

# 1. Die Funktionen des Ego

## – Eine Betrachtung des Ego aus Sicht der Yoga-Psychologie

Wir sehen, dass das Ego nicht ein unnötiges oder verkümmertes Organ wie der Blinddarm ist und durch psychologische Chirurgie entfernt werden kann. Es ist die Grundessenz des Menschseins und hat in allen Stadien unseres Lebens verschiedene vitale Funktionen zu erfüllen. Es lohnt sich, einige dieser Funktionen zu kennen.

**1. Selbstidentität:** Das Wort „Identität“ hat zwei Bedeutungen. Eine ist die Fähigkeit, sich von den übrigen Objekten zu unterscheiden. Das Neugeborene scheint nicht zu wissen, wo sein eigener Körper endet und die Umgebung beginnt. Es braucht einige Monate, um die Abgrenzung seines Körpers zu entdecken und sich von Mutter und Vater und den vielen Menschen, mit denen es in Berührung kommt, zu unterscheiden.

Die zweite Bedeutung ist die Fähigkeit, sich mit anderen identifizieren zu können. Der heranwachsende Junge muss sich mit seinem oft wechselnden Freundeskreis identifizieren, mit seinen Lehrern, seiner Teammannschaft und später mit Frau, Kindern, angeheirateter Verwandtschaft und mit seinen Kollegen. Nicht nur das; er muss sich mit seiner Kaste, Religion, Kultur, sozialen Tendenzen, politischen Überzeugungen und vielen anderen Ideen identifizieren. Diese Identifikation ist so wichtig, dass ein Mensch oft danach beurteilt wird, womit er sich identifiziert.

So umfasst Identität zwei sich widersprechende Bestrebungen: sich von der Gruppe abzuheben, aber auch, mit der Gruppe eins zu werden. Die Unterschiedslosigkeit der Kindheit geht in der Jugend verloren. Die Folge ist, dass viele Jugendliche eine „Identitätskrise“ durchmachen. Das Ego bildet ein Zentrum, um alle Erfahrungen zu vereinen. Echte Identität besteht in der Vollständigkeit des Ego, das heißt, in seiner Fähigkeit, Erfahrungen in sich aufzunehmen, ohne dabei seine Einzigartigkeit einzubüßen. Das zeigt, wie wichtig es ist, ein klares Ego-Profil zu besitzen.

**2. Rolle und Verantwortung:** Im Gegensatz zu tierischen Gemeinschaften, wie die der Bienen oder Ameisen, ist die menschliche Gemeinschaft

höchst komplex. Sie besteht aus einem Gewebe von Bezügen, und jedes Glied hat darin eine Vielzahl von Rollen zu spielen. Um ein von Sri Ramakrishna gebrachtes Beispiel heranzuziehen: Ein und derselbe Brahmane wird entsprechend der Rollen, die er zu spielen hat, Priester, Koch, Sohn, Ehegatte und Vater genannt. Selbst innerhalb einer Rolle muss er sich verschiedenen Menschen gegenüber unterschiedlich verhalten. Dieses „Rollenspiel“ ist keineswegs ein Spiel; jede Rolle bürdet einem Verantwortung und Verpflichtungen auf. Wer spielt all die Rollen und übernimmt die Verantwortung? Das Ego. Nur ein reifes Ego kann im komplexen Gewebe des sozialen Lebens seine Funktion gut erfüllen.

**3. Selbstkontrolle und Selbstschutz:** Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, ist das Ego stets eifrig damit beschäftigt, uns vor allen äußeren und inneren Gefahren, die unsere Existenz gefährden, zu beschützen, schon ein Wort der Kritik genügt, um das Ego heftig reagieren zu lassen. In Wirklichkeit ist übertriebene Ichbezogenheit ein untrügliches Zeichen für tief empfundene Unsicherheit. Die innere Gefahr ist, dass unsere niederen Impulse und Emotionen außer Kontrolle geraten und uns so der Lächerlichkeit preisgeben könnten. Freud sagt, es sei das Ego, das die libidinösen Instinkte in Schach hält. Seine Ansicht stimmt nicht ganz, denn in hohem Maße werden schlechte Instinkte von guten in Schach gehalten. Doch das Ego übernimmt die Gesamtkontrolle. Ist diese Kontrolle gefährdet, dann drückt sich das als Angst aus, und wenn die Kontrolle versagt, verhält sich der Mensch entweder wie ein Tier oder er wird neurotisch.

