

Das Ego – mein unbekanntes Ich

Das Ego ist in der spirituellen Literatur allgegenwärtig. Aber was ist das Ego? Wie funktioniert das Ego? Und wie kann Mensch sich von seinen Ego-Mustern befreien und als authentisches Ich leben?

Was ist das Ego?

Die wachsende Popularität des Wortes Ego macht neugierig und wirft die Frage nach seiner Bedeutung auf. Auf den ersten Blick würde man das Ego in den Bedeutungszusammenhang der Begriffe Egoist und Egoismus stellen, aber diese oberflächliche Zuordnung würde dem komplexen und tiefgründigen Wesen des Egos nicht gerecht. Ein signifikanter Unterschied liegt allein darin begründet, dass Egoismus sich an typischen und offensichtlichen Erkennungsmerkmalen festmachen lässt. Das Ego steckt hingegen viel verzweigter im Menschen und kann in seiner Struktur und seinem Umfang nur schwer identifiziert werden. Das Ego neigt dazu, aus dem Verborgenen zu operieren. Der Egoist ist schnell entlarvt. Bedeutung und Popularität des Wortes Ego stehen heute auch unter dem Einfluss spiritueller und esoterischer Literatur. Bekannte neuzeitliche Philosophen wie Eckhart Tolle widmen dem Ego beträchtliche Aufmerksamkeit. In der Tat handelt es sich um ein lohnendes Objekt mit höchster Relevanz für das Verstehen des menschlichen Verhaltens. Der Klarheit halber sei kurz angemerkt, dass Freuds Ego etwas völlig anderes darstellt.

Das Ego zu erkennen, ist eine der schwierigsten Lebensaufgaben, denen man sich stellen kann. Während jeder Mensch ein Ego hat, sind es die wenigsten, die es kennen. Will man aber sein Ego bearbeiten, um sich von seiner eigennützigen Manipulation zu befreien, muss man es kennen. Sich bewusst von etwas zu lösen, setzt im Allgemeinen voraus, dass man dieses Etwas kennt. Es gibt therapeutische Verfahren, bei denen das nicht der Fall sein muss, aber wenn ein generelles Interesse besteht, sich von Egoanteilen seiner Psyche zu befreien, geht man besser den Weg der Erkenntnis. Erkenne dich selbst ist jedem ein Begriff. Sein Selbst zu erkennen, läuft über das Entdecken des Egos. Da das Ego aber viele verborgene Gesichter hat, ist der Weg der Selbsterkenntnis kein einfacher. Ihnen einige Wegweiser vorzuschlagen, ist Ziel dieser Erörterung.

Das Ego und sein Nachbar

Das Ego bezeichnet die Subjektbezogenheit des Denkens und Fühlens einer Person. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich das Ego gerne mit dem Wort Ich meldet, und darüber hinaus die Tendenz verfolgt, die Persönlichkeit eines Menschen durch sich ganz allein definieren zu wollen. Nun ist aber bekannt, dass der Mensch nicht nur egoistisch handelt und denkt, sondern auch mitfühlend, sozial, empathisch, liebend, kreativ, und intuitiv. Diese kleine Auswahl enthält ebenfalls sehr bestimmende Elemente für Persönlichkeitsbildung, die aber nicht primär zum Ego passen. Neben dem Ego existiert eine weitere Fraktion in der Psyche, deren Eigenschaften darauf hinweisen, anders als das Ego zu sein.

Um den Begriff Fraktion mit bedeutungsvollem Inhalt zu füllen, sei hier vorgeschlagen, dass es sich um das authentische Ich handelt. Der große Unterschied zum Ego besteht darin, dass das authentische Ich sich selbst bewusst werden kann. Nur das authentische Ich einer Person kann mit dem Bewusstsein arbeiten. Das Ego ist unbewusst. Es kann sich selber nicht erkennen.

Aus dem Zweiergespann von Ego und authentischem Ich ließen sich folgende, einfache Bausteine für eine Konstruktion der Psyche entwerfen, die einen großen praktischen Nutzen mit sich bringt. Das vorgeschlagene Modell erleichtert das Verständnis eigener Bewusstseins- und Entscheidungsprozesse und liefert mehr Transparenz für das Verhalten anderer.

