



Wer bin ich? Das Orchester der Persönlichkeit

Vortrag aus dem Seminarhaus SCHMIEDE
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Günter W. Remmert

Inhalt

VORBEHALTE.....	3
SPIRITUELLES SUCHEN	4
THERAPIE	7
ROLLEN	8
TEILPERSÖNLICHKEITEN	9
DAS ICH.....	11
FEHLFORMEN DES ICH	12
DAS WESEN.....	15
DAS ORCHESTER DER PERSÖNLICHKEIT	19

*Ich weiß nicht, was ich bin,
ich bin nicht, was ich weiß:
Ein Ding und nicht ein Ding,
ein Stüpfchen und ein Kreis.*
Angelus Silesius¹

VORBEHALTE

Eine seltsame Frage: Wer bin ich? Sie klingt wie geschaffen für Müßiggänger, für Leute, die nichts Besseres mit Ihrer Zeit anzufangen wissen. Eine scheinbar unnütze Frage. Ich bin doch, der ich bin. Wer oder was sollte ich sonst noch sein? Ist es nicht sinnvoller zu fragen: was kann ich? Oder: was weiß ich? Aber wer bin ich?

Riecht diese Frage nicht auch gefährlich nach Inaktivität, nach Nabelschau, nach Rückzug ins Private? Ich bin doch der, zu dem mich die Verhältnisse gemacht haben. Ich bin der Sohn meiner Eltern, das Kind meiner Zeit, das Produkt von Erziehung usw. Was also soll dieses abgehobene Fragen: Wer bin ich? Viel nützlicher wäre es, nach meiner Umwelt zu fragen, nach den Verhältnissen, der Gesellschaft und ihren Institutionen. Und natürlich danach, wie sie sich verändern sollten.

Was soll ich denn schon sein? So viele Antworten habe ich bereits gehört: Du bist das, was du aus dir gemacht hast. (Also das Machen ist wichtig!) Oder: Hast du was, bist du was. (Also das Haben ist wichtig!) Und die auf Haben ausgerichtete Gesellschaft macht darauf ihren Reim: Hast du mehr, bist du wer...

Eine kleine einfache Frage und so viele Reaktionen. Meistens verständnislose, abwehrende. Würden wir die Passanten an einem belebten Ort befragen, ob sie sich mit dieser Frage schon einmal ernsthaft beschäftigt haben - ob wir wohl viele bestätigende Antworten bekämen? Das Einfache und Selbstverständliche rückt uns oft seltsam fern. **Karl Valentin**, der bayrische Komiker, hat darüber einen Sketch geschrieben: "Geh in dich" wird ein Mann von seiner Ehefrau aufgefordert. Seine Antwort: "*War ich schon - ist auch nichts los!*"

Es ist natürlich nicht weiter verwunderlich, dass die ständig Beschäftigten und die, die viel auf das Urteil anderer Leute geben, wenig Sinn für diese Frage haben. Aber auch bei den anderen, den weniger Außengeleiteten ist sie nicht gerade populär. Gerne wird sie an Fachleute, besonders die aus Psychologie und Philosophie, weitergereicht. Aber kann mir denn ein anderer wirklich sagen, wer ich bin? Muss ich mich nicht schon selber auf die Suche machen? Also wer bin ich?

¹ **Angelus Silesius (Johannes Scheffler), Cherubinischer Wandersmann.** Kritische Ausgabe hrsg. v. Louise Gnädinger. Stuttgart 1984. I, 5; S. 84

SPIRITUELLES SUCHEN

In seltsamem Kontrast zu dieser fraglosen Selbstverständlichkeit nehmen erstaunlicherweise weisheitliche oder religiöse Überlieferungen diese Frage äußerst ernst. Statt sie auszuklamern, schenken sie ihr viel Achtsamkeit, ja sie machen sie zu einem Hauptthema ihres Weges. Das ist im Westen wie im Osten der Fall.

Hier einige Beispiele:

Dort, wo sich die alten Griechen den Nabel (*omphalos*) der Welt dachten, in Delphi, war am Apollo-Tempel die Inschrift: "*Erkenne dich selbst*" (*gnothi seauton*) angebracht. Diese Aufforderung liest sich wie eine Überschrift über die Suche der Pilger, die an die steilen Abhänge des Parnass kamen, um das berühmte Orakel zu befragen. Tagelang, manchmal Wochen waren sie unterwegs. Und ebenso lange hatten sie auf dem Rückweg Zeit, sich den empfangenen Spruch anzueignen.

In zwei kurzen Aussprüchen bringt **Heraklit** die Weissagung der Prophetin in Delphi auf ihren Begriff:

*Von Gott erfüllt reicht die Stimme der Sybille durch tausend Jahre, Wahrheit kündend, ungeschminkt, ungeglättet, von keinem Lachen entschärft.
Der Orakelspruch in Delphi erschließt nichts, verbirgt nichts; er deutet hin auf das, was in dir selbst ist.²*

Auf der gegenüberliegenden Seite der Erdkugel ist die Suche nach dem, "*was in mir selbst ist*", zu verschiedenen methodischen Übungswegen ausgebaut worden. Auch hier zieht sich der Sucher oft in eine schwer zugängliche Bergwelt zurück. In den einsamen westjapanischen Bergen finden wir z.B. das von **Dogen Zenji** (1200 - 1252) errichtete Kloster Eiheiiji, den "Tempel des ewigen Friedens". Seit dem 13. Jahrhundert bemühen sich dort die zenbuddhistischen Mönche, in ihre Wesensnatur zu blicken.

In seinem Hauptwerk, dem Shobogenzo, hatte **Dogen** geschrieben:

² Fragmente 92, 93 nach Diels, 38, 39 nach Chapelle. Vgl. **Wilhelm Capelle (Hrsg.), Die Vorsokratiker. Die Fragmente und Quellenberichte.** Kröners Taschenausgabe Band 119. Alfred Kröner Verlag Stuttgart 1968. Übersetzung v. **Theodor Scheufele, Heraklit - Vom Logos.** Reutlingen 1984, S. 23

*Den Buddha-Weg lernen heißt das eigene Selbst lernen.
 Das eigene Selbst lernen heißt das eigene Selbst vergessen.
 Das eigene Selbst vergessen heißt von den 10 000 Dingen bestärkt werden.
 Von den 10 000 Dingen bestärkt werden
 heißt Leib und Geist des eigenen Selbst
 sowie Leib und Geist der anderen ausfallen machen.
 Die Spuren der Erleuchtung verschwinden;
 die spurlose Erleuchtung dehnt sich aus - endlos.³*

Diese Verse sind eine kurze Zusammenfassung des Zen-Weges im Verständnis der Soto-Richtung. Buddha kann nicht irgendwo außen, sondern nur in mir gefunden werden. Ich selber aber finde mich erst richtig, wenn ich bereit bin, mich zu verlieren.