**4. Bewertung und Sinnfindung:** Unsere Sinne und unser Denkorgan empfangen zahllose Eindrücke. Da muss es in uns einen Beauftragten geben, der diese Eindrücke bewertet und koordiniert. Der Beauftragte ist wiederum das Ego. Die gleiche Art von Erfahrung wird von verschiedenen Leuten je nach dem Naturell ihres Ego unterschiedlich bewertet. Ein hochethischer Mensch mag sich über eine versehentliche Flunkerei

aufregen, während ein Schurke eine Lüge nach der anderen herunterrasselt, ohne mit der Wimper zu zucken. Noch wichtiger ist die Bewertung von sich selbst. Ein großer Gelehrter oder technischer Experte kann Minderwertigkeitsgefühle haben, ein Dilettant oder Scharlatan aber kann von seinem überragenden Wissen und seiner Geschicklichkeit überzeugt sein.

Vieles vom Wissen, das an uns herangetragen wird, ist symbolisch und muss gedeutet werden. Wer deutet es? Das Ego. Jedes Wissen, jedes Ereignis, das nicht auf das Ego bezogen ist, verliert seine Wichtigkeit. Der ausgezeichnete Psychologe Carl Rogers sagt: „Wenn im Leben des Menschen Ereignisse eintreten, werden sie entweder

- a) symbolisiert, erkannt und in Bezug zum Ego gebracht,
- b) ignoriert, weil es keinen erkennbaren Bezug zur Egostruktur gibt,
- c) die Symbolisierung abgelehnt oder verzerrt, weil das Ereignis mit der Egostruktur unvereinbar ist.“

Als Konsequenz dieses Auswahlvorganges, durch den die herangetragenen Informationen ausgewählt, eingereicht und vielleicht verzerrt werden, erfährt jeder Mensch Geschehnisse und Umweltbedingungen auf etwas andere Weise. Wenn jemand sagt, das Leben erscheine ihm sinnlos, heißt das, dass er unfähig ist, sein Ego in einen sinnvollen Bezug zum Leben zu setzen.

**5. Ich-Du Beziehung:** Nur der Mensch ist fähig, in eine direkte Ich-Du Beziehung zu seinen Mitmenschen zu treten. Wer stellt diese Beziehung her? Das Ego. Ohne Ego würden daraus Es-Es Beziehungen werden. Die Ich-Du Beziehung ist es, was wir Liebe nennen. Wo es diese Beziehung nicht gibt, gibt es auch keine Liebe.

### **Der Bedarf eines starken und reifen Ego**

Wir sehen also, dass das Ego mehrere wichtige Funktionen in jedermanns Leben ausübt. Tatsächlich ist es der eigentliche Ausübende in uns, der Macher. Es verleiht jedem Menschen seine Einzigartigkeit, verbindet ihn mit seinen Mitmenschen und macht sein Leben in der Gemeinschaft reich, bunt und sinnvoll. Das Ego ist der immer aufmerksame Wächter in uns, der uns vor allen

inneren und äußeren Gefahren schützt. Es ist unser „innerer Prüfer“, Richter und Kritiker. Es ist der Träumer, Visionär und Sucher in uns. Es ist unser Interpret und Mittler, der zwischen Atman und Welt das Bindeglied bildet.

Ein solch vitaler, von unserer Persönlichkeit nicht zu trennender Teil kann nicht so leicht aus unserem Leben entfernt werden. Ramakrishna pflegte zu sagen: „Es stimmt, dass sich durch Samadhi der eine oder andere vom Ego befreien kann, doch das geschieht sehr selten. Du magst dich zu tausenden Gedankenflügen erheben, doch das Ich kehrt immer wieder zurück. Schlag heute den peel-pul Baum bis auf die Wurzel ab, morgen wirst du ihn von neuem sprießen sehen.“

Doch das Ego an sich ist nicht das Problem, Das eigentliche Problem ist seine Unreife, seine Nichterkenntnis, sein falsches Verhalten. Das Leben strotzt von widrigen Umständen, Ungewissheiten und Verlockungen. Um ihnen standhalten zu können, brauchen wir vor allem ein starkes, reifes Ego. Ein Mensch mit einem schwachen Ego bricht leicht unter Stress zusammen oder gibt Verlockungen nach. Es ist das schwache Ego, das die Menschen treibt, sich in Betrug, Lüge, Klatsch und heimliche Machenschaften einzulassen. Deshalb sagt Nietzsche: „Die Welt hat nichts von den Starken zu fürchten, nur von den Schwachen.“