Punkt 1: Der Mensch kann vollkommen vom Ego beherrscht werden. Er ist sich dessen nicht bewusst. (Beobachten und Verstehen der Emotionen und Gefühle kann diesen Zustand verändern.)

Punkt 2: Es gibt Mischzustände, wo sich der Mensch entweder im Ego-zustand oder im authentisches Ich-zustand befindet. Nur das authentische Ich kann Dank des Bewusstseins sich selbst und das Ego erkennen. Das hat große Konsequenzen für viele Bereiche des Lebens, aber besonders für Entscheidungen. Das Ego entscheidet nach Ego-kriterien. Nur das bewusste, authentische Ich besitzt die Fähigkeit eine echte Wahl zu treffen.

Punkt 3 steht für den Fall, dass ein Mensch frei vom Ego ist und nur seinem Selbst, seinem originalen, authentischen Ich folgt. Dieser Fall beschreibt jedoch einen idealisierten Zustand, der bisher kaum je von Menschen erreicht wurde. Das Ego wäre dann ausgelöscht, der Mensch wäre sich allgegenwärtig bewusst. Damit würden auch die Bedürfnisse und das Verlangen des Egos aufgelöst sein. Wie ein so idealisierter Mensch sich verhalten würde, fällt gänzlich in das Gebiet der Spekulation. Dennoch

existiert dieses authentische Ich in vollem Umfang. Dass es aber nur anteilmäßig zur Geltung kommt, liegt daran, dass es vom Ego verdrängt wird.

Egobotanik



Der Deutlichkeit halber lässt sich die Persönlichkeit eines Menschen in zwei Lager aufteilen, ein Ego Lager und ein authentisches Lager. Beide zusammen bestimmen das Persönlichkeitsbild. Um dieses Bild weiter zu verfeinern, lässt sich folgende Vorstellung entwickeln:

Das authentische Ich repräsentiert das eigentliche originale Ich des Menschen, während das Ego sich nur als Ich ausgibt und als ein entarteter Abzweig des authentischen Ichs verstanden werden kann. Das Ego besäße nach dieser Auffassung viele Qualitäten des originalen Ichs, wodurch einleuchtet, dass es schwierig sein kann, zwischen Ego und authentischem Ich zu differenzieren.

Die Verwandtschaft von Ego und authentischem Ich lässt sich folgendermaßen veranschaulichen:

Wenn eine Mutterpflanze von wilden Trieben befallen wird, kann es sein, dass diese Triebe der Mutterpflanze nicht nur den Boden, sondern auch Licht und Wasser streitig machen. Das Ego benimmt sich exakt wie ein wilder, schnell wuchernder Trieb, der die Mutterpflanze (authentisches Ich) ersticken würde und dabei selber am Ende stirbt. Damit die Mutterpflanze überleben kann, muss der wilde Trieb gestutzt werden. Je mehr er zurückgeschnitten wird, umso mehr kann die Mutterpflanze erblühen.

Der Pelz und der Wolf

Es lässt sich die Überlegung anstellen, dass ein authentisches Ich eine Persönlichkeit formen würde, die sich weitgehend an eigenen (authentischen) Kriterien orientiert. Dazu gehören Talente, das Temperament, Fähigkeiten, das Äußere und besondere Stärken und Schwächen. Die Person nimmt ihre Eigenschaften bewusst wahr, setzt sie zur Persönlichkeitbildung ein, macht sich aber im Unterschied zum Ego davon nicht abhängig. Sie kann sich auch gar nicht davon abhängig machen, weil es ja ganz eigene Charakteristika sind, die nicht verloren gehen können.

Das Ego hingegen versucht eine Persönlichkeit aufzubauen, die einer künstlichen, von außen adoptierten Identität entspricht. Hier kommt alles infrage, womit sich der moderne Mensch identifizieren könnte. In erster Linie sind das: Ansehen, Titel, berufliche Stellung, materieller Besitz, politische, gesellschaftliche und religiöse Zugehörigkeiten, Vereine, Freunde, Familie, Partner, Hobbys, Wissen und Kenntnisse. Zerbrecen diese Teile einzeln oder als konstruiertes Glaubensgebilde, leidet die Persönlichkeit, weil das Ego sich davon abhängig gemacht hat. Das Ego baut nicht auf eigene, originale Eigenschaften, sondern auf die Errungenschaften, Vorteile und Nutzen, die mit persönlichen Eigenschaften erzielt werden.

