück des Lebens aus. Vielleicht ist das *der* Schlüssel zum (s)ich selbst sein.