

2. Arten der Ego-Kenntnis

– Eine Betrachtung des Ego aus Sicht der Yoga-Psychologie

Es ist wichtig, sein Ego genau zu kennen. Doch darum kümmern sich nur wenige Menschen. Die meisten wollen mehr über die Welt und die Affären anderer Menschen wissen als über sich selbst. Wir vergessen oft, dass unser Verständnis für andere und unsere Fähigkeit, ihnen zu helfen, größtenteils davon abhängt, inwieweit wir uns selbst kennen. Ein Lehrer mit Selbstkenntnis kann seinen Studenten viel wirksamer helfen als einer ohne Selbstkenntnis. Viele Missverständnisse, viel Streit im Alltag entstehen wegen unzureichender Selbstkenntnis. Aber das Ego ist so komplex und setzt so viele Masken auf, dass es schwer ist, seine wahre Natur und Handlungsweise zu durchschauen. Und doch zeigt sich das Ego direkt oder indirekt auf verschiedenste Weise.

(1) Ego-Leitbild: Das Neugeborene besitzt kein nennenswertes Ego. Als früheste Wahrnehmung seiner selbst erfährt es die Umriss seines Körpers. Dieses Körperbild bildet die Grundlage der menschlichen Persönlichkeit. Das heranwachsende Kind lernt zwischen mein und nicht-mein zu unterscheiden. Da es von allen als „Objekt“ behandelt wird, dauert es einige Zeit, ehe es sich als Subjekt sieht und sich als „ich“, als Ego, empfindet. Mit der Entwicklung des Ich muss es die Verantwortung für seine Handlungen und Gefühle übernehmen. Wenn die Erfahrung des Kindes zunimmt, beginnt es, in seine Identität äußere Dinge einzubeziehen: Eltern, Spielzeug, Kleidung, Spielkameraden usw. Seine Identifikation mit diesen äußeren Dingen lässt das Gefühl on „mein“, von Ichbezogenheit entstehen. Dieses Gefühl von „ich“ und „mein“ – Ego und Egoismus – wird noch stärker, wenn das heranwachsende Kind sich gezwungen fühlt, immer mehr Rollen in der Gesellschaft zu spielen. Im Rollenspiel wird es von anderen beurteilt, akzeptiert oder abgelehnt. Diese Reaktionen dringen in sein Inneres und formen das Bild, das das Kind von sich hat. Es besitzt nicht die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, daher beurteilt es sich anhand der Meinungen und des Verhaltens anderer Menschen. Das Bild von sich selbst, das in ihm Gestalt annimmt, kennt man als Ego-Leitbild; hat es sich in der Kindheit

erst einmal gebildet, kann man es als Erwachsener schwerlich ändern.

Dieses frühe Ego-Bild mag unterdrückt, also in das Unbewusste verdrängt werden, doch beeinflusst es von diesem verborgenen Ort aus ein Leben lang das Verhalten, die Einstellung und Ansichten einer Person, ohne dass sie es weiß, Kinder mit einer glücklichen Kindheit entwickeln gesunde, positive Ego-Bilder. Doch Kinder, die leiden und gehemmt sind, entwickeln gestörte, ungesunde Ego-Bilder, die einen negativen Einfluss auf das Leben des Erwachsenen ausüben, selbst wenn er berufliche Berühmtheit oder akademische Auszeichnungen erlangt hat. Der Erwachsene formt sich neue Ego-Bilder, doch das der Kindheit übt seine Wirkung solange aus, bis es durch Selbstbeobachtung und spirituelle Erleuchtung erkannt und in das Ego-Bild des Erwachsenen einbezogen wird.

(2) Ego-Ideal: Wie immer das Ego-Leitbild eines Kindes sein mag, jedes Kind hat eine Vorstellung von dem, was es „werden“ könnte (ein Arzt, Musiker usw.) und auch von seiner Fähigkeit, dies zu erreichen. Dieses Bild seiner Möglichkeiten nennt man Ego-Ideal. Es drückt die Sehnsucht und Begeisterung der Seele aus.¹

Ein realistisches Ego-Ideal zu haben, ist die eine Sache, es jedoch im Leben zu verwirklichen, eine ganz andere. Der Einfluss des Ego-Leitbildes ist unterschwellig, unerkannt, der des Ego-Ideals aber mehr oder weniger bewusst. Das Ego-Bild zeigt, was ein Mensch zu sein glaubt, das Ego-Ideal zeigt, was er glaubt sein zu können. Ist sein Ego-Bild positiv, so wird es ihm bei der Verwirklichung des Ego-Ideals helfen, ist es negativ, dann wird es zum großen Hindernis.

(3) Das maskierte Ego: Ein Mensch muss nicht sein, was er zu sein glaubt. Es gibt Charakterelemente, die von früheren peinlichen, anstößigen Erlebnissen herrühren. Sie sind so tief ins Unbe-

¹ *Anm.:* An anderer Stelle wurde der Begriff „Seele“ definiert als beides, das SELBST und sein Schatten, das Ego

wusste verdrängt, dass sie im Ego-Bild keinen Platz finden. Um sie und sogar das Ego-Bild zu verschleiern, setzt das Ego Masken auf und täuscht vor, ein anderer zu sein. Die heutige Gesellschaft lehrt das Ego, Masken aufzusetzen. Je blasierter die Gesellschaft, um so unechter ist das Leben. Durch Verstellung kann man vielleicht im weltlichen Leben Erfolg haben, aber nicht im spirituellen Leben. Wir können nicht in Masken vor Gott treten.