Dennoch, so könnte man meinen, schneidet das Ego gar nicht so schlecht ab. Welcher Mensch würde sich freiwillig außerhalb der Lebensnähe stellen, die vom Ego mitgeschaffen wird? Menschen wünschen sich ein möglichst erfülltes Leben und dazu gehören Beruf, Familie, Partner und ein gutes Stück Selbstverwirklichung. Warum sollte man sich also bemühen, den Egoeinfluss auf seine Leben kritisch zu untersuchen? Nur um sein authentisches Ich kennenzulernen? Für viele wäre das sicher Grund genug. Ein unschlagbarer anderer Grund besteht jedoch darin, dass das Ego Leiden schafft und zwar für den Einzelnen, die Weltgemeinschaft und die Natur. Dieses Leiden ist unsagbar groß. Fast das gesamte Leiden der Menschheit und der Missbrauch an der Natur werden vom Ego erzeugt. Wenn sich jemand fragt, wie er verantwortungsvoll mit seinem Leben und dem anderer umgehen kann, dann lautet die Antwort: Das eigene Ego reduzieren. Um das zu tun, muss man wissen, wo genau das Ego steckt.

Egomanie



Das Ego sucht nach fremder Identität, die es zu seiner eigenen macht. Die Egoidentität versucht die eigentliche Identität des authentischen Ichs zu unterdrücken. Ziel dieser Operation ist die Sicherung und Stärkung der Ego – Persönlichkeit. Der Grund für dieses Verhalten lässt sich wie folgt darstellen:

Das Ego handelt aus dem intensiven Bedürfnis heraus, sich vor der Wiederholung von psychischen Verletzungen, zumeist aus der Kindheit, zu schützen und ähnlichen negativen Ereignissen vorzubeugen. Daraus wird ersichtlich, dass das Ego ein starkes Sicherheits- und Schutzbedürfnis entwickelt. Es ist also ständig auf der Suche nach Bedrohungen, was eine von Angst gesteuerte Charakteristik des Egos zeigt.

Das Ego neigt dazu, überall Gefahren zu sehen, auch dort, wo keine sind. Weil es ständig Angst hat, tritt ein anderer Mechanismus in Kraft, es projiziert Gefahr, es bildet sich Bedrohungen ein, es dramatisiert Situationen, um seine Angst zu befriedigen. Durch den Entwurf von künstlicher Gefahr, hat sich die Angst des Egos eine existenzielle Basis im Entscheidungsapparat des Menschen geschaffen. Diese Basis besitzt großen Einfluss auf das Handeln Einzelner und der Gemeinschaft. Sie bestimmt heute weitgehend die Geschicke der Menschheit.

Dieser Teufelskreis wird vom Ego seit frühester Kindheit geschickt eingefädelt, weiterentwickelt und weitervererbt. Viele persönliche, religiöse und politische Entscheidungen richten sich nach Kriterien, die Schutz vor dem Angriff auf die künstliche Identität gewährleisten. Überall, wo es zur Ausgrenzung kommt, treibt dieser Teufelskreis sein Unwesen.

Hinter den Kulissen

Im Laufe des Lebens, aber ganz besonders in der Kindheit, passieren psychische Kränkungen und Verletzungen, die zum Aufbau eines Schutzverhaltens führen. Für Kinder stellt die Beziehung zu den Eltern die wichtigste Bindung dar. Um eine als schmerzhaft empfundene Trennungsangst zu vermeiden, oder auch um die Liebe der Eltern zu sichern, nimmt das Kind Verhaltensweisen an, die nicht zu seiner Natur, seinem eigentlichen Ich gehören. Diese adoptierten Verhaltensweisen kommen einer fremden Identität gleich.

Die Schutzhaltung des Egos hat die Aufgabe, das angesammelte Leiden aus der Vergangenheit zuzudecken. Dieses Vertuschen oder Unterdrücken wird über fremde Identitäten gewährleistet, die zu programmatischem Verhalten anleiten. Unbewusst entstehen so auf Dauer Programme, die in Notsituationen aktiviert und abgespielt werden. Signifikant für diese Programme sind die damit verknüpften Emotionen. Gerät eine Identität in irgendeiner Form in Gefahr, schalten sich sofort Emotionen ein. Wenn eine Situation emotional aufgeladen ist, kann man davon ausgehen, dass Identitätsverluste auf dem Spiel stehen. Die niederschmetternde Schlagkraft der Emotionen sorgt dafür, dass das Ego nicht erkannt wird, denn im emotionalen Zustand ist ein rational-objektives Verhalten stark unterdrückt. Dadurch kann das Schutzprogramm ungehindert ablaufen, auch wenn es durch seine Emotionen, die Situation nur verschlimmert. Dafür kann aber das Ego nichts, weil es nicht weiß, wie es anders handeln soll. Das kann nur das authentische Ich!

Würde sich das Ego nicht vehement gegen Bewusstwerdung wehren, liefe es Gefahr vernichtet zu werden. Das Ego muss zum Überleben geschickt Strategien entwickeln, um nicht gefunden zu werden. Insofern wird verständlich, dass das Ego sich nur ändern will, wenn seine Interessen gewahrt werden. Dass es gegenüber Veränderung skeptisch ist, liegt daran, dass es glaubt, erfolgreich den alten Schmerz aus der Vergangenheit zugedeckt zu haben. Das Ego hält sich selbst für unabhkömmlich. So wird verständlich, dass viele Menschen ihr Ego nicht entdecken möchten oder auch Hilfe nicht in Anspruch nehmen. Hierzu ein Beispiel: Dass jemand raucht, entscheidet sein Ego. Das Leiden, das mit dem Rauchen zugedeckt wird, ist für den Raucher beängstigender als die Gefahr, die vom Rauchen ausgeht. Viele Raucher, die diesen Teil ihres Egos plötzlich erkennen, wenden sich beschämt von der Zigarette ab.

Die Ego-Realität

Das Ego baut Widerstände gegen eine bewusste Veränderung des Selbstbildes auf, wenn dieses sich in Richtung auf das authentische Ich verschieben soll. Das Ego hat andererseits aber ein starkes Interesse daran, seine adoptierten Identitäten zu verbessern. Ein Plus an Ansehen, Berufsstand, Besitz, Schönheit, Stolz, Angewandtheit, Ausgeflipptheit stützt das Sicherheits- und Schutzbedürfnis des Egos. Alles, was der Zugehörigkeit zu irgendeiner x-beliebigen Gruppe dient, ist willkommen, wird vermehrt und gefestigt.

Durch diese kontinuierlichen Prozesse verschiebt sich langsam die Wahrnehmung des Menschen. Er sieht vor allen Dingen die Elemente der Realität, die dem Ego dienen, was aber gleichzeitig bedeutet, dass sich die Interpretation der Außen- und Innenwelt eines Menschen als eine Art Scheinwelt (Parallelwelt) darstellt. Die Realität wird nur bedingt wahrgenommen. Reaktives Verhalten mit hoher Emotionalität sind das Musterbeispiel für verdrängte Realität. Sie sind ein Charakteristikum des Egos. Dazu gehören auch das Suchen nach Glück in der Zukunft oder das Anhaften an Ereignisse und Erinnerungen aus der Vergangenheit. Alles, was von der Gegenwart ablenken will, darf mit Argwohn betrachtet werden. Dahinter steckt meistens das Ego.

Wo bin Ich?

Der Schutzmechanismus des Egos führt nicht zu einer friedlichen und harmonischen Persönlichkeit. Einerseits will das Ego schützen, zum anderen sorgt es für einen künstlich hochgehaltenen Angstpegel. Bringt man einer Person zum Beispiel nicht den erwarteten Respekt entgegen, fühlt sie sich unter Umständen gekränkt und reagiert unverhältnismäßig mit Gewalt, verbalem Protest, oder mit einem Rückzug in depressive Stimmungen. Das Schutzverhalten des Egos sorgt so in der Welt für emotionale Missstimmungen und Konflikte. Auch depressive, melancholische, süchtige, übermäßig trauernde, lustbetone, besessene Sportler oder Fans, Workaholics, Sektenanhänger und solche, die eine starke Identitätszugehörigkeit brauchen, befinden sich im Dunstkreis des Egos und suchen dort Schutz.

Je mehr Schutzmechanismen oder Schutzzonen aufgebaut wurden, um so mehr hat sich der Mensch von seinem eigentlichen Ich entfernt. Nach vielen Jahren wird es immer schwieriger, seinem Ich noch mal zu begegnen. Das Wiederfinden des ursprünglichen Ichs machen sich viele Menschen

heute zu ihrer wichtigsten Aufgabe. Der Lösungsweg ist schon lange bekannt. Nur ein trainiertes Bewusstsein kann den schrittweisen Abbau des Egos vollziehen. Ein Element des Egos, das den Weg der Selbsterkenntnis hemmt, ist der Schmerzkörper.

Schmerzkörper

Das Ego lebt nicht nur aus dem Schmerz, den man als Kind oder später erlitten hat. Hinzu kommt der kollektive Schmerz der Außenwelt, in der man aufgewachsen ist und in der man zur Zeit lebt. Die Summe aller angesammelten Schmerzen und Verletzungen kann man sich als den Schmerzkörper eines Menschen oder einer Gesellschaft vorstellen. Dazu gehören auch ererbte und überlieferte Leidensfaktoren, wie Krankheiten und körperliche und psychische Defekte, aber auch kulturelle und traditionelle Eigenheiten, die künstliche Identität und Ausgrenzung fördern, sowie überlieferte Schmerzen aus Kriegen und Katastrophen. Der Schmerzkörper kann als reaktivierbares Potential für den Teufelskreislauf verstanden werden.

Elemente aus dem Schmerzkörper werden oft angestoßen, ohne dass man diesen Vorgang bemerkt oder überhaupt wahrnimmt. Man fühlt Groll, ist missgelaunt oder aggressiv und weiß nicht warum. Da steckt wahrscheinlich der Schmerzkörper dahinter. In solchen Situationen ist das Untersuchen von Gefühlen und Emotionen ein guter Leitfaden hin zur Ursache

Schmerzkörper sind wie Magneten. Treffen zwei Menschen mit identischen oder komplementären Schmerzkörpern aufeinander, kann es passieren, dass sich diese Menschen für Außenstehende paradox verhalten. Ihre Schmerzkörper passen derart „gut“ zueinander, dass sie sich aneinander befriedigen können. Der eine neigt durch Schuldgefühle zur Aggression, der andere neigt durch Schamgefühle zum Bestraftwerden. Das mag erklären, warum der Gepeinigte bei seinem Peiniger bleibt.

Ist der Schmerzkörper einmal aktiviert, gibt es oft kein friedliches Zurück mehr. Die eigentlichen Anlässe werden negativ verzerrt und aufgebauscht. Im Außen wird nur noch das gesehen, was dazu dient, den Schmerzkörper weiter zu aktivieren. Hat sich der Schmerzkörper ausgetobt, beginnt das Ego wieder mit seinem Schutz. Dieser Schutz wird aber nun noch dringlicher, da der Schmerzkörper sich vergrößert hat. Das Ego glaubt, das es wegen des Streits, oder des Verdachts, oder der Enttäuschung Recht hatte mit seiner Schutzhaltung, übersieht aber, dass die Schutzhaltung Verursacher der Misere war. Auf diese Weise dreht das Ego am

Teufelskreis und erzeugt Leiden, ohne es zu wollen. Das Ego kann sein eigenes Handeln nicht reflektieren.

Es hilft niemandem, das Ego zu verteufeln. Damit würde man dem Ego nur einen Gefallen tun, denn es sehnt sich nach emotionaler Aufmerksamkeit. Im Gegenteil, es kann nur darum gehen, das Ego aufzuspüren, und es zunächst als sein unbekanntes Ich zu akzeptieren. In dem Moment, wo sich ein Mensch seines Egos bewusst wird, ist er ohne Ego. Da hat dann das authentische Ich Glück gehabt. Es durfte ganz allein, Sie selber sein.

(Text von Wolfgang Wiesmann aus SEIN, 2/2013)