

Selbst

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

Grundlage der Freiheit ist nicht Macht, sondern Wissen. Macht ist nie blind. Was blind ist, ist ohnmächtiges Werkzeug dessen, was über ihm steht. Unglück ist Gefangenschaft in der eigenen Person. Zur Befreiung bedarf es zweierlei: Der Unterscheidung von Vorstellung und Wirklichkeit, sowie der Unterscheidung von Person und Selbst.

Die Herkunft des Begriffes *selbst* ist sprachgeschichtlich ungeklärt. Er benennt die Identität einer Person, einer Sache oder einer Erscheinung... mit sich selbst. Erhellend sind die Gegenüberstellungen von *derselbe* und *der gleiche*.

- Er trank aus der *gleichen* Tasse wie sie.

Hier handelt es sich um zwei Tassen, deren Erscheinungsbild gleich ist.

- Er trank aus *derselben* Tasse wie sie.

Hier handelt es sich um ein und dieselbe Tasse, die mal von ihm und mal von ihr benutzt wird. Aus derselben Tasse kann man den gleichen Kaffee trinken, aber nicht denselben.

Der Begriff *Selbst* benennt kein Erscheinungsbild, dessen Ursache Verschiedenes sein könnte. Er verweist auf die tiefer liegende Ebene unaustauschbaren Seins. Das *Selbst* ist eindeutig. Jenseits des *Selbst* gibt es nichts, worauf es zurückgeführt werden könnte. Wo es Veränderliches gibt, ist das *Selbst* dessen unveränderliche Grundlage.

Da es jenseits des Selbst nichts gibt, was es bedingt, ist zu vermuten, daß das Selbst das Jenseits ist. Das *absolute Selbst* ist das Jenseits der Erscheinung. Nur Erscheinung ruft nach Bewertung. Identität tut es nicht. Selbstwertzweifel entspringen der Gleichsetzung des Ich mit der Person. Tatsächlich ist das Ich es selbst.

Das *relative Selbst* ist Mittel des absoluten. Es kann sich dessen gewahr sein oder es verkennen. Das absolute Selbst ist keine Erscheinung. Daher kann es vom relativen Selbst nicht wahrgenommen werden. Mit den Mitteln des relativen Selbst kann man das absolute nicht sehen. Das relative sieht man. Das Absolute ist man.

Jede Absicht einzugreifen verengt den Blick auf die Stelle, an der der Eingriff ansetzt. In der Meditation versucht das Ich, den Modus des Eingreifens abzustreifen, um in den Modus uneingeschränkter Wahrnehmung überzugehen. Der Meditierende versucht, die Wirklichkeit zu sehen - ohne wegen einer Absicht von etwas abzusehen.

Hat beispielsweise eine Gartenlaube ein Selbst? Wenn ja, ist es dann in seiner materiellen Struktur verankert? Wäre es so, dann müsste man auch Brettern und Schrauben jeweils ein eigenes Selbst zugestehen. Und was ist, wenn ein Brett zerbricht? Entstehen dann aus einem Selbst zwei neue? Wo bleibt das Selbst der Schrauben, wenn sie verrostet? Haben die einen Rostpartikel ein Selbst, das sich von dem Selbst anderer Rostpartikel unterscheidet?

Auch der menschliche Körper ist eine materielle Struktur. Sein Aufbau ist komplizierter als der eines Gartenhäuschens, aber auch er besteht aus verschiedenen Teilen. Wenn der Struktur des Körpers aber ein Selbst entspricht, warum dann nicht auch der Struktur des Schulterblatts.

Wenn sich das Selbst in einer materiellen Struktur vollständig verwirklicht, setzt sich das Selbst des Körpers dann aus vielen Selbst(en) seiner Bestandteile zusammen? Kann ein Selbst aus anderen Selbst(en) bestehen? Solange man uns davon nicht überzeugt hat, glauben wir es nicht... und folgern daraus, daß das Selbst des Körpers nicht vom Horizont der körperlichen Struktur umschlossen ist. Das Selbst mag als Teil etwas zum Ausdruck bringen, es selbst ist aber niemals nur Teil. Es bleibt stets Ganzes. Da es alles Dingliche umfasst, ist es keiner Bedingung unterworfen.

Wenn man von sich selbst spricht, trifft man eine Unterscheidung. Man sagt, daß es ein Ich gibt, das sich von dem unterscheidet, was es nicht ist. Man formuliert die Ich-Grenze des alltagspraktischen Selbstkonzepts.