Wir sehen oft, dass gerade die Wichtigtuer und Prahler zu Reichtum, Macht und Ruhm gelangen – schlechte Menschen sprießen wie das Unkraut – während Bescheidene und Rechtschaffene bei ihren Unternehmungen keinen Erfolg haben oder den Kürzeren ziehen. Warum ist das so? Das Leben besteht aus zwei Machtströmungen: der Macht des Guten (*dharma*) und der Macht des Bösen (*adharma*). Schlechte Menschen öffnen sich ungezwungen der Strömung des Bösen und erlangen dessen Macht. Würden sich die Guten der Strömung des Guten auch ganz öffnen, würden auch sie dessen Macht, die Macht des *dharma*, erlangen. Sie tun dies aber selten, weil ihr Ego schwach ist. Statt sich dem Strom des Guten zu öffnen, sieht man oft, dass sich Frömmel um die Verderbtheit anderer sorgen, dass sie die Aufsteiger Beneiden oder verzweifelt versuchen, nicht selbst in den Strom des Bösen zu geraten. Wären alle Guten so stark wie die Bösen, dann hätte immer die Tugend über das Laster gesiegt. Um das Böse besiegen zu können, müssen wir

uns vor allem ganz der Macht des Guten öffnen. Nur ein starkes und reines Ego vermag dies zu tun.

Das war einer der Gründe, weshalb Vivekananda die Wichtigkeit der Stärke so eindringlich betonte. Wir brauchen Stärke, um anderen nicht zu schaden, um mit ihnen nicht zu streiten, sondern ihnen zu verzeihen und zu vergeben, um ein heiliges Leben führen und vor allem Gott suchen zu können. Es ist gut, stets zu bedenken, dass die Befreiung vom Ego erst auf der höchsten Stufe mystischer Erfahrung eintritt. Auf den niederen Stufen des spirituellen Lebens brauchen wir ein starkes, heiliges Ego, um die Anstrengungen langer Meditation zu ertragen, auf dem Weg auszuharren und den Verlockungen zu widerstehen.

Wir sollten unterscheiden können zwischen den fundamentalen Existenzproblemen, die für alle Menschen die gleichen sind und den psychologischen Problemen des Einzelnen. Diese beiden Arten von Problemen werden oft durcheinandergebracht, besonders von spirituell Suchenden. Die wichtigen Existenzprobleme wie die des Glücks, des Leides, der Furcht, der Liebe und des Todes können nur auf der höchsten Ebene des Atman-Brahman (des individuellen-transzendenten Absoluten) gelöst werden, und dafür müssen wir das Ego transzendieren. Aber neben diesen gibt es bei jedem von uns variierende Alltagsprobleme, die wir durch falsches Verhalten, Denken und Tun und durch falsche Umweltbedingungen schaffen. Um diese psychologischen Probleme lösen zu können, brauchen wir ein erwachtes, starkes Ego. In diesem Zusammenhang muss gesagt werden: Wenn die modernen Psychologen wie Jung, Rogers und Maslow von „Integration“, „offenem Selbst“ und „Selbstaktivierung“ sprechen und selbst Karl Marx von „Selbstverwirklichung“ spricht, geht es immer um das Ego und nicht um den Atman, von dem die westlichen Psychologen so gut wie nichts wissen.

## Umwandlung des Ego

Alle Arten des Yoga beruhen auf zwei fundamentalen Grundsätzen. Der erste ist, dass die Umwandlung eines Ego eine entsprechende Umwandlung in allen mit ihm verbundenen Egos mit sich bringt. Das heißt, wenn wir uns ändern, ändert sich auch unser menschliches Umfeld. Bei dieser Umwandlung geht es nicht nur um unsere rein persönliche Erfahrung, dass wir die Welt in einem neuen Licht sehen; Mikrokosmos und Makrokosmos sind nach demselben Plan geschaffen und so wirkt sich eine Veränderung in unserem Bewusstsein auch auf das Bewusstsein anderer aus.

Der zweite Grundsatz lautet, dass spirituelles Leben nicht bloß ein Versuch ist, dem Leid und Übel dieser Welt zu entkommen, sondern auch der positive Versuch, die inneren Kräfte und Möglichkeiten der Seele zu entfalten. Der Begriff „Seele“ schließt beides ein, das SELBST (Atman) und seinen Schatten, das Ego. Der Atman ist in allen Menschen derselbe, nur das Ego ist von Mensch zu Mensch ein anderes. Das Ego bewirkt die große Vielfalt im menschlichen Wesen und Verhalten. Das Ego wandelt – wie ein Dom aus buntem Glas – das weiße Strahlen des Atman in all die Farbenpracht des Lebens. Wir sollten das Ego nicht als Hindernis, sondern als Tor zum höheren Leben sehen. Im weltlichen Leben bleibt dieses Tor geschlossen; der Yoga öffnet es. Das höchste Ziel des Yoga ist nicht, das Ego auszuschalten, sondern es umzuwandeln. Im Tiefschlaf verschwindet es, doch wenn wir aufwachen, ist es mit all seinen Problemen und Fehlern wieder da. Das zeigt, dass die Umwandlung des Ego viel wichtiger ist als seine Ausschaltung.

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: DAS EGO UND DAS WAHRE SELBST (IV)  
VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN, 1994  
ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN