

Urschuld und Ego von Yoshi Frey

Dieser Text ist eine Zusammenfassung einiger Abschnitte aus dem Buch 'Die Gläubigen Schuldner' von Yoshi Frey; ausgewählt vom Autor selbst und bearbeitet von Wolf Schneider.

Zu bestellen über den Connection-Shop oder über 08639-98 34-20.

Wie das Ego entsteht

Der Autor von 'Die Gläubigen Schuldner' erklärt hier die Entstehung des Ego aus der frühkindlichen Demütigung, die Kennzeichen fast jeder Erziehung ist. Der religiöse oder politische Fundamentalist oder 'Untertan', wie ihn etwa Heinrich Mann beschrieben hat, ist nur eine besonders krasse Ausprägung dieses Charakters, von dem wir alle ein bisschen haben: Wir suchen Bestätigung in der Außenwelt und glauben, Liebe erst 'verdienen' zu müssen. So gehen wir als 'Ego-ist' durchs Leben anstatt als Teil der Natur und eines liebevollen Universums

Ich las einmal eine Statistik über die Kommunikation von Eltern mit Kleinkindern. Sie bestand zu 70% aus Zurechtweisungen. Die vorherrschenden Botschaften an das Kind waren: 'So wie du bist, bist du nicht gut genug!' Physische und psychische Kränkungen sind in der Erziehung eher die Regel als die Ausnahme. Schon im Wort 'Erziehung' ist die 'Zucht' verborgen, die dem Erwachsenen das Recht zubilligt, über das Kind zu verfügen, und allzu oft heißt das, seine Integrität zu verletzen. Viele Eltern glauben sogar, dies sei wichtig, um aus den Kindern einen guten Menschen zu 'machen'. So lernen wir von Kind auf, dass Wertschätzung und Liebe mit Anpassung 'verdient' werden müssen, dass also Liebe im Grunde ein Geschäft ist.

Der Schock der frühen Kränkung

Diese Kränkung hat jeder Mensch auf seine individuelle Weise erfahren. Jeder hat seine ganz persönliche 'Kränkungsgeschichte'. Das Gefühl der Abwertung dessen, wie wir sind, tragen wir durch unser ganzes Leben. Dies ist das Kreuz der Kränkung des 'Heiligen Kindes', das jeder auf sich geladen bekam. Was wir sind, erhält keine Wertschätzung. Die bekommen wir nur durch das, was wir tun. Erst indem wir etwas leisten, verdienen wir Wertschätzung und Liebe. Oft wird das, wie wir sind, noch nicht einmal abgelehnt, sondern schlicht ignoriert. Liebe und Akzeptanz müssen durch äußere Wertmaßstäbe, wie zum Beispiel Geld, verdient werden. Diese Abwertung oder Ignoranz verinnerlichen wir; sie wird Teil unserer Vorstellungen von uns selbst. Auch die Kränkung, die diese Ignoranz erzeugt, ist uns dann nicht mehr bewusst. Nun tun wir alles, was von uns gefordert wird, denn wir hoffen, durch solchen Gehorsam zurückzubekommen, wovon wir glauben, dass es uns weggenommen wurde: unser Selbstwertgefühl. Unser Gefühl der Wertlosigkeit ist wesentlich, damit andere über uns Kontrolle ausüben können; denn wer sich wertlos fühlt, ist lenkbar durch die Hoffnung auf Anerkennung.

Was bin ich wert?

Wer seinen inneren Wert verloren hat, der sucht ihn außen. Wer sein 'heiliges' Kind verloren

hat, ist süchtig nach äußerer Wertschätzung. Stets sind die Gekränkten und Entehrten die leichteste Beute für Heilsversprechungen. Es sind die im Herzen 'Harten', die die Diktaturen errichten. Durch alle Zeiten erfuhren Menschen durch kulturelle und religiöse Erziehung diese ihnen innewohnende Wertlosigkeit. Wer so weise gekränkt und beschämt wurde, ist ein 'guter', d.h. folgsamer Mensch und leicht durch Anerkennung zu manipulieren, denn er hat den Kontakt zu seinem Zentrum verloren. Diese Herabwürdigung und Kränkung des Selbstgefühls des Einzelnen zieht sich durch die gesamte Zivilisationsgeschichte. Sie war die Basis für Machtausübung und schuf einen kranken Menschen. Kriege, Unterdrückung, Ausbeutung, religiöse und politische Indoktrination oder schlicht 'Erziehung' - alles das sind Kränkungen. Sie erschufen einen von sich selbst abgetrennten Menschen, der seinen natürlichen, liebevollen Seinszustand vergessen hat. Verloren in seiner Verwirrung, wer er eigentlich ist, greift er nun dauernd nach neuen Glücksversprechen. Und diese Kränkung wird weitervererbt: Gekränkte Eltern kränken ihre Kinder, die ihrerseits kränkende Eltern werden. Geblendete blenden und Gekränkte kränken. Von einer Generation zur nächsten. So wurden Kränkungen zur Zivilisationskrankheit der Menschheit.

Sich verstecken, um sich zu schützen

Der Schmerz über die Verletzung führt zu einer reflexartigen Schutzreaktion des Kindes: Der Schmerz über die zurückgewiesene Liebe wird eingeschlossen, weil er zu mächtig erscheint, zu unerträglich. Wie auch immer die Kränkungsgeschichte stattgefunden hat: Körper und Geist gehen in Hab-Acht-Stellung und verspannen sich. Das Kind lernt, eine Verteidigung aufzubauen, denn es hat Angst vor dem Schmerz weiterer Kränkungen. Dieser emotionale Schutz scheint notwendig, damit unser Herz nicht bricht, doch birgt er zugleich eine große Gefahr: Wer den Schmerz versiegelt, der versiegelt auch die Liebe. Beide kommen aus derselben Quelle. Der freie Fluss der Lebens- und Liebesenergien durch unseren Körper stockt. Es gibt nun 'Nester des Widerstands' gegen den Fluss der Lebensenergie, das sind die chronischen Verspannungen und Energieblockaden in unserem Körper. Wilhelm Reich nannte dies unseren 'emotionalen Panzer'. Zugleich mit der Blockade des Körpers verstockt unser Geist und klammert sich an Ideologien und Welterklärungen, die begründen, warum es nötig ist, sich vor der Welt schützen zu müssen. Von nun an lebt unsere Liebe unter den Bedingungen der Angst. Als verängstigte, gekränkte Kinder beherrscht uns nun die Angst, in deren dunkles Reich wir eingetaucht sind. Unser ursprünglicher, natürlicher Geisteszustand - in Liebe zu sein - ist verschwunden, und wir verknüpfen Offenheit nun mit der Gefahr, verletzt und gekränkt zu werden. Liebevoll zu sein ist für uns nun eine verachtenswürdige Schwäche. Hinter dieser Fassade stecken Angst und Wut: Nie wieder wollen wir uns so minderwertig fühlen wie damals, als unsere Liebe gekränkt wurde.

Angst fressen Seele auf

Nun ist die Angst der Herrscher unseres Bewusstseins. Ihre Geschichten und Projektionen überfluten unseren Geist. Ein Gedanke nach dem anderen erzählt uns, was war und was geschehen könnte. Stets erinnert unsere persönliche 'Geschichte' uns an das Risiko, wieder verletzt zu werden und den Schmerz der Wertlosigkeit noch einmal erfahren zu müssen. So entwickeln wir unsere 'charakteristischen' Überlebensstrategien. Unser Sein im Hier und Jetzt versinkt unter einer ununterbrochenen Flut von Gedanken. Die chronische Angst und ihre permanenten Gedanken erzeugen eine Verzerrung unserer Wahrnehmung: Das Universum erscheint uns nun als kalt, seelenlos und von uns getrennt. Aber nicht das Universum ist

getrennt von uns, sondern wir sind getrennt vom Vertrauen ins Leben. Das permanente Rauschen der Gedanken der Angst filtert unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit. Und da diese Angst zum unbewussten, chronischen Zustand wurde, haben wir die Einheit mit dem All vergessen; wir empfinden sie einfach nicht mehr. Die Einheit, die wir sind - wir haben sie vergessen.

Die Maske der Persona: Schutz und Gefängnis

Aus Überlebensinstinkt folgen wir dem Rat unserer Angst: Wir verstecken und schützen uns vor weiteren Kränkungen, indem wir der Welt ein angepasstes 'Gesicht' zeigen; eine Maske, die uns schützt. Hinter dieser Maske verstecken wir unsere Kränkung, unsere Verletzung, unseren Schmerz, unser Gefühl der Wertlosigkeit - und unser eigentliches Selbst. Wir zeigen der Welt jemanden anderen - nicht den, der wir wirklich sind. Diese Maske, lateinisch 'persona', ist unser Schutz. Wir, das kindliche Sein, bauen eine Identität auf, eine gesellschaftlich angepasste Rolle, um in einer verletzenden Umgebung bestehen zu können. Die Rollenidentität gewährt Schutz, sie macht uns zu Teilnehmern der Wertvorstellungen des Kollektivs, in dem wir leben. Außerhalb seiner Wertgemeinschaft zu stehen ist gefährlich. Um 'dabei' zu sein und weiterhin Anerkennung zu genießen, opfern wir die Reste des Selbstgefühls, das wir noch haben. Die Identität ist Teil unseres emotionalen Schutzpanzers, der verhindert, dass wir allzu viel von unseren verletzten Gefühlen spüren. Wir verspannen dabei nicht nur unseren Geist, sondern auch unseren Körper. Rollenidentität und Körperkontrolle geben uns das Gefühl von Sicherheit, Unverletzlichkeit und der Akzeptanz der Gemeinschaft. Wer an unserer Identität kratzt, der bedroht unseren Schutz. Er macht uns Angst, den verdrängten Schmerz unserer ursprünglichen Kränkung wieder spüren zu müssen. Er bedroht unsere Anpassung und die Sicherheit, die uns diese schenkt; das sichere Gefängnis, in das wir geflüchtet sind. Deshalb wehren wir uns gegen jeden zufälligen oder absichtlichen Versuch, unsere Identität in Frage zu stellen.

Das gekränkte Teufelchen

Die Geschichte der Kränkung, die wir aus unserer Kindheit das ganze Leben lang mit uns schleppen, ist die Legitimation für den Schutz, der die Liebe, die wir sind, von Augenblick zu Augenblick zurückweist. Wir verbergen unser 'goldenes Kind', wie das Selbst auch genannt wird, in uns, weil wir Angst haben, den Schmerz der Verletzung wieder zu fühlen. Das offene und liebesfähige Kind geht in eine Art inneres Exil. Gekränkt verstecken wir unsere Liebe und unser Licht und warten auf die Erlösung: 'Jemand' - der perfekte Partner oder sonst ein Erlöser in der Außenwelt - soll uns aus unserer Hölle befreien, in die wir geflüchtet sind. In dieser selbstgebastelten Hölle lebt unser 'Teufelchen': Gekränkt verweigert es sich dem Leben (Gott), weil es sich aus dem Himmel der Liebe verstoßen fühlt. Unser kleiner 'Teufel' gibt dem Leben die Schuld, dass er in der Hölle schmort und ist blind vor Schmerz für die Tatsache, dass er selbst es ist, der durch die Verweigerung seiner Liebe diese Kränkung permanent reinszeniert. Stattdessen erzählt er die alte Geschichte seiner Kränkung und wer daran schuld ist stets von Neuem und kann so seine Verweigerung rechtfertigen. Wenn wir den Schmerz der Kränkung nicht annehmen, dann weisen wir auch die Liebe ab und verharren damit in der leidvollen Verneinung unseres natürlichen Seins. Der Widerstand gegen unsere Gefühle wird dann zum Dauerzustand; der Schutz vor dem Schmerz wird zum chronischen, schmerzhaften Krampf. So verharren wir in einem Zustand der chronischen Unterdrückung unserer Gefühle und unseres Körpers. Wir entfremden uns vom Körper und seinen Gefühlen und geraten in den neurotischen Zustand der Trennung von uns selbst, von der Liebe und damit der Quelle allen Lebens. Die

Abweisung des Körpers und des Weiblichen hängt mit der Abweisung des Schmerzes und des Gefühls der Wertlosigkeit zusammen. Sie ist eine Strategie, um den Schmerz der Kränkung unseres Seins nicht fühlen zu müssen, denn wenn der Schmerz der Feind ist, dann wird auch der Körper zum Feind. Die Abwehrhaltung wird dann zum 'normalen' körperlichen Zustand, die Selbstunterdrückung zum krampfhaften Schutz.

Zwang zur Reinszenierung

Dadurch, dass der Mensch die Kränkung nicht heilt, zwingt er sich, sie in seinem individuellen und kollektiven Schicksal immer wieder neu zu inszenieren. Unsere Geschichte mutiert zur zwangsweisen Wiederholung des verdrängten Schmerzes. Wir leben dadurch im Orbit einer sich selbst bestätigenden Selbstverneinung. Das ist Ignoranz. Es ist ein alptraumhaftes Leiden ohne Bewusstheit und ohne Ende. Ohne Zugang zu seinem Kind-Sein ist der Mensch nicht mehr mit der Liebe und dem wirklichen Leben verbunden. Er erlebt sich als vom Leben (der 'großen Mutter') abgestoßen und benimmt sich dementsprechend abstoßend. Er fühlt sich als vom Leben gekränkt und berechtigt, das Leben und die Liebe zu kränken. Mit der Zeit akzeptiert der Mensch seinen separierten Zustand als sein neues, kaltes Zuhause und folgt Ideologien und Religionen, die seinen emotionalen Schutz intellektuell legitimieren. Er wird dafür blind, dass er selbst es ist, der sich in der chronischen Verneinung seines natürlichen Zustandes befindet und die Liebe unterdrückt. Er hat vergessen, dass er selbst es ist, der das Leben abweist, sich eine Hölle schafft und dass er selbst die Macht zur Heilung besitzt. Nur die Erkenntnis unserer Verantwortung für unser Kind kann die Heilung ermöglichen. Da ist kein Erlöser, der den Widerstand gegen das Leben, unter dem wir leiden, für uns löst. Wer sein Kind und seine Liebe befreien möchte, der muss sich selbst auf den Weg machen und erkennen, wie er sich eingesperrt hat. An dieser Arbeit an sich selbst führt kein Weg vorbei. Bis dahin allerdings, d.h. bis der Schmerz das Verdrängungsvermögen übersteigt, fallen wir erst einmal in einen dunklen Schlaf. Der Kontakt zum kindlichen, offenen Sein, das wir eigentlich sind, geht verloren. Wir verdrängen die Kränkung, passen uns an und machen eine gute Miene zum bösen Spiel. Wer wir eigentlich sind, haben wir vergessen.

Die Geburt des Egos

Wir haben nun nicht nur unser natürliches Sein vergessen, wir haben auch vergessen, dass wir vergessen haben. Unter diesem unglücklichen Umstand identifizieren wir uns mit unserem Selbstbild und mit unserem emotionalen Schutz. Wir identifizieren uns nun mit dem Geisteszustand unserer Selbstverneinung und mit unserer Separation. Der Zustand, in den wir geflüchtet sind, um uns vor dem Schmerz der Kränkung zu schützen, wird nicht mehr wahrgenommen, weil er chronisch geworden ist. Wir glauben nun, dies sei unser normaler Zustand. Unser Bewusstsein kennt nichts mehr, womit es seinen kranken Zustand abgleichen könnte, da alle anderen in seiner Umgebung in dasselbe Drama verwickelt sind und dasselbe Spiel spielen. Das ist unser dramatisches, existentielles Missverständnis: Wir glauben, ein Zustand zu sein, der in Wahrheit unser natürliches Sein unterdrückt. Diese irrtümliche Identifikation mit unserem Leidenszustand ist der Knackpunkt, weshalb wir das Leiden nicht überwinden können und die Heilung der Menschheit so utopisch erscheint: Sie hat sich mit ihrer Selbstunterdrückung, d.h. mit ihrem Leiden identifiziert. Die Kränkung ist wie das Sandkorn in der Muschel. Unsere Identität entwickelt sich um die Verletzung herum. Wir glauben, wir sind die 'schöne', aber tote Perle. Doch wir sind eigentlich die lebendige Muschel. Dieses Missverständnis ist die Ursache für das menschliche Drama. Dieses Missverständnis möchte

ich als die Geburt des Egos und der 'Geschichte' bezeichnen, in die wir verwickelt sind. Das Ego hat kein eigenes Leben, sondern es bekommt Kraft nur von uns geliehen, weil wir glauben, es zu sein. Was für eine existentielle geistige Verwirrung! Die Persona, die ursprünglich ein Schutz gegen die Verletzung war, wurde durch die Identifikation zum Wächter und Unterdrücker unseres Seins und damit des Lebens und der Liebe.

Loslassen...

Die Identifikation mit unserer Krankheit perpetuiert unser Leiden, denn wir glauben, wenn wir es loslassen würden, dann würden wir sterben. Darum halten wir ängstlich und krampfhaft an unserem Leiden fest. Wir glauben, wir würden sterben, dabei ist doch nur unsere alte Identität in Gefahr. In Wirklichkeit wären wir, wenn wir diese alte Identifizierung loslassen würden, endlich von der Angst befreit und geheilt. Endlich würden wir uns entspannen und uns an unser natürliches Sein erinnern, wie an einen alten, geliebten Freund, der viele Jahre verschollen war, den wir nun wieder in unsere Arme nehmen können: das Selbst, das heilige Kind, das wir sind.

Heilung durch Akzeptanz

Um unsere Liebe befreien zu können, müssen wir uns ehrlich ansehen, wie sehr wir sie Bedingungen unterworfen haben. Nur das Licht des Bewusstseins kann den Schatten in unserem Herzen vertreiben. Dazu brauchen wir Mut. Radikale Ehrlichkeit und Demut sind der Weg zur Befreiung von unserer irrigen Identifikation mit dem Selbstbild. Selbsterkenntnis bedeutet die 'Absetzung' unseres Egos, denn wir erkennen plötzlich und für immer, dass wir nicht unser Selbstbild sein können. Erst wenn wir bedingungslos bereit sind, unsere persönliche und kollektive Geschichte der Verneinung unseres wirklichen Selbstes anzunehmen - in Liebe und im Bewusstsein unserer eigenen Verantwortung dafür - erst dann können wir wieder mit dem Selbst verschmelzen. Erst wenn wir uns selbst vergeben, können wir uns selbst erkennen. Vergebung bahnt den Weg zur Befreiung der Liebe. Uns vergeben kann aber nicht ein anderer oder eine projizierte Gottesfigur, sondern das müssen wir selbst tun, aus Liebe zu unserem Selbst. Es gibt keinen anderen Weg, um die Schuldprojektion zu beenden! Das einzig Unverzeihliche wäre, nicht zu verzeihen.

Die Befreiung der Liebe

Selbstliebe führt zum Ende der Ignoranz für das, was wir sind. Sie ist die Heilung der Verletzung unseres inneren Kindes. Sie ist die Heilung von uns selbst durch uns selbst. Darum ist Selbstliebe Liebe zur Liebe. Unsere Liebe findet in ihr zu sich selbst und realisiert sich als das allumfassende Sein, das sie ist. Aus der wiedereröffneten Quelle verschenkt sie sich, um ihren Reichtum zu erleben. Wer seine Liebe liebt, der liebt es, sie zu verschenken. Sie zu verschenken ist die Weise, wie die Liebe sich selbst erfahren kann, d.h. wie wir unseres wahren Selbst gewahr werden können. Nächstenliebe und Selbsterkenntnis sind darum ein und dasselbe. Die Liebe ist die Quelle eines Glücks, das wächst, je mehr es verschenkt wird. Bedingungslose Liebe ist darum der höchste Ausdruck unseres Seins. Die Ökonomie der Liebe ist im Unterschied zur Ökonomie des Egos frei von jeglichem Mangel, denn je mehr wir geben, desto reicher sind wir. Die Ökonomie des Egos hingegen funktioniert genau umgekehrt: Je mehr es bekommt, desto mehr will es haben. Zu lieben ist deshalb ein wahrhaft revolutionärer Akt: Wir trinken und verschenken von unserer eigenen Quelle, beenden die Suche und finden ein wirkliches Glück, das keiner Bedingung unterworfen und darum vollkommen frei ist. Es ist ein radikaler Schritt, die Veräußerung unseres Wertes zu beenden und den Schatz in unserem

Inneren zu heben. Unsere größte Angst ist wohl, unsere wirkliche Größe zu erkennen. Unsere wirkliche Größe ist unsere Liebe, und je mehr wir sie verschenken, desto großartiger sind wir. Desto mehr fühlen wir das enorme Potential unseres befreiten Da-Seins. Das ist eine Kraft, die nicht nur unsere innere, sondern auch unsere äußere Wirklichkeit nachhaltig und umfassend verändert.

* * *

Yoshi Frey, Jg. 1963, beschäftigt sich seit über zehn Jahren damit, wie unser Wirtschaftssystem funktioniert und was für (Charakter-) Strukturen es am Leben erhalten. Er war als Finanzberater tätig und studierte dann Wirtschaftsgeschichte, Psychologie und Tiefenpsychologie nach C. G. Jung. Heute lebt er mit seiner Frau und seinen vier Kindern in einem Öko-Dorf in Schweden.