- *Ich habe das Essen selbst gekocht, heißt: Jemand anderes hat es nicht getan.*

Als jenes Ich, das das Essen gekocht hat, meint der alltägliche Sprachgebrauch eine Person. Personen werden als abgegrenzte Einheiten aufgefasst, die all dem gegenüberstehen, was sie selbst nicht sind. Den Bereich innerhalb dieser Ich-Grenze nennt man im alltäglichen Sprachgebrauch *ich selbst*.

Das umgangssprachliche Selbst erweist sich bei genauer Betrachtung als zusammengesetzt. Es besteht aus zwei Ebenen:

- **relatives Selbst**

Relativ ist von lateinisch *re-* = *zurück* und *latio* = *das Bringen* abgeleitet. *Relativ* heißt *zurückbringend*. Wo es sich um Wirkungen handelt, die zurückgebracht werden, passt das Wort *rückwirkend*. Dinge verhalten sich *relativ* zueinander, wenn sie wechselseitig aufeinander zurückwirken.

- **absolutes Selbst**

Absolut entspringt dem lateinischen Verb *absolvere* = *ablösen*. Das Absolute steht für sich, ohne daß sein So-sein oder sein Da-stehen von anderen Faktoren abhängt.

Ist das Subjekt nur Eigenschaft komplex angeordneter Materie, existiert es ohne eigenes Selbst. Es ist dann fiktiv und Effekt einer Architektur physikalischer Teilchen, Felder und Kräfte.

Wenn es ein Selbst tatsächlich gibt, ist es nicht deren Eigenschaft, sondern den Objekten übergeordnet. Es kann nur Subjekt sein, wenn es die Möglichkeit hat, sich von den Objekten zu entbinden.

Das relative Selbst ist unauflösbar mit der Person verbunden, als die es in Erscheinung tritt. Das relative Selbst besteht aus dem Leib, der der Person unaustauschbar zugeordnet ist, sowie der mentalen Ereigniskette, die diesem Leib als Psyche angehört. Dabei handelt es sich nicht nur um eine Ereigniskette, bei der ein Kettenglied ans nächste gereiht ist. Vielmehr ist an einen Ereignisstrom zu denken, der unzählige Stränge und Strudel zu einem Vorgang verwebt.

Das relative Selbst manifestiert sich an einem festgelegten Ort im Universum. Es steht von dort aus in Relation zu jenem Bedingungsgefüge, das der jeweils besonderen Person zugrunde liegt.

Sich manifestieren geht auf lateinisch *manifestare* = *handgreiflich machen, offen bekunden* zurück. Die manifestierte Ebene des Selbst bekundet ihr Dasein nach außen. Ihr leiblicher Teil ist handgreiflich präsent. Möglicherweise ist nur die Architektur des Gehirns als persönlich unaustauschbar zu betrachten. Immerhin können bereits heute viele andere Organe ausgetauscht werden, ohne daß das Identitätsgefühl des Betroffenen darunter leidet.

Als absolutes Selbst kann jene Instanz beschrieben werden, die einerseits die Inhalte des relativen Selbst wahrnimmt, ohne selbst einer der Inhalte zu sein, und die andererseits steuernd ins relative Selbst eingreifen kann. Der Begriff *steuernd* unterstellt hier, daß die Eingriffe echter Entscheidungsfreiheit entspringen.

Entscheidungsfreiheit beruht darauf, daß die Fähigkeit, eingreifen zu können, der Fähigkeit, wahrnehmen zu können, nachgeordnet ist. Das fundamentalere Vermögen des absoluten Selbst ist Erkenntnisfähigkeit. Erst danach kommt Macht.

relatives Selbst	absolutes Selbst
Steht in hervorgehobener Relation zu einem individuellen Ausschnitt der Wirklichkeit. Steht mit einem besonderen Teil in besonderer Beziehung.	Hat keine besondere Beziehung zu einem bestimmten Ausschnitt der Wirklichkeit. Ist von allem Besonderen abgelöst und steht zugleich mit jedem Teil der Wirklichkeit in gleichwertiger Beziehung.
Unterscheidet sich von Person zu Person. Ist das besondere Selbst des Individuums.	Ist für alle Personen identisch. Ist das eine Selbst aller.

Wer den kleinsten gemeinsamen Nenner aller sucht, sucht nach dem, was am größten ist.

Führt man sich den inneren Aufbau des Selbst vor Augen, erkennt man, daß nicht nur *eine* Ich-Grenze zu benennen ist, sondern zwei. Wohlgemerkt: Ich-Grenzen trennen nicht nur. Im gleichen Zuge verbinden sie. Man kann also auch sagen: Die absolute Ich-Grenze verbindet das absolute Selbst mit dem relativen.

- Die absolute Ich-Grenze trennt das absolute Selbst vom relativen Selbst.
- Die relative Ich-Grenze trennt die Person von der Außenwelt.

Das relative Selbst ist ein Zwitter. Aus der Perspektive der Person ist es Innenwelt. Aus der Perspektive des absoluten Selbst ist es Teil der Außenwelt. Die Person ist Teil des Weltgeschehens. Wie jeder andere Teil kann sie gesehen und beeinflusst werden. Wie jeder andere Teil fließt sie am Auge des Betrachters vorbei. Das relative Selbst ereignet sich, während das Auge, das das Ereignis wahrnimmt, als absolutes Selbst verstanden werden kann.

Der Begriff *Ich-Grenze* kann in die Irre führen. Er kann den Eindruck erwecken, das absolute Selbst sei ein Ich. Stellt man es sich aber als ein Ich vor, spaltet man einen Teil von ihm ab. Das entspricht nicht seinem Wesen. Ein Ich ist ein Etwas, das einem Nicht-Ich gegenübersteht. Das absolute Selbst ist jedoch umfassend. Sonst wäre es nicht absolut. Es würde durch das mitbedingt, dem es begegnet. Das absolute Selbst kann sich als ein oder viele Ichs zum Ausdruck bringen. Die Vorstellung, es sei selbst ein Ich, wird ihm aber nicht gerecht...

Das absolute Selbst umfasst und reicht zugleich in jedes Ich hinein.

Ich-Grenzen		
Absolutes Selbst		
Ich		r
Absolutes Selbst	a	Relatives Selbst
Wahrnehmen können		äußere Sinneseindrücke
		unmittelbare Leibeswahrnehmungen
Eingreifen können		Gefühle
		Gedanken
		Impulse
		Ausrichtung der Achtsamkeit
		Meinungen
		Erinnerungen
		automatisierte Reaktionsmuster
		Vorstellungsbilder wahrnehmen
		Motorik
		Denk-Akte
	Ausrichtung der Achtsamkeit	
	Urteile	
	Vorstellungsbilder einsetzen	
		Nicht – Ich
		Physikalische und soziale Außenwelt

a = absolute Ich-Grenze, r = relative Ich-Grenze

Wahrnehmungen

Objekte aller Art, Bauchweh, Position des Körpers im Raum, Ausrichtung der Gelenke, Bewegungsabläufe, was man denkt, was man meint, worauf man gerade achtet, was man sich vorstellt, welchen Reaktionsmustern man unterliegt...

Eingriffe

Äpfel pflücken, Denk-Akte durchführen, um sich auf zukünftige Situationen vorzubereiten, die Achtsamkeit ausrichten, Denk-Akte abschließen und Meinungen bilden, sich durch die Vorstellung eines Bades in der Wanne über den Arbeitstag hinwegtrösten...

Das Selbst kann sich seiner relativen Inhalte bewusst sein. Es muss es aber nicht. Im Tiefschlaf ist es keiner Inhalte bewusst. Es ist aber nicht erloschen, sondern verhindert, daß man aus dem Bett fällt. Das absolute Selbst ist zeitlos. Es besteht ungeachtet wechselnder Umstände, die es erkennen könnte.

Das relative Selbst besteht seinerseits aus zwei Bereichen:

1. dem Leib
2. der Psyche

Der Leib ist sowohl für das absolute Selbst als auch für andere Personen erkennbar. Bei der Psyche handelt es sich um ein Netzwerk individueller Erlebnisweisen, Bedeutungsvergaben und Reaktionsalgorithmen, die bewusst oder unbewusst wirksam sind. Ihre Inhalte und Wandlungen werden als virtuelle Objekte vom absoluten Selbst erkannt. Das Wissen um erkannte Inhalte wird der Person, und nur ihr, vom absoluten Selbst zur Verfügung gestellt. Das Wissen um dessen Inhalte, wird zum Inhalt des persönlichen Bewusstseins.

Diesseits des Körpers ist der Mensch Person. Jenseits davon ist er er selbst.

Der Leib einer Person ist insofern vom Umfeld abgelöst...

- als daß er relativ zu anderen Strukturen darin bewegt werden kann,
- als daß er ein räumliches Innerhalb und ein räumliches Außerhalb festlegt,
- als daß die Aufteilbarkeit in *innerhalb* und *außerhalb* für eine abgegrenzte Zeitspanne besteht.

Mit anderen Worten: Der Leib ist eine begrenzte Struktur, die eine Zeitlang eigenbeweglich ist.

Der Abgelöstheit des leiblichen Aspekts der Person, und damit ihrer Fähigkeit zur Selbstbestimmung, steht eine umfassende Einbindung gegenüber. Der Leib ist vollständig ins Umfeld eingebunden. Sein Sosein wird durch sämtliche Faktoren des Umfelds mitbestimmt. In seiner Bedingtheit ist er dem Weltgeschehen ausgeliefert.

Der materielle Aspekt des relativen Selbst wird von einem virtuellen begleitet. Dabei handelt es sich um eine mentale Struktur, die sich aus ineinander verzahnten Erscheinungen zusammensetzt:

- Mittelbaren und unmittelbaren Wahrnehmungen
- angeborenen Instinkten
- erworbenem Wissen
- Gefühlen
- Denkvorgängen
- Grundüberzeugungen
- Erinnerungen
- Meinungen

- Handlungsimpulsen
- Werturteilen

Die Vorstellungswelt des Denkens umfasst einen Horizont, der die Illusion vom autonomen Ego aufrechterhält. Tritt man aus der vorgestellten Welt heraus, wird die nicht-denkende Schicht unterhalb des Denkens erkennbar. Descartes' berühmter Satz zum Beleg der eigenen Existenz, *Cogito ergo sum (Ich denke, also bin ich)* macht beim Bedingten halt.

Das normale Ich neigt dazu, sich mit dem leiblichen und/oder dem psychischen Aspekt des relativen Selbst gleichzusetzen. Es sagt: Ich bin dieser Körper, in dem ich dies und das denke, so und so fühle, das und das mag, jenes will oder dieses ablehne. Es hält seine Seele für einen virtuellen Körper, dessen Struktur aus Gedanken, Vorstellungen, Gefühlen und Impulsen besteht.

Die Art, wie das Ich über seine psychischen Inhalte spricht, zeigt jedoch an, daß die Identifikation keine Identität bedeutet. Das Ich sagt:

- Das ist mein Körper.
- Ich habe eine Idee.
- Ich habe eine Meinung.
- Ich habe ein Gefühl.

Obwohl das Verb *haben* anzeigt, daß der Besitzer all dieser Elemente nicht mit den Elementen identisch sein kann, identifiziert sich das Ich im egozentrischen Modus mit den Elementen an sich. Kritisiert jemand seine Idee, sieht es nicht die Idee hinterfragt, sondern sich selbst. Das normale Ich fasst sich nicht als reinen Betrachter auf. Es deutet sich als einen Teil des Betrachteten. Es beschreibt sich als relatives Selbst, das als begrenztes Etwas Teil des Universums ist und dort anderen Trägern eigenständiger Selbst(e) begegnet...

Das absolute Selbst übersteigt dualistische Gegensätze. Es vereint in sich zwei grundsätzliche Vermögen:

1. Es kann wahrnehmen.
2. Es kann eingreifen.

Sowohl beim Wahrnehmenkönnen als auch beim Eingreifenkönnen handelt es sich um Potenziale, die verwirklicht werden können, aber nicht verwirklicht sein müssen.

Sobald das absolute Selbst tatsächlich ins Weltgeschehen der dualistischen Gegensätze eingreift, entsteht das relative Selbst, das seinerseits dualistische Qualitäten aufweist um in der Welt als handelnder Pol gegenwärtig zu sein. Das absolute Selbst ist ein zeitlos Ungemachtes, das sich als sichtbarer Ausdruck in einem zeitlich aufgespreizten relativen Selbst manifestieren kann. Das relative Selbst hat Geschichte, das absolute macht sie.

Personen sind beschränkte Eingriffspunkte des absoluten Selbst ins Weltgeschehen. Sie sind Dualismen unterworfen, weil sie als Werkzeug beschränkter Eingriffe den Ansatzpunkten ihrer Eingriffe gegenüberstehen.

