

Peter
Lauster

Stärkung des Ich

Die zweite Geburt
der Selbstwerdung



Vorwort

Dieses Buch ist kein wissenschaftliches psychologisches Sachbuch. Es besteht durchgehend aus Briefen, die ich an einen lieben Freund geschrieben habe.

Die vorliegende Situation ist ein Gleichnis, jedoch eines, das etwas ganz Wesentliches zeigt: Trotz unserer individuellen Verschiedenheit und unterschiedlichen charakterlichen Ausprägung empfinden wir in den elementaren Ereignissen des Lebens sehr ähnlich, zeigt sich bei allen seelischen Vorgängen, daß Bildungsunterschiede, gesellschaftlicher Status oder materieller Besitz unerheblich sind. In den tiefen psychischen Erlebensebenen sind wir alle gleich, denn durch dieses »Tor« müssen wir alle, ob reich oder arm, ob anerkannt von der Gesellschaft oder Außenseiter. Der Weg zur menschlichen Reifung ist weder leichter noch schwerer durch die oberflächliche Zuordnung zu einer bestimmten sozialen Schicht.

Neben der Intelligenz des Denkens, die geschult, geübt und trainiert werden kann, gibt es eine ganz andere Intelligenz, die ich als »Erkenntnis« bezeichnen möchte. Diese Erkenntnis ist die Fähigkeit der Psyche, die Umwelt, die Mitmenschen und auch sich selbst in einer Ganzheit zu erfassen. Erkenntnis analysiert nicht mit Zahlen, mit Worten, grübelt nicht nach einem Lösungsweg, sondern sie geschieht unmittelbar und direkt. Sie ist eine Hellsichtigkeit, ja Scharfsinnigkeit, die den gesamten Menschen mit einbezieht. Erkenntnis ist ein umfassendes Sehen der Wirklichkeit. Diese Art der Intelligenz wird auf keiner Schule gelehrt - und ist dennoch so wichtig für ein glückliches, gesundes und harmonisches Leben.

Alles hat seine eigene Zeit, in der sich seelische Vorgänge auf ihrer jeweiligen Reifestufe entfalten müssen. So hat jede Zeit auch ihre spezifische Aufgeschlossenheit (oder Verslossenheit) für Gedanken, Meditationsimpulse und Erkenntnisse. Während sich im Mai die Blätter im frischen Grün der Sonne entgegenstrecken, beschäftigt sich die Sensitivität nicht mit den Verfärbungen und Loslösungen der Herbststürme.

Lesen Sie das Buch bitte nicht ausschnittweise. Es sollte kontinuierlich vom Anfang bis zum Ende gelesen werden - nur so ermöglicht die Entwicklung der Gedanken ein ganzheitliches und abgerundetes Bild.

Peter Lauster

Zitat

»Wir fühlen, daß, selbst wenn alle möglichen wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind.«

Ludwig Wittgenstein

»Wir sind Analphabeten, wenn es um Gefühle geht. Und das ist eine traurige Tatsache, nicht nur, was dich und mich betrifft, sondern praktisch alle Menschen sind es. Wir lernen alles über Ackerbau in Rhodesien und den Körper und die Wurzel aus Pi oder wie das heißt, aber kein Wort über die Seele. Wir sind bodenlos und ungeheuer unwissend, wenn es um uns selbst und um andere geht. Heutzutage sagt man leichthin, man soll die Kinder zu Menschlichkeit und Verständnis und Toleranz und Gleichheit, oder wie die Modewörter sonst noch heißen mögen, erziehen. Aber niemand kommt auf die Idee, daß wir zuerst etwas über uns selbst und unsere Gefühle lernen müssen. Über unsere eigene Furcht und Einsamkeit und unseren Zorn . . .

Wie soll man jemals andere verstehen,
wenn man nichts über sich selbst weiß?«

Ingmar Bergmann

Erstes Kapitel: Selbsterfahrung ist der elementare Weg

Mein lieber Freund, du hast mir von deiner Lebenskrise erzählt und mich gebeten, dich bald wieder zu treffen, damit wir über psychische Hintergründe sprechen und deine Krise analysieren. Ich habe dir versprochen, dir Briefe zu schreiben und dir auch auf diesem Wege meine Gedanken mitzuteilen.

Derzeit sind bei dir viele Konflikte und Probleme zusammengekommen: Du hast Schwierigkeiten in deiner Firma, liegst im Streit mit einem deiner besten Freunde, kannst dich nicht entschließen, deine Lebensgefährtin zu heiraten, stehst unter starker innerer Spannung, fühlst dich manipuliert und fragst dich, wer du bist.

Die Frage »Wer bin ich?« ist eine uralte philosophische Frage, die für jeden Menschen aber immer wieder neu ist und die sich jeder in der Situation, in der er gerade steht, mehr oder weniger bewußt stellt. Du beispielsweise siehst es als ein Zeichen der »Schwäche«, daß du nicht weißt, wer du bist, und beginnst, dich selbst zu betrachten. Dennoch wolltest du während unseres Gespräches, daß ich dich »analysiere«, daß ich dir «schonungslos sagen« sollte, wer du bist. Gleichzeitig empfandest du allein schon den Umstand, einen anderen um so etwas zu bitten, als Schwäche.

Derzeit siehst du dein »Ich« als schwach an, möchtest ein stärkeres Ich haben. Du hast angedeutet, schon das Gespräch darüber sei ein Symptom für Schwäche - und das war dir unangenehm. Du siehst dich in einer Krise, weil du dir über all das Gedanken machst.

