

Entspannung statt Nabelschau

## Finalgegner Ego

Christian Zehenter

*Vor welchen Aufgaben wir auch stehen: Unseren größten Widersacher führen wir meistens selbst im Gepäck: das Ego. Identifizieren wir uns zu sehr damit, verengt es den Fokus auf Schmerzvermeidung und Lustgewinn bis hin zum Egokult. Doch wenn wir die Vorstellung eines absoluten Egos überwinden, können wir einen Raum innerer Freiheit betreten. Dieser wirkt sich heilsam auf alle Vorhaben und Beziehungen aus.*

Der lateinische Begriff Ego bedeutet schlicht „Ich“. Doch meint er hier ein Konzept, das Raum fordert, uns umtreibt und allzu oft am Leben hindert. Einst verbarg es sich trickreich hinter dem Dienst an der großen Sache. Ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts galt es hingegen zunehmend als Königsweg, das ganze Leben in den Dienst des persönlichen Glücks zu stellen – mit dem Individuum als Zentrum des Universums. Doch schnell wurde klar, dass dieser materialistische und individualistische Blick auf die Welt kein Glück verheißt. Denn was wir auch erwerben, genießen und festhalten: Es erweist sich als vergänglich und flüchtig wie Blütenblätter im Wind. So folgte auf Josef Kirschners 1976 einst gefeiertes Buch „Die Kunst, ein Egoist zu sein“ 2010 Richard David Prechts Replik „Die Kunst, kein Egoist zu sein“. Denn es wurde deutlich, dass wir zwar ein gesundes Selbstwertgefühl brauchen, die anstrengende Karriere als Egoist jedoch bereits am ersten Schicksalsschlag endet. Schon Arthur Schopenhauer (1788–1860) beschrieb das Kreisen um das „Ich-Wollen“ als größten Ballast und Verhinderer von Empathie und Erkenntnis. Wir sind demnach nicht von unserer Umwelt zu trennen, sondern ihr Ausdruck. Dies wird bereits deutlich, wenn wir mit Tausenden Menschen auf einer Veranstaltung gleichschwingen oder eine Gruppe ganz von selbst zum Organismus wird. Wenn wir dabei vom Ich in das Wir eintreten, fühlen wir uns meist sehr lebendig und authentisch. Viel mehr als von scheinbar spontanen willentlichen Impulsen scheinen unsere Wahrnehmungen und Entscheidungen daher geprägt von den Ideen, Erfahrungen und Reaktionsmustern aus 3 Millionen Jahren Evolution, ebenso wie von Naturgesetzen und dem kollektiven (Un-)Bewussten nach C. G. Jung: Wir sind ungetrennt von unserer Umwelt und Geschichte.

### **Nicht individuell, sondern ungetrennt und universell**

Wenn man Gehirn und Psyche untersucht, findet man kein „Ding“ namens Ich. Zwar identifizieren wir uns meist mit unseren Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen und unserem Körper. Doch können wir nicht über diese entscheiden (z. B. nur noch angenehme Gefühle zu erleben, leistungsfähiger oder schöner zu sein). Wir wissen auch nicht, was Unterbewusstsein, Leber oder Hypophyse gerade tun, welche Gefühle und Erfahrungen uns gleich überraschen werden – und haben kaum Kontrolle über unsere Gedanken.

Hingegen scheinen wir an einer allgemeinen Lichthaftigkeit und Bewusstheit teilzuhaben, ohne diese selbst zu produzieren. Dies kann man mit dem Wasser in unserem Körper vergleichen, das immerhin knapp 60 % der Körpermasse ausmacht und sich etwa alle zwei Wochen komplett austauscht. Es kommt im ganzen Universum vor und ist nicht von diesem zu trennen. Wir haben es nicht geschaffen und besitzen es nicht, sondern sind eine vorübergehende Erscheinungsform allen Wassers. So betrachtet, sind wir auch Ausdruck allen Bewusstseins. Neben dieser Ungetrenntheit und universellen Eigenschaft zeigt sich auch die Prozesshaftigkeit als zentraler Aspekt des Ichs: Wie ein Wasserfall existiert es nur in der Bewegung.

### **Ego im Buddhismus: Illusion durch Identifizierung**

Gilt das Ego in vielen Religionen sogar als unvergänglich, so erklärt es die buddhistische Tradition gleich ganz zur Illusion. Diese entsteht demnach aus der Identifizierung mit eigentlich identitätslosen Wahrnehmungsobjekten – einschließlich der eigenen Gedanken und Gefühle (die als „Ich“ erlebt

werden). Daraus folgen Gier und Angst, Wollen und Nichtwollen, Anhaften und Abwehren, Hoffen und Fürchten. Diese treiben uns so lange um, bis wir das Ego und die von ihm wahrgenommenen Objekte als flüchtige, substanzlose Erscheinungen im unbegrenzten Raum erkennen, vergleichbar den Wellen auf einem Ozean.

Ohne diese Erkenntnis erfährt sich das Ego selbst als feste Größe, Tempel der Individualität und aus sich selbst heraus bestehende, getrennte, unvergängliche und identitäre Instanz, die es zu nähren, zu schützen und zu behaupten gilt. Wir identifizieren uns neben Gedanken und Gefühlen auch mit Besitz, Kindern, Tieren, Partnerschaft, Gesundheit, Leistung, Kompetenz, Macht, Rollen, Beliebtheit, Erfolgen, aber auch Überzeugungen, Gemeinschaften und Gewohnheiten. Daraus folgt die Angst, diese zu verlieren oder zu entbehren. Und auch wenn wir uns Monumente der eigenen Bedeutung errichten, klopft doch ständig die Vergänglichkeit an die Tür.

### **Schönheit, Fitness, Gesundheit: Körper als Kult**

Häufig dient der Körper als wichtige Projektionsfläche des Egos. Er soll gesund, schön, makellos, ewig jugendlich und unvergänglich sein – und dies im ständigen Wettbewerb. Ungezählte Fachjournalisten, Influencer, Agenturen, Apps und Algorithmen heizen ihr Publikum täglich dazu an – häufig versteckt finanziert durch entsprechende Anbieter. So werden in Deutschland jährlich knapp 20 Mrd. € für Körperpflege- und Kosmetikprodukte, 5–10 Mrd. € für Wellness, ca. 2–5 Mrd. € für Schönheitschirurgie und ästhetische Behandlungen sowie 1–2 Mrd. für Tattoos ausgegeben. Der Fitnessmarkt erreicht 9–14 Mrd. €, bis hin zur ständigen Kontrolle, Optimierung und Präsentation der eigenen Körperfunktionen und Leistungen.

Die Ernährung kann ebenfalls zum Identifikationsmoment werden, gefördert durch PR der Nahrungsergänzungsindustrie (in Deutschland 4–6 Mrd. € Jahresumsatz): Was braucht der Körper, was schadet ihm? Was gesund klingt, kann zum Zwang werden. Durch Verzicht auf Nahrungsbestandteile kann sich schwerer Mangel, durch übermäßig eingenommene Nährstoffe eine Überdosierung entwickeln. Auch die allgemeine Sorge um die Gesundheit wird im Übermaß selbst zur Belastung. Krankheit erscheint dann übermächtig und Gesundheit nur durch ständige Bemühungen oder gar nicht erreichbar.

### **Ewige Nabelschau: Wie geht es mir heute?**

Auch das Wohl der Seele steht hoch im Kurs, doch nicht immer zum Wohl der Seele. Die Spiritualitäts- und Glücksindustrie bietet dazu ein nahezu unbegrenztes Angebot zur ewigen Nabelschau, häufig unter dem Motto der Ausbildung. Zielgruppe sind wohlhabende Menschen auf der Suche nach Sinn und Gemeinschaft. Zweifellos gehören Spiritualität, Bewusstheit, lebendige Gemeinschaft, Sinnfindung und bedarfsweiser Psychotherapie zum Leben. Doch werden diese in den kommerzialisierten Formen häufig nur imaginiert, sodass statt echter Entwicklung und Befreiung ein nie endendes Bespielen von Ersatzräumen stattfindet. Echte Heilung möchte überflüssig, kommerzielle Heilung unentbehrlich werden, Erstere erstrebt Selbstregulation und Authentizität, Letztere Fremdregulation und Identitätsersatz.

### **Digitaler Raum als Tempel des Ego-kultes**

Der digitale Raum perfektioniert den Ego-kult: Eine durch Algorithmen und Onlinedienste geschaffene Echoblase macht jeden einzelnen Nutzer zum Nabel der Welt. Soziale Netzwerke, Messengerdienste, Spiele, Videos, Musik sowie Unterhaltung und Kommunikation aller Art stellen uns in den Mittelpunkt des Kosmos und überhöhen die eigene Bedeutung. So wird uns 24/7 eine Welt vorgespielt, die sich brennend und ständig für unsere Bedürfnisse, Aktivitäten und Impulse interessiert, unsere Neigungen und Leidenschaften teilt und nur darauf wartet, diese zu erfahren und zu befriedigen. Doch weil dies nur virtuell stattfindet, geschieht tatsächlich: nichts. Dies reduziert unsere Wirksamkeit, Bedeutung und Beziehungen, statt sie zu fördern, und gilt auch für alle anderen Ablenkungen: Wie viele aufregende Filme, Romane, Serien, Musikstücke, Spiele, Begegnungen, Ausstellungen, Veranstaltungen und Projekte wir auch wahrnehmen: Nach dem großen (Ersatz-

)Getöse folgen Kater, Leere oder eiliges erneutes Zugreifen. Dies gilt auch für Neuerwerbe, Kurse, Reisen, Gesundheits-, Sucht- oder Erlebnisaktivitäten – sofern wir uns damit identifizieren.

Denn nicht ein eifersüchtig bespieltes Ego, sondern mitfühlende, gestaltende und akzeptierende Verbundenheit sowie aktives Schaffen und Wirken verorten uns im Kosmos. Die Vorstellung eines getrennten, identitären Ichs, das ständig unterhalten, umsorgt, entwickelt, genährt, geschützt und gegen andere in Position gebracht werden muss, schafft hingegen nicht nur Stress (denn der Hunger ist nie gestillt und der Hafen nie erreicht), sondern auch Einsamkeit: Das Ego duldet keine anderen Götter neben sich. Es möchte unentwegt gefüttert, unterhalten, vergrößert und befriedigt werden, ohne Rücksicht auf die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen anderer (sofern sich diese nicht auf die eigenen Interessen aufwirken).

### **Glücklich macht, was jenseits des Egos liegt**

Ein gesunder, kontinuierlicher und stimmiger Selbstprozess einschließlich Selbstliebe und -fürsorge ist Voraussetzung für eine stabile Psyche und Emotionalität. Doch dürfen wir uns zugleich als Teil eines Systems erleben, das größer ist als wir: Je verbundener wir uns mit anderen Menschen und der Welt erfahren, desto weniger sorgen wir uns um unser Ego. Die einstige Leere des Egoisten füllt sich mit Sinn, Lebendigkeit und Transzendenz. Viele Menschen mit einem besonders erfüllten Leben konnten sich in der Geschichte so sehr von ihrem Ego(-Konzept) befreien, dass sie sogar ihr Leben für andere gaben, sei es unmittelbar wie Maximilian Kolbe (1894–1941, er tauschte sein Leben im KZ gegen das eines Familienvaters) oder als Folge ihres Einsatzes für die Gemeinschaft wie Dietrich Bonhoeffer (1906–1945), Mahatma Gandhi (1869–1948) oder Martin Luther King (1929–1968).

Wer sein Wirken, Wahrnehmen und Streben über das Ego (und die ihm dienlichen Menschen, Tiere, Aktivitäten und Dinge) erhebt und auf andere Menschen, größere Systeme und Sinnzusammenhänge richtet, lebt erfüllter, zufriedener und länger. Studien belegen eindrucksvoll, dass eine hohe Sorge um sich selbst krank macht und Besitz, Einkommen und Erfolg ab einem geringen Grad nicht mehr zu Glück und Zufriedenheit beitragen. Hingegen zählen erfüllte und stabile Beziehungen, das Erleben tiefer Sinnhaftigkeit sowie Engagement und Mitgefühl für andere zu den wichtigsten Glückskriterien.

Galt einst ein ausgeprägtes Ego als beruflicher und privater Erfolgsgarant, so weiß man heute: Starke und erfolgreiche Persönlichkeiten denken und wirken weit über sich selbst hinaus. Nicht ihre Eitelkeit, Ansprüchlichkeit und Nabelschau, sondern Empathie, Klugheit, Intuition, Tatkraft, Aufmerksamkeit, Demut und intrinsische Motivation sind ihr Geheimnis. Persönliche Entwicklung bedeutet, sich immer wieder zu hinterfragen, eigene Schwächen und Irrtümer zu erkennen, anderen zuzuhören und von ihnen zu lernen sowie auch Scheitern, Kritik und Konflikte als Korrektive willkommen zu heißen.

### **Gibt es egoistische Wert- und Selbstlosigkeit?**

Auch vermeintlich selbstloses Streben kann das Ego füttern, ob in helfenden Berufen, Ehrenamt oder sozialem Umfeld: Wer hilft, inszeniert möglicherweise seine Tugendhaftigkeit, Bedeutung, Wirksamkeit und Überlegenheit – und hilft damit vor allem sich selbst. Egoistische Hilfe ermächtigt den *Helfer*, echte Hilfe den *Empfänger*.

Auch Hilf- und Wertlosigkeit kann Teil eines Egokonzeptes sein. In ständiger kritischer Selbstbeobachtung werden Angst, Schmerz, Unzulänglichkeit und Abhängigkeit dann zum Kult erhoben, zulasten von Empathie, Großzügigkeit und aktiver Mitwirkung. Ob wir uns groß oder klein fühlen: In beiden Fällen kreisen wir obsessiv um uns selbst.

### **Gelobt sei ich: Ego als Quasireligion**

Oft ist das Ego Ziel quasireligiöser Gefühle und Kulte: Es erfährt sich als unfehlbar, brillant und ungemein bedeutungsvoll. Betreffende verfügen anscheinend über untrügliches Urteilsvermögen, bestechende Kompetenz, einen präzisen moralischen Kompass, sind unersetzlich, extrem erfolgreich,

immer mit Rat und Tat gefragt und haben immer Recht. Sie wollen Anerkennung, sozialen Raum, Gesprächs- und Deutungshoheit, Bestätigung, Überlegenheit und Macht (denn jedes Ego fürchtet seinen Sturz). Probleme, Schwächen, Fehler und Vergänglichkeit projizieren sie auf andere, beanspruchen Kompetenzen und Erfolge hingegen für sich selbst. Eigene Belange, Vorlieben und Aversionen nehmen eine überbordende Rolle ein. Was nährt, erhöht, gefährdet oder erlöst mich? Bin ich der oder die Schönste und Wichtigste im ganzen Land? Treten dann Verlust, Krankheit oder Tod bei Betroffenen oder ihren Identitätsstiftern dennoch in den Raum, gelten sie als unerhörte Überraschung und Zumutung.

Bereits vielen Kindern wird heute vermittelt, dass die Erfüllung ihrer Bedürfnisse und Huldigung ihrer Person die höchste Pflicht ihrer Mitmenschen sei. Dies macht sie jedoch nicht frei und entspannt, sondern abhängig, gestresst, einsam und süchtig nach Wollen. Zudem erweisen sich Mitmenschen unerhörterweise nicht als der versprochene Hofstaat, sondern als Subjekte mit eigenen Bedürfnissen und Grenzen.

Ein idealisiertes Ego lastet daher schwer auf den Schultern und Beziehungen. Es steht im Zentrum der ständigen eigenen Beobachtung, Sorge und Bemühung. Auf allen Wegen ist es dann im Gepäck und macht unempfänglich für Wandelimpulse, Erkenntnis und andere Menschen, hingegen überempfindlich gegen Infragestellung. Es biegt sich die Welt zurecht, bis sie (scheinbar) seine Form annimmt. Die Psychologie spricht von „self-serving bias“.

So kranken bereits ganze Wirtschafts-, Wissenschafts-, Gesellschafts- und Politikbereiche daran, dass gesäuselt statt gestritten, genickt statt widersprochen, der falsche Kurs bestätigt statt korrigiert wird: Stromlinienform, Empfindlichkeit, Opportunismus und Selbstbestätigung statt Innovation, Kurskorrektur und Infragestellung. Doch wenn offener Diskurs, Widerspruch und Provokation vermieden werden, findet keine Entwicklung und Realitätskontrolle mehr statt, und das Scheitern ist eine Frage der Zeit.

### **Beziehungen: empathisch oder manipulativ?**

Auch Beziehungen pöppeln häufig eher das Ego als das Gegenüber: Geht es dabei wirklich um die Bedürfnisse, Grenzen, Impulse und Wege des Beziehungspartners? Oder dient er eher als Projektionsfläche oder Raumhalter für eigene Muster und Wünsche z. B. nach Identität, Größe, Sexualität, Gebrauchtwerten, Bedeutung, Sinn oder Sicherheit? Darf er als gestaltendes Subjekt im gemeinsamen Raum agieren und diesen schließlich auch verlassen? Und weicht in der Partnerschaft egozentrische Verliebtheit einer zugewandten Liebe? Begegnen wir anderen authentisch und offen oder in einer glänzenden Rüstung aus inszenierter Bedeutung? Meist zeigt sich der Unterschied deutlich: Eine egozentrierte Beziehung erwartet, fürchtet, hält fest, nimmt in Besitz, macht hilflos, starr und abhängig, sieht das Gegenüber als Objekt. Bedingungslose Liebe lässt hingegen los, ermächtigt, bewegt, befreit und macht den Beziehungspartner zum aktiven Gestalter.

### **Bedrohungs- und Erlösungserzählungen als Egotrigger**

Auch moderne Bedrohungs- und Erlösungserzählungen sprechen das Ego an und funktionieren nur in einer stark individualisierten, entwurzelten Gemeinschaft. Denn wo viel Ego(-Konzept) herrscht, da gibt es viel Angst und Bedürftigkeit. Die immer gleiche Botschaft: Dem Ego droht Gefahr, doch durch Opfer, Glauben und Gefolgschaft kann es gerettet werden. So leben heute ganze Industrien und ihre Investoren und Fürsprecher von der Angst vor einer düsteren Zukunft und bevorstehenden Katastrophe.

### **„Wahre Egoisten“ nehmen sich nicht so wichtig**

Viele Egofunktionen sind einigen verschalteten Hirnregionen zugeordnet, die unter dem Begriff Default Mode Network (DMN) zusammengefasst werden. Dieses Netzwerk ist besonders aktiv, wenn wir uns mit uns selbst beschäftigen. Eine erhöhte Aktivität im DMN führt jedoch nicht etwa zu Selbstbewusstsein, sondern zu Depressionen und Angstzuständen. Denn bezeichnenderweise ist das

Ego dann am glücklichsten, wenn man es wenig beachtet und der Umwelt mit Güte, Mitgefühl, Achtsamkeit, Engagement und Neugier begegnet. Wahre Egoisten und Glücksritter sind daher großzügig, bescheiden, genügsam, hilfsbereit und nachsichtig und nehmen sich selbst, ihre Belange und ihren Besitz nicht sehr wichtig. Hierdurch werden sie nur selten durch Bedürftigkeit, Sorgen und Ängste geplagt, sind sozial verbunden und begegnen vielen freundlichen Menschen.

### **Wege zu Entspannung und Ungetrenntheit**

Eine jahrtausendealte Technik zur Emanzipation vom Ego ist die Meditation: Wer sie täglich übt, kann – unabhängig von seinem Weltbild – mit dem Ichkonzept „verklebte“ Vorgänge und Objekte (z. B. Konzepte, Gewohnheiten, Identifizierungen, Gedanken, Gefühle) als substanzlos erkennen und loslassen – und so Ungetrenntheit und grenzenlosen Raum erfahren, die keine Sorge um das Ich kennen. Auch auf unsere Sprache können wir achten: Wie oft verwenden wir das Wort „ich“ in Gesprächen und Nachrichten, und wie oft fragen wir: „Wie fühlst du dich, was meinst du dazu, was würdest du tun, was möchtest du?“

So dürfen wir uns wieder in einen größeren Zusammenhang stellen und entspannen. Der vermeintliche Imperativ „*Ich* brauche, will, denke, glaube, fühle, werde, fürchte, hoffe, erleide, weiß, habe, kann, muss ...“ treibt uns dann nicht mehr vor sich her, sondern lässt uns ruhig schlafen, ebenso wie die Ahnung, dass das Ego keine Identität, Grenze oder Beständigkeit kennt, sondern sich höchst relativ, wandelbar und transzendent zeigt. Denn das Universum hat nach 14 Milliarden Jahren nichts von ihm Abgetrenntes, Individuelles geschaffen – auch wenn es zum Selbstprozess gehört, dies so zu erleben.

### **In der Welt gibt es nichts, was nicht die Welt wäre**

Wir müssen uns daher nicht allein, um das eigene Wohl ringend ausgesetzt im Kosmos fühlen, sondern dürfen uns als dessen Ausdruck erfahren und alles weniger persönlich nehmen, untrennbar mit allem Lebendigen und Nichtlebendigen verbunden: In der Welt gibt es nichts, was nicht die Welt wäre. So könnte die Aufgabe lauten, das Ego als nützliches Hilfsmittel zur Verwirklichung von Orientierung, Entscheidungsfähigkeit, Identität, Bedürfnissen und Grenzen in einem komplexen sozialen Gefüge zu verstehen. In den Worten C. G. Jungs: „Das Ego ist ein hervorragender Diener, aber ein schrecklicher Herr.“ Wie ernst wir es nehmen, entscheidet zwischen gesundem Selbstprozess oder Neurose, Lebensmotor oder innerem Gefängnis, Wachstum oder Starre, Selbstbewusstsein oder Narzissmus. So werden wir keine höhere Wahrheit oder physische Realität dahinter entdecken, sondern ein Moment der Differenzierung in einem Raum des Miteinanders – ähnlich der Saite eines Instruments in einer Symphonie. Lassen wir sie frei klingen, ordnet sie sich mühelos in den Akkord des Kosmos ein.