Das Eingreifenkönnen des absoluten Selbst ist reale Macht aus selbstbestimmter Willensfreiheit. Selbstbestimmte Willensfreiheit liegt jenseits aller Bedingungen. Die Eingriffe der Macht ins dualistische Weltgeschehen bedienen sich des relativen Selbst, das als Bestandteil des dualistischen Gegensatzfeldes durch dessen Dynamik mitbedingt ist. Die Willensfreiheit des relativen Selbst wird dadurch eingeschränkt. Die Eigenschaften der Objekte, denen es begegnet, sind Begrenzungsmerkmale des relativen Selbst. Die Welt jenseits des relativen Selbst entspricht der jeweiligen Einschränkung seiner Freiheit.

Die Dynamik des relativen Selbst ist auf Eingriffe in die Wirklichkeit ausgerichtet. Im relativen Selbst ist Wahrnehmung dem Eingriffsvorsatz untergeordnet.

- Zunächst handelt die Person spontan aus Gefühltem heraus. Sie reflektiert ihre Gefühle nicht, sondern setzt sie unmittelbar in Impulse um. Der Ängstliche duckt sich. Der Wütende tobt. Der Begierige greift aus. Der Liebende schützt.
- Das Denken kreist um die Möglichkeit, zielgesteuert ins Überdachte einzugreifen. Karolin hat lange über Selbstwertgefühle nachgedacht. Sie hofft, das eigene durch neue Erkenntnisse zu stärken.

Jeder ist ich im Gewand eines anderen Schicksals. Wer sich sucht, muss sich selbst finden. Das relative Selbst sieht nicht. Es sortiert Gesehenes oder blendet es aus, um seine Eingriffe danach auszurichten. Das absolute Selbst greift ein, um Wahres aufzudecken. Das relative Selbst nimmt wahr, um einzugreifen. Wirklichkeit ist die Sprache der Wahrheit. Wer Wirkliches erkennt, hat eine Wahrheit verstanden.

Wissen... ist unmittelbares Wahrnehmenkönnen des Wirklichen und seiner Entwicklungsdynamik über den jeweiligen Zeitpunkt hinaus. Der Wissende kann des zukünftigen Neumonds gewahr sein, sobald er den Vollmond am Himmel sieht. Man kann nicht wissen, wer man ist. Man kann es nur sein. Andere erkennen ist weise. Sich selbst erkennen ist Erleuchtung. Das Leben ist eine Seinweise des Selbst. Das absolute Selbst ist die tiefste Ebene des Unbewussten. Das Selbst schläft in vielerlei Form, aber es erwacht immer nur zum selben Selbst.

Für sich genommen wäre das relative Selbst unwirklich. Wirklichkeit kommt ihm zu, weil es die Verwirklichung einer Möglichkeit des absoluten ist. Das absolute Selbst wird als relatives eingeschränkt präsent. Das relative repräsentiert eine Möglichkeit des absoluten.

Das Ich ist Eingriffspunkt des Absoluten ins Bedingte. Einerseits ist es Ausdruck des absoluten Selbst, andererseits Teil der Welt. Da das Absolute die Raumzeit übersteigt, geht das Ich jenseits der Raumzeit ins Absolute ein.

Endstrecken

Markus hat mit Karolin Felix gezeugt. Anne bekam mit Arvid Melanie. Beginnen Melanies und Felix' Existenzen mit den Liebesakten ihrer Eltern? Wohl kaum. Denn um die Akte anzustoßen, bedurfte es komplexer Kaskaden vernetzter Ereignisse im Vorfeld. Was ist also der Ursprung von Melanies Person? Es ist der Ursprung einer kosmischen Lawine, die unaufhaltsam weiterläuft. Und was kann das wahre Selbst von Personen sein? Doch nur das, ohne das die Person nicht entstanden wäre. Das absolute Selbst Felix' ist also auch das absolute Selbst Melanies. Sie sind vorübergehende Endstrecken komplexer Prozesse, deren Identität im

Ursprung aller strukturierten Ereignisse liegt. Oder hieße es besser *parallele Etappen*? Was sich ereignet, ist Erscheinungsform dessen, was tatsächlich ist.

Gemeinsamer Nenner

Stellen Sie sich vor, kurz nach Ihrer Geburt wäre Schwester Anneli ein Malheur passiert: Sie hätte Sie mit dem Baby aus Kreissaal B vertauscht. Das gesamte Repertoire biographischer Prägungen, sämtliche Erinnerungen an Ereignisse, die Sie betrafen und Menschen, die Ihnen begegnet sind, wären andere. Zweifellos wären Sie nicht mit der Person identisch, die Sie jetzt sind. Aber Sie wären ohne Abstrich Sie selbst. Wenn Sie bestimmen wollen, was der Kern ihrer selbst ist, müssen Sie alles abziehen, was austauschbar ist. Sie sind der gemeinsame Nenner aller Personen, die Sie sein könnten.

Offene Fragen

Gesetzt, Sie wären noch nicht auf der Welt und man würde Ihnen durch pränatale Genimplantate Neurodermitis und Kurzsichtigkeit ersparen. Wäre Ihr Selbst dann ein anderes als das jenes Menschen, der mit unveränderten Genen zur Welt käme?

Gesetzt, der Genforschung gelänge es, am lebenden Menschen ungünstige Gene gegen bessere auszutauschen - zum Beispiel solche für kariesresistente Zähne. Wäre das Selbst des Menschen nach dem Eingriff ein anderes als davor? Wenn nein: Ist das absolute Selbst überhaupt an Gene gebunden? Wenn nein: Wären Sie auch dann Sie selbst, wenn Ihrem Körper ein komplett anderer Chromosomensatz zugrunde läge? Wenn ja: Macht es Sinn, sich mit dem Körper gleichzusetzen, wenn Organe oder Gene ausgetauscht werden können, ohne daß das Selbst ebenfalls einem Austausch unterliegt?

Die Sprache macht es uns nicht leicht. Wir fragen....

- Existiert das absolute Selbst wirklich?
- Hat es ein eigenes Dasein?

Wenn wir so fragen, dann verheddern wir uns - zumindest wenn wir nicht sehen, daß wir es tun. Wäre das absolute Selbst da, hätte es also ein eigenes Dasein, käme ihm ein Ort zu, an dem es wäre. Hätte es aber einen Aufenthaltsort, der von anderen Orten zu unterscheiden wäre, dann wäre es ein Objekt. Also hat das absolute Selbst kein besonderes Dasein, in dem es abgesondert existierte. Es ist überall da, wo etwas da ist oder da sein könnte.

Wenn das absolute Selbst aber Hort des Vermögens ist, wahrzunehmen, was sonst als es selbst sollte dann wirkend sein?

Also ist zu fragen: Was ist dem Verwirklichten übergeordnet? Es ist die Möglichkeit - denn nichts kann wirklich werden, wenn es nicht möglich wäre. Möglichkeit ist daher grundlegender als Wirklichkeit. Das absolute Selbst ist die Möglichkeit, wirklich zu werden. Sein Wesen steht über allem, was bereits verwirklicht ist. Sein Wesen ist Sein und Nichtsein zugleich.

Erkenne dich selbst (griechisch: *Gnothi seauton = Γνωθι σεαυτον*). Dazu forderte eine Inschrift am Apollotempel in Delphi den Betrachter auf.

Schon früh hatte man erkannt, daß persönliche Reifung nicht nur aus ausgeklügelten Handlungsmöglichkeiten besteht (*Hol' schon mal den Wagen, Harry!*), die Tieren vorenthalten sind und vertiefter Erkenntnis der Außenwelt entspringen: Durch Beobachtung und Scharfsinn hatte Otto den Verbrennungsmotor erfunden, den Harry später in Bewegung setzte, damit Horst zum Drehort fahren konnte.

Man heißt natürlich nicht, daß es alle erkannten. Der Satz *Erkenne dich selbst* wird Chilon von Sparta zugeschrieben. Ungeachtet der Tatsache, ob man die Tatsache erkennt, hat persönliche Reifung aber damit zu tun, was das Individuum über sich selbst weiß.

Es gibt zwei Felder der Selbsterkenntnis:

1. Man erkennt die verschiedenen Inhalte und Strukturen des relativen Selbst.
2. Man erkennt, daß man in Wirklichkeit als relatives Selbst bloß erscheint.

Die erste Ebene bedient sich psychologischer Introspektion. Die zweite bedient sich meditativer oder spiritueller Des-Identifikation. Sie führt von der Identifikation mit Erkennbarem zur Erkenntnis der Identität mit der Grundlage allen Seins.

Der Mensch kann seine Identität nicht erkennen, wenn sein Blick an Äußerem hängenbleibt. Zum Äußeren gehört das Feld sinnlicher Erfahrungen ebenso wie das bildlicher Vorgaben. Jedes *Du sollst!* droht zu verhindern, daß der Mensch erkennt, was er ist. Dem Menschen wird kein *Du sollst!* gerecht, sondern ein *Schau hin und erkenne dich selbst*.

Das Gottesbild des egozentrischen Menschen ist dualistisch. Das dualistische Gottesbild birgt stets die Gefahr, den Wert des Menschen geringzuschätzen.

Selbstwertzweifel sind eine Plage der Menschheit. Ihr Ursprung sind irrige Vorstellungen über die Identität der Person. Regelmäßig identifizieren sich Menschen mit ihrem relativen Selbst. Sie glauben dieser besondere Leib zu sein, in dem sich Gedanken und Gefühle vermengen. Regelmäßig sind Menschen egozentrisch.

Hat man sich fraglos mit der eigenen Person, also dem Ego gleichgesetzt, sieht man sich prompt von einer Frage bedrängt: Was gilt diese Person in einer Welt, die sie zum allergrößten Teil selber nicht ist? Die Antwort ist klar: Sie gilt so gut wie nichts. Selbst einer Bakterie erlaubt die Wirklichkeit, die Person bei Gelegenheit als Brutstätte zu benutzen - oder sie beiläufig aus der Welt zu schaffen.

Gering ist ein Selbstwertgefühl immer dann, wenn sich die Person mit ihrem relativen Selbst gleichsetzt und von dort aus Vergleiche anstellt:

- mit den Eigenschaften anderer
Wenn ich bloß so sein könnte wie Max.
- mit dem eigenen Ich-Ideal
Eigentlich sollte ich Klavier spielen können. Wer das nicht kann, ist ein Versager.
- mit den Erwartungen anderer
Mein Vater wollte, daß ich Bankkaufmann werde.

Gibt eine Person alle Identifikationen auf, gibt es keine Vergleiche mehr, die das Selbstwertgefühl schwächen könnten. Jede Identifikation ist ein Gefängnis der Identität. Jeder

Gefangene zweifelt an seinem Wert, weil er sich unterworfen sieht. Wer das Gefängnis verlässt erkennt, daß das scheinbar feststehende Faktum, unterworfen zu sein, nur eine vorläufige Erfahrung ist.

Das egozentrische Selbstbild reißt eine narzisstische Wunde auf. Die Erkenntnis der Bedeutungslosigkeit, die sich der egozentrischen Person wie ein Ohrwurm aufdrängt, treibt das Ego dazu, nach Lösungen zu suchen. Dabei sind zwei Varianten erkennbar:

1. Man kann seinen Wert steigern.
2. Man kann seinen Wert erkennen.

Steigerung heißt: Die Person unternimmt allerlei, um den Wert ihrer selbst zu erhöhen. Dabei orientiert sie sich an Wertvorstellungen, die sie vom Umfeld übernommen hat oder selbst entwirft. Bei der egozentrischen Steigerung des Selbstwertgefühls ist vieles möglich. Der eine erhöht sich, um sich zu erhöhen, der andere erniedrigt sich zum selben Zweck. Beiden ist gemeinsam, daß sie nicht wissen, was sie sind.

- Wer glaubt, daß körperliche Fitness ein Indiz persönlichen Wertes ist, trainiert seine Muskeln.
- Wer glaubt, daß geistige Überlegenheit Wert verheißt, versucht klüger dazustehen als andere.
- Wer glaubt, daß Selbstlosigkeit als wertsteigernd gelten kann, setzt sich zurück und erfüllt die Erwartungen anderer.
- Wer glaubt, daß 200 Pferdestärken die Bedeutung einer Person unterstreichen, leiht sich das fehlende Geld von der Bank.
- Wer glaubt, daß man vom Himmel für ein bestimmtes Verhalten erhöht werden wird, macht genau das, wovon er sich die Erhöhung verspricht.

Auch wenn die genannten Methoden, den Selbstwert zu steigern, zunächst so klingen, als sei ihre Anwendung ihrerseits wertlos, ist das ein Trugschluss. Das Bedürfnis nach Selbstwertsteigerung ist eine wichtige Triebkraft, die den Menschen gemeinsam mit elementarer Not aus den Händen eines Schicksals befreit hat, das ihn sonst endlos durch die Steppe hätte streifen lassen. Die Anwendung von Maßnahmen zur Verbesserung der sozialen Position und des persönlichen Rangs ist also durchaus anzuraten - wenn man sie mit Maß und Ziel betreibt und das Wesentliche nicht aus dem Blick verliert. Sie erhöhen das soziale Selbstwertgefühl - jedoch nicht das existenzielle. Steigerungsstrategien haben einen Nachteil: Ihre Kraft endet am Horizont der Person. Der Gewinn an Selbstwertgefühl, der damit zu erreichen ist, bleibt von Verlust bedroht. Das Schicksal kennt tausend Kniffe, durch die es stolze Sieger vom Ross holen kann.

Unsicher ist jede Quelle des Selbstwertgefühls, wenn sie auf dem beruht, was man hat:

<ul style="list-style-type: none">• gesellschaftliche Rollen• gute Ideen• edle Gefühle• Besitz• Potenz• elitäre Weltanschauungen	<ul style="list-style-type: none">• Schönheit• Wissen• Fähigkeiten• Intelligenz• Moral• Kinder
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Was man hat, kann man verlieren. Was man verlieren kann, hat man in Wirklichkeit nicht.

Ein verlässliches Selbstwertgefühl ergibt sich nicht aus Gewinn und Erwerb. Ein verlässliches Gefühl des eigenen Werts ist nur durch die Erkenntnis zu erreichen, daß Wert nicht auf dem beruht, was man haben und in der Folge auch verlieren könnte, sondern auf dem, was man unverlierbar ist. Sich selbst unverlierbar ist man nur soweit man absolut man selber ist.

Selbstwertgefühl wird durch Beachtung erzeugt:

- Entweder durch die Beachtung, die man von anderen bekommt. Dann muss man sich darum bemühen, etwas darzustellen, wofür man Beachtung erntet. Und man bleibt abhängig von dem, was andere als beachtlich bewerten...
- oder durch Selbstbeachtung, also die meditative Beachtung dessen, was im eigenen Selbst vor sich geht.

Das relative Selbst ist darauf ausgerichtet, einzugreifen. Es tut das in Kenntnis oder unter Verkennung seiner Identität. Verkennt sich das Ich als bloß relativ, handelt es einseitig im Interesse der eigenen Person. Es wird egozentrisch hyperaktiv.

Jede Reaktion auf etwas ist Eingriff in etwas. Je mehr das Ich beabsichtigt, zum Vorteil der Person einzugreifen, desto mehr füllt es sich mit relativem Selbst: Es denkt, plant, rekapituliert, beurteilt Erinnerungen, reagiert auf Sinneseindrücke, um sie nach Nützlichkeit oder Gefahrenmoment zu ordnen. Oder es regt sich über Zustände auf, um Kampfkraft auf den Plan zu rufen. Stets bleibt es dabei von der Angst beherrscht, zu kurz zu kommen.

Je mehr sich das Bewusstsein mit Relativem füllt, desto mehr wird das Absolute überdeckt.

Um dem zu entgehen, streben Menschen auf der Suche nach ihrer Identität einen Zustand an, der durch den Verzicht auf jeden Eingriff in die Welt der Dinge ausgezeichnet ist. Sie versuchen, nicht mehr auf psychische Inhalte oder weltliche Ereignisse zu reagieren, sondern alles ziehen zu lassen, wie es kommt und geht. Sie versuchen, sich keinem egozentrischen Gefühl mehr zuzuwenden und keinen Gedanken mehr aufzugreifen.

Bei manchen entleert sich das Bewusstsein so von der Fülle des Relativen, daß die Identität mit dem Absoluten empfunden werden kann.

Durch Selbstbeachtung wird das Selbstwertgefühl von äußeren Faktoren losgelöst - aber nur, wenn man Beachtung nicht durch Bewertung ersetzt, weil jeder Maßstab zur Bewertung mit Bedingungen zusammenhängt.

Am Endpunkt reiner Selbstbeachtung ist das Wertgefühl unbedingt.

Unbedingtes Wertgefühl ist ... Liebe...

Gemeinschaft der Menschen

Im November 2019

<http://zds-dzfmr.de/>