(4) Das Traum-Ego: Eine bedeutende psychische Tatsache ist, dass das Unbewusste die Quelle von Macht und Kreativität ist; und alles was dorthin verdrängt wurde, versucht um so heftiger, sich zu äußern. Träume eignen sich am besten, um unterdrückte Wünsche und Vorstellungen auszudrücken.

In Indien hat man sich schon zur Zeit der Upanishaden eingehend mit dem Phänomen des Träumens befasst. Die Weisen der Upanishaden sahen das Traum-Selbst als eine selbständige Wesenheit oder Dimension an. Sie glaubten außerdem, dass in ihm wesentliche Schlüssel zum Höheren SELBST und zum Überbewusstsein liegen. Dem Ego des Wachzustandes ist das Traum-Ego ein völlig Fremder. Es kann sogar den Interessen des Ego entgegenhandeln. Im weltlichen Leben mag das hingehen, nicht aber im spirituellen. Solange unser Traumleben ungeläutert oder überhaupt nicht ans höhere Streben gekoppelt ist, bleibt unser spirituelles Leben unvollkommen. Wir können allerdings in tiefer Meditation zum Traum-Ego Verbindung aufnehmen; und da es nur ein Teil unseres gesamten Bewusstseins ist, können wir es durch die Umwandlung des gesamten Bewusstseins transformieren, umerziehen und integrieren. Das ist einer der schwierigsten Aspekte des Yoga.

(5) Das Fantasie-Ego: Das Ego hat keine Kontrolle über seine Träume. Es kann sich nicht den Traum aussuchen, der ihm gefällt und den vermeiden, der ihm nicht behagt. Also „erfindet“ es im Wachzustand eine andere Art zu träumen, wobei es in Gedanken erschaffen und werden kann, was es will. In diesem Zustand – bekannt als Wachtraum, Träumerei, Fantasie, Spintisieren – verwandelt sich das Ego in ein neues, idealisiertes Ego, das man Fantasie-Ego nennen kann. Es braucht keinerlei Beziehung zur Realität und nicht die geringste Ähnlichkeit mit dem Ego zu haben.

Wer sich in Träumereien verliert, ist sich meistens ihrer unwirklichen, nutzlosen Natur bewusst und hält doch daran fest, weil sie nicht nur eine Lösung für einzelne Konflikte liefern, sondern alle im Menschen entstandenen Bedürfnisse irgendwann zu befriedigen versprechen.

Doch der wahre Anlass für den Wachtraum ist nicht der Wunsch, Konflikte zu umgehen, sondern eine schwache Ahnung von der erhabenen Herrlichkeit des eigenen Wahren SELBST, des Atman. Diese Ahnung löst in jedem kultivierten Menschen einen innewohnenden Wunsch nach Vollkommenheit, unbegrenztem Wissen, nach Stärke, unendlicher Liebe und Seligkeit aus. Da das weltliche Leben diesen Wunsch nicht erfüllen kann, drückt er sich in den unterschiedlichsten Wachträumen aus.

(6) Ideales Ego oder geistiges Leitbild: Der Wachtraum ist mehr oder weniger eine unbewusste, unterschwellige Aktivität und das Fantasie-Ego hat nichts mit dem realen Ego zu tun. Ein ganz anderer, ein vollbewusster Prozess, findet im spirituellen Leben statt. Da das wahre Höhere SELBST nicht so leicht zu verwirklichen ist, kann sich der spirituell Strebende willentlich ein ideales Ego, ein geistiges Leitbild von äußerster Lauterkeit, Schönheit, Liebe, Erkenntnis und Licht erschaffen. Er identifiziert sein Ego mit diesem geistigen Bild so sehr, dass dieser Vorgang keine Selbstentfremdung hervorruft.

Im Yoga der Hingabe (Bhakti) nimmt das Erschaffen des geistigen Leitbildes einen wesentlichen, durch die Schriften sanktionierten Platz ein. Durch seine Haltung gegenüber der Gottheit fühlt sich der Strebende als Diener, Freund, Kind oder Braut. Diese Methode wird oft so tiefgreifend und mit solcher Intensität in die Praxis umgesetzt, dass das geistige Leitbild allmählich das ganze Ego verschlingt und zum eigentlichen Selbst des Strebenden wird. Sri Ramakrishna erbrachte den Beweis für diese Methode in erstaunlich hohem Maße. Als er Rama zu realisieren suchte, empfand er sich als Hanuman und seine ganze Persönlichkeit verwandelte sich in Hanuman. Als er Krishna zu realisieren suchte, verwandelte sich seine ganze Persönlichkeit in Radha. Die dem Erkenntnisweg (Jnana) folgen, erschaffen eine andere Art geistiger Leitbilder. Sie visualisieren das SELBST als Lichtsphäre oder als leuchtenden Lotos. Das geistige Leitbild besitzt eine gewaltig transformierende Kraft, und unser Erfolg im spiri-

tuellen Leben hängt zum großen Teil davon ab, wie weit wir unser Ego mit ihm vereinen können.

(7) Das Zuschauer-SELBST: Hinter all den besprochenen Egos und deren Handlungsweisen steht das wandellose, stets gegenwärtige, stille Zuschauer-SELBST, das innewohnende SELBST. Es ist nicht das Ego, sondern ist dessen Ursprung und Ziel.

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: DAS EGO UND DAS WAHRE SELBST (VIII)

VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN, 1994

ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN