

Ego – No problem

„Ich möchte lieber für das gehasst werden was ich bin, als für das geliebt werden was ich nicht bin!“ (Kurt Cobain)

Viele spirituelle Lehren beschreiben das Ego als etwas, das es zu überwinden gilt. Es wird behauptet, die Trennung, die es zwischen dem eigenen Ich und der Welt herstellt, sei eine Illusion, von der man sich befreien müsse. Das Ego sei ein Hindernis in unserem Prozess des Erwachens und blockiere die Erfahrung, Eins zu werden und verbunden zu sein mit allem.

Diese Theorien dentziehen dem Ego seine Daseinsberechtigung und ignorieren seine überlebenswichtigen Funktionen. Gerade die Abgrenzung des eigenen Ich zum Außen ermöglicht uns Erdung und somit eine auch im Körper spürbare und dadurch tiefere Erfahrung des Eins-Seins. Nicht das Ego selbst, sondern erst seine Überfunktion sorgt dafür, dass wir aus uns heraus gehen und uns in Illusionen verlieren.

Das Wort Ego kommt aus dem Lateinischen und bedeutet nicht mehr und nicht weniger als „Ich“. Aus psychologischer Sicht ist das Ego das Gefühl für das eigene Ich, das uns ermöglicht, uns selbst zu definieren und uns dadurch abzugrenzen. Das Gefühl für unser eigenes Ich sorgt auf psychologischer Ebene für eine gesunde Abgrenzung zu unseren Mitmenschen. Es hilft uns, klar unterscheiden zu können zwischen innen und außen. Dadurch können wir eindeutig spüren, welche Gefühle unsere eigenen sind und welche von außen kommen. Auf diese Weise sind wir nicht beeinflussbar von der Begeisterung oder auch dem Kummer anderer und nehmen wahr, was uns selbst gut tut und was nicht.

Unsere Probleme mit dem Ego entstehen erst in dem Moment, in dem seine Aktivität über das gesunde Maß hinausgeht. Unsere Gesellschaft und unsere Eltern vermitteln uns von Geburt an ein Wertesystem, in dem Eigenschaften wie zum Beispiel Stärke, Leistungsfähigkeit, Intelligenz und Attraktivität eine große Rolle spielen. Wir begreifen sehr schnell, dass wir nur dazu gehören und geliebt werden können, wenn wir diesen Anforderungen gerecht werden. Aus unserer Urangst heraus, ausgestoßen zu werden, tun wir nun alles, um gut genug zu sein.

Wir lernen also von unserer Umgebung, dass wir ein überfunktionierendes Ego brauchen, das sich dafür anstrengen muss, geliebt zu werden. Das Ego reagiert mit einem Übermaß an Aktivität. Es ist nun pausenlos darum bemüht, ein Bild von uns aufrecht zu erhalten, das die äußeren Ansprüche erfüllt, die wir zu unseren eigenen gemacht haben.

Die klare Identifikation von uns selbst bleibt dabei auf der Strecke und unser Ego, das für eine ausgeglichene Abgrenzung sorgt, geht verloren. Denn nun orientieren wir uns am Außen und an dem Wertesystem, dem wir entsprechen möchten. Anstatt bei uns zu bleiben und einfach nur zu spüren, was eine bestimmte Situation mit uns macht, bewerten wir uns selbst, die anderen und die Situation. Wir halten mit unserer Identifikation daran fest und beschränken unser Fühlen dann häufig auf die Wut über den anderen oder die Umstände.



Durch dieses Festhalten unserer Identifikation verschließen wir uns vor unserem unmittelbaren Erleben des Augenblicks, weichen dem authentischen Schmerz aus und vermeiden den Kontakt zur Wirklichkeit. Wir drehen uns im Kreis mit unserer Wut, Verzweiflung und Angst und blockieren damit unseren Lernprozess. Unsere Verslossenheit verhindert, dass wir das Geschehene verarbeiten können. Wir identifizieren uns so sehr mit unseren vorgeschobenen Gefühlen, dass wir uns in unserer Opferrolle leicht verlieren.

So zeigt sich in all diesen Reaktionsweisen die übertriebene Beschäftigung und Identifikation entweder mit sich selbst, einer Rolle, einer bestimmten Situation oder aber mit anderen Menschen. Wir kleben mit unserem „Überego“ an unseren Vorstellungen, Erwartungen und täuschenden Gefühlen, um uns die Realität nicht anschauen zu müssen. Die Frage ist, wie wir diesen Film beenden und selbst wieder bewusst die Regie übernehmen können?



Rebecca Rosing

Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass unser Ego gar nicht so schrecklich ist, wie wir eigentlich dachten. Der nächste Schritt zur Befreiung von unserem „Überego“ ist also, wieder zu uns selbst, in unsere Mitte zu kommen und zu lernen, uns anzunehmen so, wie wir sind. In dieser Zentrierung erlangen wir unsere gesunde Abgrenzung, Erdung und die klare Präsenz im Hier und Jetzt. In diesem Zustand können wir das Festhalten an unseren Identifikationen bewusst wahrnehmen, anstatt sie einfach nur loswerden zu wollen. Eine heilsame Ruhe beginnt sich mehr und mehr in uns zu entfalten und wir schließen Frieden mit uns selbst. So ermöglichen wir unserem Ego, uns wieder als Instrument zur Weiterentwicklung und zum Wachstum zu dienen.

Rebecca Rosing, www.rebecca-rosing.de
Foto Lotusblüte: Nicole Lechner

Satsang mit Samarpan



*„Es geht nicht darum,
wie viel du weißt,
sondern um die
Bereitschaft,
überhaupt nichts
zu wissen.“*

*Im Nichtwissen
zu ruhen ist die
einzige Sicherheit“*

Satsang in München:

6. – 12. August 2008, 19:30 Uhr

Haus International (Nähe Nordbad)

Elisabethstraße 87, Eingang Kathi-Kobus-Straße

Einlass ab 18:30 Uhr. Bitte bis 19:15 Uhr eintreffen

Keine Anmeldung erforderlich!

Info: Devaprem (089) 288 070 48

Aktuelle Informationen unter www.samarpan.de

Entfaltung der Persönlichkeit und spirituelle Entwicklung

Ein Seminarprozess in fünf Schritten

Biographie / Familie / Ich Bin / Erkenntnis / Entfaltung

Seminarreihe **A**

Schlossgut Odelzhausen

Am Schlossberg 1,

85235 Odelzhausen

Seminarreihe **B**

Haus Anapurna

Dorfstraße 23

85229 Sachrang

5x Samstag Sonntag (September 2008 bis März 2009)



Ganzheitliche Heilbehandlungen
Psychotherapie (HPG)
Energiearbeit

Praxis für Psychotherapie HPG Renate Adamea Schmid
Tel: 0170 – 777 66 27 mail: adamea@heilraum.info
www.adamea-heilraum.de