Ich muß dir dazu sagen: Deine Krise besteht nicht darin, daß du Fragen stellst, sie besteht auch nicht in auftauchenden Selbstzweifeln.

Wollen wir das einmal gemeinsam untersuchen. Du beginnst Fragen zu stellen, du hältst inne und betrachtest dich und die anderen. Bisher bist du immer tatkräftig nach vorne gestürmt, hast dir etwas vorgenommen - und du hast gehandelt.

Plötzlich hältst du inne, betrachtest und zweifelst, fragst dich, wer du bist und in welche Richtung du gehst. Und schon hältst du dich für schwach.

Ich möchte dir sagen: Ich freue mich sehr darüber, daß du diese Fragen stellst. Das ist ein gutes Zeichen. Du beginnst wach zu werden. Damit will ich nicht behaupten, daß du bisher verschlafen gewesen wärest. Du warst überaus aktiv, hast deine Ausbildung mit guten Noten abgeschlossen, warst im Beruf erfolgreich und bist aufgestiegen. Du wirkst extravertiert und spontan und stehst »mit beiden Beinen in der Realität«, wie es so schön heißt. Du warst nach außen hin stark, robust und lebensstüchtig, hattest keine Angst vor Hindernissen und hast Hürden gemeistert. Es ging immer aufwärts und geradewegs nach vorne. Du hast hervorragend »funktioniert«.

Deine Freunde mögen deine gesellige Art, und partnerschaftlich wie sexuell hattest du auch nie Probleme. Du machst einen starken Eindruck, bist gesund und intelligent. Das ist auch dein Selbstbild. Und nun stellst du diese Fragen und glaubst, du hättest ein zu schwaches Ich, das stärker werden müsse, willst noch aktiver sein, noch mehr anpacken, noch mehr Erfolg haben und noch mehr geliebt und bewundert werden. Und dann die Frage: »Wer bin ich?« Das Innehalten und die Besinnung auf dein Selbst erscheint dir wie eine Krise. Leider ist das Wort Krise so negativ besetzt. Ich sehe eine Krise nicht negativ, sondern ich freue mich viel mehr für dich über deine Fragen.

Wir werden keine »Psychoanalyse« nach Sigmund Freud betreiben; dafür hättest du weder Ruhe noch Geduld. Laß mich dennoch drei psychoanalytisch Begriffe aufnehmen: Es, Ich und Über-Ich. Wir werden uns darüber unterhalten. Du hast ein sehr kontrolliertes Es (Emotionen, Triebe), ein »normal« entwickeltes Ich und ein starkes Über-Ich (das in deinem Elternhaus und in der schulischen Ausbildung entwickelt wurde). Das Es meldet nun seine Ansprüche an, während das starke Über-Ich seine introjizierten Argumente einbringt. Dein Ich steht in der Mitte und versucht, alles ins Gleichgewicht zu bringen. Du bist sehr vital und glücklicherweise physisch sehr gesund; also ist auch

das Es sehr stark. Das Ich möchte es dem Es recht machen, aber auch die Regeln des Über-Ich erfüllen. So wird dein Ich zerrieben zwischen diesen beiden Mahlsteinen. Demnach muß das Es frei und das Über-Ich in Frage gestellt werden, damit es an Macht verliert. Das ist eine sehr allgemeine Aussage; sie ist im Moment noch sehr abstrakt für dich. Doch schon bald wirst du wissen, was ich damit meine.

Ich werde dir nicht sagen, was du tun sollst. Ich bin keine Autorität. Ich weiß, du denkst autoritätsbezogen. Vielmehr möchte ich einen anderen Weg gehen. Wir denken gemeinsam über diese Dinge nach. Nicht ich sage dir, was richtig oder falsch ist, sondern du denkst und fühlst mit. Ich weise dich auf vieles hin. Wie gesagt: Ich weise nur auf etwas hin, auf etwas, was wir dann gemeinsam von allen Seiten betrachten, und schließlich siehst du selbst, was dann geschieht.

Bei alledem handelt es sich um einen lebendigen Vorgang der Selbsterforschung. Wir betrachten die seelischen Vorgänge von allen Seiten, und du wirst, so hoffe ich, bereit sein, dir das anzuschauen. Ich sage nicht, du sollst das oder jenes denken; ich bin kein Pädagoge, der dem einzelnen einen bestimmten Wissensstoff vermittelt. Es wird kein Wissen gelehrt. Wir betreten jetzt ein Terrain, das von dir selbst erforscht werden muß. Ich nehme dich nur bei der Hand und zeige dir, was wir beide sehen können und wir betrachten, was mit der Psyche geschieht. Wir schauen zum Beispiel auf die Empfindung Neid. Ich frage dich, was du siehst, wenn du neidisch bist. Du hast den Neid wohl noch nie so schonungslos betrachtet, wie du es dann tun wirst. Wir betrachten ferner Aggression und Angst. Auch hierbei wirst du feststellen: Dein Wissen darüber ist gering, weil du diese Phänomene bisher noch nie so direkt und klar betrachtet hast. Zum Schluß führt dich das und anderes zu mehr Selbsterkenntnis. Diese Selbsterkenntnis ist notwendig, um zu wissen, wer du selbst bist und wer die anderen sind.

[Ende der Leseprobe.](#)

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)