Es klingt das an, was **Alan Watts** das "Gesetz der Umkehrung" genannt hat.⁴ Zuerst gilt es, sich selber zu finden. Wenn dies gelungen ist, dann heißt es paradoxerweise, sich loszulassen, sich zu verlieren um etwas Größerem willen. Ist der Platz des Ich auf diese Weise freigemacht, können alle anderen Dinge ins Lot kommen. Schließlich münden **Dogens** Zeilen in eine klassische Umschreibung der Erleuchtungserfahrung: die Welt der Gegensätze entpuppt sich als Schein, Leib und Geist fallen ab.

Wenn wir von Japan weiter nach Indien wandern, in das klassische Land der Spiritualität, und statt ins Mittelalter einmal in dieses Jahrhundert schauen, dann begegnet uns in der Gestalt des hinduistischen Weisen **Ramana Maharshi** (1879 - 1950) wiederum das gleiche Thema.

Ramana Maharshi, der sich in die Höhlen des südindischen Shiva-Berges Arunachala zurückzog, lehrte meistens durch seine schweigende Gegenwart; aber wenn er etwas sagte, dann verwies er den Frager auf seine eigene Selbsterfahrung. Er lehrte:

Du musst dir die Frage stellen: Wer bin ich? Diese Nachforschung führt dich schließlich zur Entdeckung von etwas in dir, das jenseits von Denken und Fühlen ist. Löse dieses große Problem und du wirst dadurch alle anderen Probleme lösen ... Der erste und wichtigste von allen Gedanken, der Urgedanke im Innern jedes Menschen ist der Gedanke "Ich". Erst nachdem dieser Gedanke geboren worden ist, steigen alle anderen Gedanken hoch ... Wenn du gedanklich dem "Ich"-Faden folgen könntest, bis er dich zu seiner Quelle zurückführt, dann würdest du entdecken, dass er nicht nur der erste Gedanke ist, der erscheint, sondern auch der letzte, der verschwindet. Das ist eine Tatsache der Erfahrung ... Es ist möglich, nach innen zu gehen, bis sich der letzte Ich-Gedanke langsam verliert ... (Wer dies tut,) wird jenes Bewusstsein erlangen, das unsterblich ist, und er wird

³ **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus.** Band II: Japan. Francke Verlag Bern ¹1986, S. 67

⁴ **Alan Watts, Weisheit des ungesicherten Lebens.** (Orig.: The wisdom of Insecurity. Pantheon Books 1951) Otto Wilhelm Barth Verlag München ⁵1985, S. 7

*wahrhaft weise werden, wenn er für sein wahres Selbst wach geworden ist, das die eigentliche Natur des Menschen ist.*⁵

Es scheint so, als ob die Frage "Wer bin ich?" in Hinduismus und Buddhismus mehr Achtung erföhre als im Christentum. Unter Christen wird schnell der Verdacht laut, dieser Frage zu folgen, hieße, die Selbstsucht fördern. Aber **Augustinus** begab sich sicherlich auf keinen Ego-Trip, als er die dreizehn Bücher seiner Bekenntnisse schrieb. Es war ihm ausdrücklich darum zu tun, zu erforschen wer und wie er ist - und dies im Angesicht der höchsten Wahrheit.⁶ Deswegen schrieb er diese Selbsterforschung auch durchgehend in der dialogischen Gebetsform.

Dem Gewährwerden meiner selbst kommt besonders in den mystischen Strömungen der Christenheit eine große Bedeutung zu. Der Dominikanermönch **Meister Eckehart** predigt z.B. in seinen "Reden der Unterweisung":

*Die Leute brauchten nicht so viel nachzudenken, was sie tun sollten; sie sollten vielmehr bedenken, was sie sind.*⁷

Und der Engel aus Schlesien, **Angelus Silesius**, bestätigt einige Jahrhunderte später diesen Rat mit seinen berühmten Zweizeilern:

*Wie ist mein Gott gestalt'? Geh schau dich selber an,
wer sich in Gott beschaut, schaut Gott wahrhaftig an.
Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir;
suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.*⁸

Diese Beispiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen und Epochen belegen, wie wichtig die Frage "Wer bin ich?" in den großen Weisheitsüberlieferungen der Menschheit genommen wird. Offensichtlich ist die Frage nicht etwas, das man folgenlos übersehen könnte, um zur Tagesordnung überzugehen. Vielmehr ist diese Frage das Tor zur Spiritualität: also ein wichtiger Zugang zu menschlichen Tiefenerfahrungen, die die Quelle aller Philosophien und Religionen bilden. Wer heute diese Frage ernsthaft an sich richtet, reiht sich ein in die Ökumene der spirituell suchenden Menschen in vielen Kulturen und Religionen.

⁵ Martin Kämpchen, Gertrude Sartory (Hrsg.), Nahe der Nabe des Rades. Die Heiligen in den Weltreligionen. Freiburg 1985, S. 189/190

⁶ Buch X, 4,6 & 5,7. In: Aurelius Augustinus, Confessiones. Bekenntnisse. Lateinisch und deutsch. Übersetzung v. Joseph Bernhart, München³1966

⁷ Reden der Unterweisung 4. Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate. Hrsg. v. Josef Quint. München 1979, S. 57

⁸ Angelus Silesius, Cherubinischer Wandersmann. Kritische Ausgabe hrsg. v. Louise Gnädinger. Stuttgart 1987. II, 157; I, 82

THERAPIE

In unserem Jahrhundert und in unserem Kulturkreis wird die Frage "Wer bin ich?" am stärksten als in das Gebiet der Psychologie fallend empfunden. Wer bin ich? - so fragt derjenige, dem seine Selbstgewissheit abhanden gekommen ist oder dem sie zumindest beschädigt erscheint, der sich nicht mehr selbstverständlich als in sich ruhend empfindet, so wie das viele Leute - wenn auch unreflektiert - erfahren. Der sog. normale Mensch hat in der Regel vergessen, dass er spätestens in seiner eigenen Pubertät und natürlich auch früher, als das Staunen über das, was ist, in ihm noch lebendig war, selber so gefragt hat. Ihm erscheint derjenige, der sich immer noch mit solchen Dingen beschäftigt, leicht als Sonderling, als Einzelgänger, wenn nicht gar als seelisch anfällig. In der Tat verlässt derjenige, der so auf die Suche nach sich geht, die Plausibilitäten, die allgemein als normal und gesund eingestuft werden. Er wird seine Suche nicht verfolgen können, wenn er sich nicht auf irgendeine Weise, und manchmal sehr radikal von anderen trennt und einsam macht.

Dag Hammarskjöld notierte 1950 in seinem Tagebuch:

*Die längste Reise
ist die Reise nach innen.
Wer sein Los gewählt hat,
wer die Fahrt begann
zu seiner eigenen Tiefe
(gibt es denn Tiefe?) -
noch unter euch,
ist er außerhalb der Gemeinschaft,
abgesondert in eurem Gefühl
gleich einem Sterbenden
oder wie einer, den der nahende Abschied
vorzeitig weiht
zu jeglicher Menschen endlicher Einsamkeit.
Zwischen euch und jenem ist Abstand,
ist Unsicherheit -
Rücksicht.
Selber wird er euch sehen
abgerückt, ferner
immer schwächer eures Lockrufs
Stimme hören.⁹*

Viele Menschen empfinden sich seelisch als außerhalb der Gemeinschaft stehend. Sie haben nur die Alternative, sich entweder an äußere Anforderungen und Erwartungen anzupassen und dabei innerlich unerfüllt zu bleiben - oder sich auf die Suche nach sich selber zu machen: mit der Aussicht, dass der Abstand zu anderen - zunächst jedenfalls - noch größer zu werden scheint.

⁹ **Dag Hammarskjöld, Zeichen am Weg.** München ⁴1970. S. 38

Wenn sie sich für die zweite dieser Möglichkeiten entscheiden, kann die Frage "Wer bin ich?" zur Leitfrage einer Therapie werden, zu einer Art Katalysator, der das Wachstum der Persönlichkeit vorantreibt und immer neue Verwandlungen möglich macht.

Einen kleinen Geschmack von diesen möglichen Verwandlungen (wie vielleicht auch von dem, was einer Verwandlung im Wege steht) können Sie bei folgender kleinen Übung bekommen. Beantworten Sie für sich selber die Frage "*Wer bin ich?*" jetzt gleich mit einem kurzen Satz, der mit "*Ich bin...*" anfängt. Nehmen Sie möglichst die erste Antwort, die Ihnen einfällt. Dann schließen Sie die Augen und sprechen Sie diesen Satz ständig wiederholend halblaut vor sich hin. Hören Sie sich dabei gut zu, wie das klingt und ob es stimmt, was Sie da sagen. Nach einer Weile werden Sie den Satz vielleicht verändern wollen. Tun Sie es und wiederholen Sie für sich die neue Fassung, die vielleicht später wieder eine Veränderung erfährt. Bleiben Sie möglichst einige Minuten bei der Übung, bevor Sie dann wieder die Augen öffnen. Nun können Sie sich die gefundenen Antworten aufschreiben. Vielleicht kommen ja noch mehr dazu...

ROLLEN

Die Antworten auf die Frage "*Wer bin ich?*" sind zahllos. Um sie ein wenig zu ordnen, möchte ich die Aufmerksamkeit erst einmal allen Antworten zuwenden, in denen gesellschaftliche Rollen angesprochen werden. "Ich bin Student, ich bin Krankenschwester, ich bin eine Mutter, ich bin der Referent" sind Beispiele dafür. Solche Rollen haben ihren Platz im Kollektiv. Sie bestehen aus einem charakteristischen, geprägten und normierten Verhalten. Erst das Wechselspiel verschiedener Rollen macht ein Sozialgebilde möglich. Es gibt berufliche wie familiäre Rollen und die Gesellschaft bestraft häufig den mit Sanktionen, der sich nicht rollenkonform verhält.

Auch wenn wir in unserem Leben vielleicht viel dafür eingesetzt haben, einen bestimmten sozialen Status zu erringen, und wenn wir viel Energie verbrauchen, ihn aufrechtzuerhalten, so beschreibt die damit verbundene Rolle doch eher die Oberfläche, die Außenseite unserer Persönlichkeit. Sie kann sich leicht verfestigen und zur Routine werden. Das Gesicht, das ich anderen in dieser Rolle zeige, erstarrt dann und wird zur Maske. Ein solcher fester Aggregatzustand ist immer mit Leiden verbunden. Ist er mir selber unbewusst, dann leiden vor allem die anderen. Beginnt es mir selber wehzutun, dann öffnet sich langsam die Chance, die in der verfestigten Form verborgene ursprüngliche Lebendigkeit wieder zu entdecken und zu erlösen.

Als entscheidende Frage im Umgang mit der Rolle ergibt sich also: Habe ich diese Rolle oder hat sie mich? Oder psychologischer ausgedrückt: Identifiziere ich mich mit ihr, *bin* ich sie also im wörtlichen Sinn oder kann ich sie lassen? Die Frage "*Wer bin ich?*" reichert sich also unversehens an mit der Frage "*Wie bin ich das, was ich bin?*"

TEILPERSÖNLICHKEITEN

Ein gutes Stück näher als soziale Rollen sind mir typische Verhaltensmuster, mit denen ich der Vielfalt des Lebens begegne. Ich gebe mich sicherlich nicht gleich in Gesellschaft wie in der Badewanne; unter Arbeitsdruck wie auf einer Ferienreise; mit Kindern wie im Krankenhaus. In Gesellschaft will ich vielleicht nicht besonders auffallen, während ich in der Badewanne lauthals singen kann. Oder umgekehrt: In Gesellschaft gebe ich gerne den Ton an, beim Baden werde ich eher melancholisch. Unter Arbeitsdruck muss alles, was ich tue, bis ins letzte stimmen, auf einer Ferienreise dagegen gerate ich in romantisches Träumen. Mit Kindern kann ich außer Rand und Band heruntollen, während ich mich im Krankenhaus eher gedämpft und verzagt erlebe.

Wenn ich statt *"Wer bin ich?"* *"Wie bin ich?"* frage, und dieses *"Wie?"* zum Leitmotiv meiner Selbstbeobachtungen mache, dann kann ich immer neue Varianten meines Verhaltens entdecken. Diese Ausdrucksformen lassen sich personifizieren. So ergibt sich eine bunte Menschenmenge. Da lerne ich den zurückhaltenden Normalverbraucher ebenso kennen wie den Vergnüglichen, den Gesellschaftshasen wie den Melancholiker. Der Perfektionist lebt neben dem romantischen Träumer, das unbändige Kind neben dem Ängstlichen. Zu all diesen Gestalten gehören - genau besehen - spezifische Körperhaltungen und ein charakteristisches Mienenspiel, Redensarten und seelische Zustände, Gewohnheiten und Meinungen. Sie sind häufig nach einem bestimmten Vorbild entstanden und hängen zusammen mit auslösenden, oft tiefgehenden Lebenserfahrungen.

In der Psychosynthese werden diese Gestalten Teilpersönlichkeiten genannt, weil sie das Zentrum ganzer Verhaltensabläufe bilden, ihren eigenen Stil und ihre eigene Motivation haben und sich von anderen solcher Miniaturpersönlichkeiten deutlich unterscheiden.¹⁰

Solche Teilpersönlichkeiten können mehr oder weniger stark sein, sie können sich verselbstständigen, so dass sie mich in bestimmten Situationen ganz beherrschen. Häufig treten sie in polaren, ja einander ausschließenden Gestalten auf. Da gibt es z.B. gleichzeitig den Polizisten und den Frechdachs in mir, die rechthaberische Tante und das schmallende Mädchen, den kleinen Professor und das staunende Kind. Diese Formen sind, obwohl sie sich vielleicht heftig befehden, doch aufeinander angewiesen.

Eine wichtige Dreieckskonstellation ist die zwischen Opfer, Täter (Verfolger) und Retter (Helfer): Ich brauche mich nur genügend lang in einer dieser Teilpersönlichkeiten aufzuhalten, um unversehens in die nächste zu rutschen. Das was man das Helfersyndrom genannt hat, hängt mit einer unbewussten und ungeklärten Karussellfahrt dieser drei Teilpersönlichkeiten zusammen. In der Therapie ist es eine lohnende, wenn auch manchmal anstrengende und schmerzhaft Aufgabe, Menschen aus Verstrickungen in Opferrituale

¹⁰ **Roberto Assagioli, Psychosynthese. Handbuch der Methoden und Techniken.** (Orig.: Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. Hobbs, Dorman & Company New York 1965) Aurum Verlag Freiburg 1978. rororo transformation 9387. Rowohlt Taschenbuch Verlag 1993. **Piero Ferrucci, Werde, was du bist. Selbstverwirklichung durch Psychosynthese.** (Orig.: Crescere; Italien 1981. What we may be; Los Angeles 1982) Sphinx Verlag Basel 1984 (auch: rororo-transformation-TB 7980), 1987

herauszuhelfen. Opfer-Teilpersönlichkeiten können viel Kraft und Aufmerksamkeit an sich binden, was man daran erkennen kann, dass viel Energie frei wird, wenn diese Anteile durchgearbeitet werden. Steht die vorher gefesselte Kraft zur Verfügung, ist mit einem Mal Hilfreiches möglich. Teilpersönlichkeiten können nun partnerschaftlich zusammenarbeiten und damit meine Energie besonders ökonomisch und angemessen einsetzen; sie können sich auch ergänzen und mir durch ihr Zusammenspiel zum Erfolg verhelfen.

Da wir dazu neigen, uns mit einer Teilpersönlichkeit zu identifizieren, glauben wir meistens irgendwie daran, diese Teilpersönlichkeit zu sein. Aber sie ist nur ein winziger Ausschnitt aus meinen Möglichkeiten. So wie ich mich mit ihr identifizieren kann, kann ich mich von ihr auch wieder disidentifizieren. Schon indem ich einem Verhaltensmuster einen Namen gebe, mich mit ihm beschäftige, und seine wesentlichen Antriebe zu verstehen suche, distanzieren ich mich von ihm. Ich gewinne einen Abstand, der, wenn er nicht nur intellektuell bleibt, sondern auch gefühlsmäßig und in der leiblichen Gebärde durchgearbeitet wird, zu einer Lösung führt.

Manchmal geht die Lösung leicht und wie von selbst vor sich, ein anderes Mal erfordert sie hartes therapeutisches Arbeiten. In jedem Fall handelt es sich jedoch um eine Befreiung, die sich u. U. mit starken Gefühlen oder in einem Aha-Erlebnis oder einer neuen körperlichen Form ereignet.

Jede Teilpersönlichkeit enthält positive Energie, auch wenn ihre Form sehr verzerrt sein kann. Jede hat einen positiven Daseinsgrund, auch wenn es mich Jahre kosten kann, ihn zu entdecken und anzuerkennen. Jede nimmt auf ihre Weise teil an archetypischen Qualitäten, die zu meinem Sein und Lebensgrund gehören. Wenn z.B. jemand eine rechthaberische Tante in sich entdeckt oder ihre männliche Variante, z.B. den intellektuellen Scharfrichter, mag die Bestürzung über solche, nicht sehr sympathischen Gestalten groß sein. Es kostet nicht wenig Kraft zuzugeben: ja ich bin auch so.

Der zweite Schritt wird dann getan, wenn ich dieser Gestalt erlaube, sich auszudrücken. Ausdruck erlöst. Dabei kann zum Vorschein kommen, dass sich hinter einem abstoßenden Verhalten tiefere Bedürfnisse melden, die nicht ungestraft ignoriert werden dürfen. In der rechthaberischen Tante ist vielleicht ein nach Zärtlichkeit und Kontakt hungerndes Kind verborgen, das früh gezwungen wurde, auf seine jüngeren Geschwister aufzupassen. Der Scharfrichter ist vielleicht die Weise, wie ein junger Mann sich gegen eine übermächtige Mutter zur Wehr zu setzen versuchte. Mit anderen Worten: die Motivation für solche Verhaltensweisen ist oft in frühen Lebenserfahrungen verborgen. In solchen Ursprungssituationen kann ein Verhalten auch sehr angemessen erscheinen. Es war häufig eine ganz wesentliche Hilfe, einfach zu überleben. Später hat sich die Form dann selbständig gemacht. Will ich sie verändern, komme ich kaum darum, ihre Geschichte in die Vergangenheit hinein wieder aufzurollen.

Durch eine intensive Beschäftigung mit meiner Teilpersönlichkeit lerne ich ihre wesentlicheren Bedürfnisse verstehen und dann vielleicht auch den dritten Schritt nach Erkenntnis und Ausdruck zu tun: nämlich mir zu erlauben, so zu sein. Es ist gewissermaßen das

Geschenk der Barmherzigkeit, das ich mir an dieser Stelle selber geben kann. Wenn ich so sein darf, muss ich aber nicht so bleiben. Wenn ich liebevoll und mich selber akzeptierend das legitime Bedürfnis einer noch so abstoßenden Gestalt anerkenne und erfülle, kann diese sich wie aus einer Verzauberung lösen und ins authentische Leben zurückkehren.

Den Scharfrichter braucht es nicht mehr, wenn auf neue, vertrauensvollere Weise sich Nähe und Distanz einspielen; die rechthaberische Tante wird durch die sanfte Gewalt der Zärtlichkeit erlöst. Sie verwandeln sich in hilfreiche Gestalten: z.B. in den inneren Richter, die Stimme des Gewissens, die sagt, was recht ist, und in eine begleitende ältere Frau, deren Lebenserfahrung mir zugutekommt.

DAS ICH

Offensichtlich ist es mir möglich, Teilpersönlichkeiten wahrzunehmen und sie zu verändern. Es muss also einen von Teilpersönlichkeiten verschiedenen Ort geben, von dem aus ich sie mir bewusst machen und bestimmen kann. Diesen Ort der Wahrnehmung und des Willens kann man das Ich nennen. Das Ziel der Arbeit mit Teilpersönlichkeiten ist es, Bewusstsein und Energie des Ichs oder der inneren Mitte in mir zu verstärken. Ich kann lernen, die Identifikation mit einer Teilpersönlichkeit zu lassen, wenn ich einen Lebensraum jenseits von ihr entdecke, der vielleicht schlicht heißt: *"Ich bin ich!"*

Eine kleine Übung kann zum Entdecken des Ich hilfreich sein. Ich schließe in einer bequemen Haltung die Augen und versuche, ruhig zu werden und mich mit nichts Besonderem zu beschäftigen. Dann lasse ich auf einer inneren leeren Leinwand mein Gesicht auftauchen, so wie ich es sonst im Spiegel sehe. Es nimmt einen lustigen Ausdruck an, zwinkert mir vielleicht zu, und dann einen enttäuschten, einen, den ich nicht mag. Das Gesicht verschwindet wieder. Stattdessen sehe ich meine Hand, wie sie auf die Leinwand schreibt: *"Wer bin ich?"* Ich kann sehen, wie Wort für Wort entsteht und meine Hand schließlich das Fragezeichen setzt. Wenn ich fertig bin, lese ich den Satz noch einmal. Ich lasse ihn nach oben rücken. Darunter schreibe ich: *"Ich bin ..."* und setze meinen Vornamen ein. Auch dies lese ich noch einmal aufmerksam durch. Dann rückt diese Zeile auch nach oben und setzt sich unter die erste. Darunter schreibe ich: *"Wer ist ..?"* und setze wiederum meinen Vornamen ein. Wenn ich das Fragezeichen gesetzt habe, lese ich alle drei Sätze noch einmal durch. Dann lasse ich meinen Vornamen nach vorne rücken, groß und größer werden. Er nimmt den ganzen Raum ein.

Offensichtlich kann ich alles beobachten, was auf der Leinwand geschieht. Und ich kann Einfluss darauf nehmen, ich kann es wieder verändern. Jetzt z.B. verschwinden lassen. Ich tue es. Dann verweile ich etwas dabei, dass ich wahrnehmen und bestimmen kann, dass es in mir also einen Ort des Bewusstseins und der Entscheidungskraft gibt. Genauer besehen gibt es in mir einen Ort, von dem aus ich nur wahrnehme, was um mich herum und in mir geschieht. Und ich kann diese Wahrnehmung lenken, d.h. bestimmen. Dies versuche ich, in

einem Satz auszudrücken: z.B. *"Ich bin Bewusstsein und Wille"* oder *"Ich bin reines Bewusstsein und reiner Wille"* oder einfach *"Ich bin"*.

Das Ich wird in unterschiedlichen Theoriebildungen sehr verschieden verstanden. In unserem Zusammenhang reicht ein einfaches, dafür aber praktisch anwendbares Verständnis aus. Das Ich nämlich ist der Ort, an dem sich die wechselnden Bewusstseinsinhalte wie kommende und gehende Gäste aufhalten. Mag auch noch so viel Schlimmes von ihm Besitz ergreifen: dieser Ort ist unschuldig. Körperempfindungen wechseln, Gefühle wallen auf oder klingen ab, Gedanken entstehen und verrinnen, aber es bleibt etwas, das diesen ständigen Fluss wahrnimmt und sogar innerhalb gewisser Grenzen bestimmt. Das Ich als reines Bewusstsein und reiner Wille unterscheidet sich also von seinen vielen gehenden und kommenden Inhalten. Es ist wie ein Haus oder wie ein Gefäß, in dem die unterschiedlichsten Dinge Platz finden können. Mittels dieses Ichs unterscheiden wir uns aber nicht nur von den Inhalten unseres Bewusstseins, sondern auch von allen anderen Menschen und vom Rest des Universums. D.h. das Ich vermittelt uns die Erfahrung der Identität des Selbstbewusstseins, der Selbsttätigkeit und der Selbstverantwortung.

Das Ich als reines Bewusstsein zu entdecken, ist nicht immer leicht, weil es in der Regel spontan die Form dessen annimmt, womit es in Berührung kommt. Wenn ich kalte Füße empfinde, ist mein Bewusstsein Kälte in den Füßen; freue ich mich, ist mein Bewusstsein Freude; wünsche ich etwas, ist mein Bewusstsein dieser Wunsch. Aber es gibt ein "Ich bin", bevor ich wünsche, fühle oder empfinde. Dieses Ich zu entdecken, öffnet die Quelle zum Selbstvertrauen.

FEHLFORMEN DES ICH

Karlfried Graf Dürckheim spricht immer wieder einmal davon, dass es für ihn drei hauptsächliche Fehlformen des Ichs gibt:¹¹

- das verhärtete, erstarrte Ich,
- das fehlende oder schwach entwickelte Ich,
- den oberflächlichen Harmoniker.

Auch wenn sein Begriff vom Ich nicht deckungsgleich ist mit dem des reinen Bewusstseins, den ich in Anlehnung an die Psychosynthese beschrieben habe (**Dürckheim** meint eher jeweils ein Ich, das sich mit starren, schwachen oder harmonisierenden Teilpersönlichkeiten identifiziert hat), so wird doch in seiner Konzeption besonders deutlich, dass das Ich keinen Selbststand in sich selber finden kann.

¹¹ **Karlfried Graf Dürckheim, Durchbruch zum Wesen.** Bern ⁵1972, S. 128 ff. **Ders., Hara. Die Erdmitte des Menschen.** München ¹⁰1983, S. 82ff. **Ders., Erlebnis und Wandlung. Grundfragen der Selbstfindung.** München ²1982, S. 179ff. **Ders., Vom doppelten Ursprung des Menschen.** Freiburg 1973, S. 63ff.

In seiner verhärteten Form kann es das Ich nicht aushalten, dass es reines freies Bewusstsein ist. Diese Offenheit ist zu verunsichernd:

Starr hält der Mensch, der in seinem Ich befangen und verhärtet ist, an dem jeweils innerlich oder äußerlich Gewonnenen fest und leidet unter allem, was sich verändert. So kommt er nicht aus Sorge und Angst heraus. Er leidet unter dem Widerspruch des Lebens zu den Vorstellungen, die er sich gebildet hat, weiß sich aber dagegen nicht anders zu wehren, als sich immer eigenwilliger hinter seinem Standpunkt zu verschanzen, ihn oft gegen bessere Einsicht zu verteidigen und von seinem System aus zu handeln.¹²

Die festen Vorstellungen über die Wirklichkeit, wie sie ist und wie sie sein soll, können zum Perfektionismus führen. Immer muss noch etwas besser gemacht werden. Fehler sind Katastrophen und unverzeihlich. Oder der Betreffende empfindet den Zwang, sich immer wieder neu abzusichern. Sein Selbstwertgefühl beruht ja ausschließlich auf dem, was er oder sie kann, hat oder weiß. Es fehlt das ursprüngliche Lebensvertrauen. So ist sie oder er nicht nur besorgt um materielle Sicherheit, sondern auch empfindsam auf die Anerkennung der eigenen Person bedacht.

Ist ein solcher Mensch religiös gebunden, so geschieht es nicht selten, dass er an der Ungerechtigkeit und Sinnwidrigkeit des Lebens zerbricht und seinen bisherigen Glauben verwirft. Seine Erfahrungen laufen ja der Vorstellung eines gütigen und weisen Gottes entgegen. So wie er sich auf diese Weise von den gründenden und sinnstiftenden Bezügen abschneidet, so ist er auch getrennt von seinen Mitmenschen. Wer in Sorge oder Angst um sich selber kreist, kann sich einem anderen nicht öffnen und hingeben. Weil ihm die Verwurzelung in etwas, das sein persönliches Geschick umgreift, fehlt, fürchtet er, sich in jeder Hingabe völlig zu verlieren. Damit hält er sich jedoch auch die Erfahrung fern, dass Gemeinschaft unter Menschen birgt und schützt, ermuntert, stützt und inspiriert.

Ist beim verhärteten Ich die Ichform zu verschlossen, so ist sie beim schwach entwickelten Ich zu offen. Alles kann herein, aber nichts kann gehalten werden. Der Mensch mit zu wenig Ich ist dem, was jeweils auf ihn zukommt, hilflos ausgeliefert. Er hat weder Stetigkeit noch Kontur. Er kann sich nicht abgrenzen. Auch den eigenen Triebkräften oder Gemütsbewegungen gegenüber entwickelt er keine Distanz, die die Voraussetzung dafür ist, sich in Freiheit zu entscheiden. Im seelischen Haushalt können sich Zustände völliger Machtlosigkeit mit aggressiven Ausbrüchen abwechseln. Doch es handelt sich nur um folgenlose Kompensationen einer tief empfundenen Ohnmacht. Es fehlt die Kraft zu Ordnung und Form. Wenn er sich aus dieser Ausgeliefertheit in eine krampfhaft sichernde Abwehr zurückzieht, so ist ihm dies ebenso wenig hilfreich, wie wenn umgekehrt der Mensch mit starrem Ich dann und wann sein vereistes Gefängnis in zerfließenden Rausch aufzuheben versucht.

¹² **Karlfried Graf Dürckheim, Hara.** München 1983, S. 82

Viele Menschen tragen seit ihren ersten Lebensjahren das nicht gestillte Bedürfnis in sich, sich bei einem anderen anzulehnen: als sei das Zentrum Ihrer Schwerkraft anderswo als in ihnen selbst. Mag auch ihr äußeres Verhalten auf den ersten Blick den Anschein des Erwachsenseins geben, ihr Selbstvertrauen ist recht brüchig. Es scheint ihnen nicht gelungen zu sein, eine entscheidende Tatsache menschlicher Existenz zu akzeptieren: Ich bin ich - und nicht du. Ich werden heißt also auch Ja zu sagen zu einer grundsätzlichen Einsamkeit, die zum menschlichen Geschick gehört.

Anders als diese beiden Formen der Ich-Erstarrung und Ich-Schwäche, die die Sprechzimmer der Therapeuten bevölkern, empfindet sich der Mensch in der dritten Fehlform, der oberflächliche Harmoniker, als ganz in Ordnung. Er ist weder verkrampft, noch aufgelöst, sondern versteht es, sich an gegebene Situationen gut anzupassen. Aber seine Problemlosigkeit hat kein Herz:

Er ist liebenswürdig, aber unverbindlich und ohne Liebe; er gibt sich aufgeschlossen, aber lässt doch nichts an sich heran; er gibt sich bestimmt, aber lebt doch in einem ewigen Kompromiss; er hat für alles eine Lösung zur Hand, die ihn aber selbst wenig kostet. Er ist der liebenswürdige Egoist, der alle beschenkt, ohne sich selbst herzugeben und scheinbar alles aufnimmt und annimmt, ohne sich selbst ernstlich zu stellen oder zu wagen. Er tritt auf, ohne wehzutun, und tritt ab, ohne etwas zu verlieren. Einmal aber kommt auch für ihn der Augenblick, in dem ihn im geheimen die Angst beschleicht. Es wird ihm unheimlich, wie glatt alles geht, und er fühlt, dass er im Grunde leer ist und irgendwie schuldig.¹³

Alle drei Fehlformen des Ich machen deutlich, dass es noch etwas anderes geben muss, in dem das Ich sich gründen kann und von dem her es seine Kraft bezieht. Es ist

- im Sprachgebrauch **Karlfried Graf Dürckheims** das Wesen oder der Kern,
- in dem **Carl Gustav Jungs** und **Erich Neumanns** das Selbst,
- in dem **Roberto Assagiolis**, des Begründers der Psychosynthese, das höhere Selbst.

¹³ **Karlfried Graf Dürckheim, Durchbruch zum Wesen.** Stuttgart ⁵1972, S. 130/131

DAS WESEN

Vor aller Ich-Wirklichkeit gibt es etwas, ohne das das Ich sich nicht ausbilden und differenzieren könnte, dem es sich verdankt und auf das es als sein Ursprung bleibend angewiesen ist. Es ist ein innerster Kern unserer Existenz, der sich gegenständlichen Feststellungen ebenso entzieht, wie seine Nichtbeachtung folgenschwere Fehlformen hervorruft.

Der Mensch mit einem starren Ich hat sich nicht nur gegen andere abgeriegelt, sondern auch gegen die erneuernden und lebendig machenden Kräfte der Tiefe seines eigenen Wesens. Der entgrenzte ichschwache Mensch dagegen besitzt kein intaktes Gefäß, um seiner eigenen Wesenstiefe Halt und Gestalt zu geben. Widerstandslos und offen zerfließt ihm die Form, die da aus dem Ursprung werden will, immer wieder zwischen den Fingern. Der Harmoniker schließlich glaubt, mit einem spielerischen sich Einlassen auf die und Anpassen an die Welt sei schon alles getan. Er verleugnet alle Tiefe. Begegnet er aber dem eigenen unbedingten Wesen, dann kann dies für ihn zu einer erschütternden harten Erfahrung werden, in der er das Angenehme der eingespielten Form opfern muss zugunsten von etwas, das ihn unbedingt angeht.

Der Mensch ist zwar in ein raumzeitliches irdisches Dasein hineingeboren, aber sein eigentlicher Kern überschreitet seinen Ich-Horizont und hat am Göttlichen Anteil. Dies ist für alle Glaubenden, welcher Religion auch immer, selbstverständlich. Aber entscheidend ist, ob das, was geglaubt werden kann, auch erfahren wurde und ob der Mensch aus der Verbindung mit dem, was überweltlich in ihm aufleuchtet, auch zu leben versteht.

Vieles, was Gläubige für das Zentrum ihres Glaubens halten, ist leider nur die starre Überzeugung eines ängstlichen Ich oder es handelt sich um sentimentale Gefühle, in denen eine sonst ganz im weltlichen aufgehende Person ab und zu ein Bad nimmt; oder es ist sogar die Fixierung eines kindlichen Bewusstseins, das nicht weiter wachsen will. All diese Formen nähren sich nicht aus dem Wesen, sondern bewegen sich auf der Ebene des *"geglaubten Glaubens"* (**Johann Baptist Metz**) ohne Wurzelgrund. Erst da, wo über alles Fürwahrhalten und alle fließenden Gefühle hinaus das Wesen erfahren und bezeugt wird, ist der Weg frei für echte Religiosität.

Das Leiden in und an dieser Welt hat den Sinn, den Menschen von der Herrschaft des Ichs zu läutern und bereit zu machen zur Erfahrung des Wesens. Nur Menschen, die das Leiden noch nicht über die Grenze ihres kleinen Ich-Selbstes geführt hat, meinen, wenn man ihnen vom Wesen spricht, es handle sich um das Produkt einer frommen Phantasie oder ein tröstliches Traumgebilde, an das man glauben kann oder nicht. In Wahrheit aber ist die Wirklichkeit, über die der im Ich befangene Mensch nicht hinaussieht, der Wahn, der wie ein Nebelgespinnst in der Sonne vergeht, sobald im Durchbrechen der Ich-Grenze das Wesen aufgeht. Dann auf einmal erweist es sich, dass man im Ich-Selbst, das nur auf seine raumzeitliche Entfaltung, Lust und Erhaltung bedacht ist, einer Wirklichkeitsvorstellung verfallen war, die aus der Angst vor dem Tode und dem Kampf gegen das

Vergängliche herkommt, also das winzige Leben zwischen Geburt und Tod zum Maßstab der Wahrheit gemacht hat. Zum "Großen Leben" jedoch, an dem wir im Wesen teilhaben, gehören Tod und Vergänglichkeit des kleinen Lebens ebenso, wie seine Geburt und sein zeitweiliger Bestand.¹⁴

Der Frage "Wer bin ich?" getreulich nachgegangen, führt also diese Frage zu einem erneuten qualitativen Übergang, dem vom individuellen Ich zum universalen Wesen. Östliche Namen für diese andere Dimension sind das Tao oder die Buddha-Natur, westliche Begriffe das Absolute, die dem Menschen innewohnende Transzendenz, die Christuswirklichkeit, das übergreifend Eine oder das große Leben.

Zeichen für das Aufgehen dieses Kerns sind es, wenn transpersonale Qualitäten in Erscheinung treten: Licht, Güte, Selbstlosigkeit, Ernst, schöpferische Energie, Freiheit, Freundschaft mit allem Lebendigen, Staunen, Stille, Offenheit, Humor, Frieden, Schlichtheit, Präsenz, Verständnis, Lebendigkeit, Weisheit usw.

All diese Qualitäten leuchten zwar auch in den Ich-Bereich hinein, erscheinen dort aber immer eingeschränkt und bedingt. Persönliche Liebe z.B. hängt ab von Sympathie, erotischer Anziehung, körperlicher Schönheit oder Kraft; überpersönliche Liebe dagegen meint den anderen nicht in seiner mehr oder weniger sympathischen Erscheinungsform, sondern in seinem Wesen. Sie ist voraussetzungslos, uneingeschränkt, universell. Das Wesen kann erfahren werden in Momenten unbedingten Angerührt- und Betroffenseins, in den Sternstunden des Lebens, in denen das Bewusstsein sich nicht mehr an die Interessen des kleinen Lebens gebunden erfährt.

Carl Gustav Jung spricht an dieser Stelle von der numinosen Erfahrung des Selbst, d.h. von etwas, das unsere Vorstellungskraft sprengt:

Dieses "Etwas" ist uns fremd, und doch so nah, ganz uns selber und doch unerkennbar ein virtueller Mittelpunkt von solch geheimnisvoller Konstitution, dass er alles fordern kann, Verwandtschaft mit Tieren und mit Göttern, mit Kristallen und Sternen ohne uns in Verwunderung zu versetzen, ja ohne unsere Missbilligung zu erregen...

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 ihrer Definition hervorgeht. Sie könnte ebenso wohl als "der Gott in uns" bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkte zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.¹⁵

¹⁴ **Karlfried Graf Dürckheim, Durchbruch zum Wesen.** Bern 1972, S. 57/58

¹⁵ **Carl Gustav Jung, Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten.** In: Ders., Grundwerk 3. Olten 1984, S. 120/121

Erfahrungen des Selbst sind für **Dürckheim** Seinserfahrungen, die z.B. in unmittelbarer Todesgefahr eine unverwundbare Kraft erfahren lassen, den Menschen in verzweifelter Situation einen tiefen Sinn jenseits der Absurdität aufschließen oder in trostloser, unerträglicher Einsamkeit eine ihn umgreifende überweltliche Liebe und Einheit spüren lassen. Kriterien für die Realität solcher Seinserfahrungen sind die besondere Qualität des Numinosen, die den Menschen auf eigentümliche Weise umfängt, die Strahlung, die von ihm ausgeht, der Verwandlungsimpuls und ein neues Gewissen. Solche Erlebnisse lassen den Menschen in einen neuen bisher verborgenen Bezirk eintreten. Das Ich entdeckt, dass es nicht um sich selber, sondern um die Sonne kreist.

Welche scheinbaren „Selbst-Verständlichkeiten“ in einem wirklichen Leben aus dem Selbst heraus sich auflösen können, zeigen die Mystiker aller Religionen. Ein sehr schönes Dokument darüber findet sich unter den Aufzeichnungen von **Dschelal ad-Din Rumi**, einem Mystiker des Islam:

*Was soll ich tun, ihr Muslims? Ich kenne mich doch selber nicht.
 Ich bin weder Christ noch Jude, noch Parse, noch Muslim.
 Ich bin nicht vom Osten noch vom Westen, weder vom Land noch von der See,
 Ich komme nicht aus dem Schoße der Natur noch aus himmlischen Welten.
 Ich bin nicht aus Erde, Wasser, Luft oder Feuer,
 und entstamme nicht dem Licht oder Staub, nicht dem Seienden und
 Wesenhaften.
 Ich komme nicht aus dem Irak noch aus dem Lande Khorasan.
 Ich entstamme nicht dieser Welt noch der kommenden, nicht dem Paradies noch
 der Hölle.
 Mein Ort ist da, wo kein Ort ist, meine Spur spurlos.
 Nicht Körper bin ich noch Seele, denn ich gehöre der Seele des Geliebten.
 Die Zweiheit habe ich verworfen; ich sah, dass beide eine Welt sind.
 Ich suche und kenne und sehe und rufe nur einen.
 Er ist der Erste und Letzte, ist außen und innen.
 Ich weiß nichts außer: "O Gott, Er".
 Ich bin berauscht vom Trank der Liebe, die beiden Welten sind mir
 entschwunden.
 Nur mit Zechen und Gelage bin ich befasst.
 Wenn ich je in meinem Leben einen Augenblick ohne dich verbrachte,
 So bereue ich für immer diesen Augenblick.
 Wenn ich je in dieser Welt nur einem dich gewinne,
 so trample ich auf beide Welten und tanze siegesfroh.
 O Schamsi Täbriz, ich bin berauscht von dieser Welt,
 Dass ich außer Rausch und Trunkenheit kein Wort zu sagen habe.¹⁶*

¹⁶ Dschelal ad-Din Rumi, Diwan. In: Mircea Eliade, Geschichte der religiösen Ideen. Quellentexte. Freiburg 1981, S. 410-411

Im Zen-Buddhismus wird die Erfahrung des Selbst, die Seinserfahrung schlechthin Satori genannt. Man spielt dabei auf das tiefe Erlebnis eines Buddha oder Patriarchen an. Ein anderer Name ist Kensho (vom Jap. ken = sehen, schauen und sho = Natur, Wesen). Es meint das gleiche Erleuchtungserlebnis in einem allgemeineren Sinn: die große Erfahrung einer Schau ins eigene Wesen.

Dieses Erlebnis will der chinesische Zen Meister **Lin-chi** (gest. 867, jap. **Rinzai**) wecken, wenn er folgendermaßen predigt:

*Auf einem Haufen von rotem Fleisch ist ein wahrer Mensch ohne Rang:
er geht beständig durch die Pforten eures Antlitzes aus und ein.
Die dies noch nicht bezeugt haben - seht, seht!¹⁷*

Es wird überliefert, dass ihn daraufhin ein Mönch weiter nach dem wahren Menschen fragt. **Lin-chi** steigt vom Hochsitz herab, von wo er seine Ansprache hielt, packt den Frager und drängt ihn: "Zeig mir den wahren Menschen ohne Rang - sprich, sprich!" Der Mönch zögert. Da schiebt ihn der Meister beiseite: "Der wahre Mensch ohne Rang - was für ein wertloser Dreckstock das ist!"

"Der wahre Mensch ohne Rang" oder - anders übersetzt - auch "der wirkliche Mensch ohne Namen" ist **Lin-chi**s Bezeichnung für das wahre Selbst. Sie ist sehr nahe zu **Meister Eckharts** Rede vom Gerechten, der sich selbst und alle Dinge gelassen hat. Zeig mir, wer du wirklich bist! Zeig mir, wer du in Wahrheit bist, wenn alles Äußere, wenn alle Etiketten abgefallen sind! Welch ein Geschenk ist diese Anfrage! Vielleicht hätte **Jesus** ohne Zögern geantwortet: "Ehe Abraham war, bin ich!"¹⁸

Was **Jesus** erfahren und gelebt hat, ist prinzipiell jedem Menschen möglich. Mit anderen Worten: Es gehört zum menschlichen Potential, immer durchlässiger für das große transzendente "Ich bin" zu werden, von woanders her aufzuleuchten.

Am 28. 07. 1957 notierte sich **Dag Hammarskjöld** in sein Tagebuch:

¹⁷ **Rinzairoku Nr. 3**, In: **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I: Indien und China**. Francke Verlag Bern 1985, S. 183. Abschnitte aus diesem Werk sind auch übersetzt in: **Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki, Richard de Martino, Zen-Buddhismus und Psychoanalyse**. Frankfurt 1972, S. 48-61

¹⁸ **Johannesevangelium 8, 58**

Du bist nicht Öl noch Luft - nur der Verbrennungspunkt, der Brennpunkt, wo das Licht geboren wird.

Du bist nur die Linse im Lichtstrom. Nur so kannst du das Licht entgegennehmen und geben und besitzen.

Suchst du dich selbst in "deinem eigenen Recht", so verhinderst du die Vereinigung von Luft und Öl in der Flamme, raubst der Linse ihre Durchsichtigkeit.

Weihe - Licht oder im Licht zu sein, vernichtet, damit es entstehe, vernichtet, damit es sich sammle und verbreite.¹⁹

DAS ORCHESTER DER PERSÖNLICHKEIT

Wer der Frage "Wer bin ich?" folgt, der kann von seinem Alltagsbewusstsein, durch Psychologie und Spiritualität, durch Mythologie und Religion bis in den Bereich der Mystik wandern. Doch wird er nie an eine Grenze kommen. Von **Heraklit**, der über die Quelle seines Denkens die schlichte Antwort gab: "Ich erforschte mich selbst"²⁰, ist der Ausspruch überliefert:

Der Seele Grenzen kannst du im Gehen nicht ausfindig machen, ob du jegliche Straße abschrittest; so tiefen Sinn hat sie.²¹

Geht die Suche nach mir selbst auch immer weiter, so kann es doch nützlich sein, zwischendurch auf eine innere Landkarte zu schauen. Diesen Sinn hatte die Schilderung der aufgeführten Instanzen. Wer sie im Überblick zusammen vergegenwärtigen möchte, der kann sich mit einem Bild helfen:

Die Vielschichtigkeit der menschlichen Person lässt sich gut mit einem großen Orchester vergleichen. Die vielfältigen Körperempfindungen, Gefühle, Wünsche und Gedanken entsprechen den Instrumenten. Die Musiker, die sie spielen, sind die Rollen und Teilpersönlichkeiten. In ihre Ausbildung stecken wir viel Zeit und Energie und manchmal schulen wir so grandiose Solisten. Wie das Orchester vom Dirigenten geleitet wird, so die menschliche Persönlichkeit vom Ich. Bei ich-schwachen Personen ist das Dirigentenpult meistens nicht besetzt. Einiges Durcheinander ist die Folge: ganze Klanggruppen machen sich selbständig und kämpfen gegen andere. Ist das Ich jedoch erstarrt, dann dirigiert ein autoritärer Konzertmeister nur das, was er als seine Lieblingsstücke im Kopf hat. Er achtet nicht auf das Können der Musiker. Ihr eigentliches Potential ist ihm unbekannt. Steht aber ein oberflächlicher Harmoniker am Dirigentenpult, ertönt nur billige Unterhaltungsmusik. Weder ein originaler Stil ist vernehmbar, noch wird unsere Seele angerührt.

¹⁹ **Dag Hammarskjöld, Zeichen am Weg.** München ⁴1970, S. 85

²⁰ Fragment 101 nach Diels, 85 nach Capelle.

²¹ Fragment 45 nach Diels, 84 nach Capelle.

Handelt das Ich jedoch selbstbewusst und selbstverantwortlich, dann füllt ein guter Dirigent seinen Platz aus. Er ist es gewohnt, immer wieder mit den Musikern zu üben, er spornt sie an und sich, ihr Bestes zu geben, er bestimmt klar Einsätze, Tempo, Rhythmus und Klang, so dass ein vielstimmiges Ganzes entsteht.

In aller Regel hat der Dirigent jedoch nicht die Partitur geschrieben. Sie ist ihm vorgegeben. Er bemüht sich, sie adäquat und doch in einem eigenen Stil zu Klang zu bringen. Diese Partitur stammt aus dem Wesen des Menschen oder seinem Kern. Wer ohne Tiefe lebt, weiß nichts von der Großartigkeit seiner Komposition. Menschen, die jedoch einen Zugang zu ihrer inneren Partitur haben, können reich und lebendig leben, indem sie in ihr Geschick einwilligen.

*Während der Unruhen des 19. Jahrhunderts suchte ein flüchtender Samurai Schutz im Tempel des Soto-Zen-Meisters **Bokusan**. Die Verfolger kamen und wollten wissen, wo der Flüchtende sei. "Niemand da" sagte der Zen Meister. "Wenn du nicht sprechen willst, werden wir dir den Kopf abhauen," und sie zogen ihre Schwerter. "Wenn ich nun also sterben soll," sagte der Zen- Meister, "denke ich, werde ich ein wenig Wein zu mir nehmen". Dann holte er eine kleine Flasche herunter, schenkte ein und schlürfte mit offensichtlichem Behagen.*

Die Samurai blickten sich an. Schließlich gingen sie davon.

***Bokusan** wurde wiederholt über diesen Vorgang befragt, wollte aber nicht darüber sprechen. Einmal jedoch sagte er: "Nun, davon kann man etwas lernen. Als diese Burschen kamen, tat ich nicht, was sie wollten, stritt mich aber auch nicht mit ihnen oder hielt Fürbitte. Ich gab einfach ihre ganze Welt auf und hatte nichts mit ihnen zu tun. Und nach einiger Zeit sah ich, dass sie gegangen waren. Ebenso sollten Leute, wenn sie klagen, dass sie von Leidenschaften oder falschen Gedanken überwältigt werden, wissen, dass der rechte Weg nicht Zanken oder sich Verteidigen und Argumentieren ist. Gib einfach jeden Anspruch auf ihre Welt auf und habe nichts mit ihnen zu tun und nach einiger Zeit wirst du feststellen, dass sie gegangen sind."²²*

²² Claudio Naranjo, Robert E. Ornstein, *Psychologie der Meditation*. Frankfurt ³1980, S. 77-78