

# Vom Ich zum Sein



Von Joachim Galuska

## Wir

sind von Natur aus sehr verbunden mit unseren Konzepten über uns selbst und unsere Identität. Wir haben wahrscheinlich viel darüber nachgedacht und sind froh, eine einigermaßen passende Vorstellung entwickelt zu haben. Falls sie mehr den Charakter einer abstrakten Theorie besitzt und unser Bedürfnis zufriedenstellt, eine rationale Erklärung über uns selbst zu besitzen, so werde ich durch meine Ausführungen vermutlich eher zu Verwirrung als zu weiterer Klärung beitragen. Es gibt ja bereits eine Fülle solcher Theorien, deren Begriffe manchmal nur schwer miteinander in Beziehung zu setzen sind und deren bekannteste die tiefen-

psychologischen Konzepte darstellen. Primär rational begründete Theorien über unsere Identität haben sicher nicht nur das Ziel, uns zu beschützen und zu bewahren, sondern auch, uns in den Griff zu bekommen und zu kontrollieren. Ich werde ihren Wert und ihre Grenzen am Beispiel der psychoanalytischen Konzepte noch aufzudecken versuchen.

### Wer bin ich?

Das Gefühl meines eigenen Ichs entsteht durch Identifizierung: Das ist meine Hand, mein Mund, mein Körper. Das sind meine Gedanken, meine Überzeugungen, meine Worte. Ich bewege mich, ich atme, ich denke, ich höre zu, ich nehme wahr. Ich stehe also im Zentrum meines Erlebens, genauer gesagt: Als Ich erfahre ich mich, wenn ich mich beständig mit meinem Erleben identifiziere. Somit ist das Gefühl, Ich zu sein, ein permanenter Prozeß des

Sich-Identifizierens. Dieser Identifizierungsprozeß ist eine Gewohnheitsbildung. Sie ist so selbstverständlich und alltäglich, daß wir ihrer nicht gewahr sind. Wenn wir aber genau beobachten, können wir erkennen, daß lediglich Gedanken auftauchen, lediglich Körperempfindungen, Impulse, Gefühle entstehen, Wahrnehmung geschieht. Sofort identifiziere ich mich nun damit und erzeuge das Gefühl, daß ich es bin, der dies erlebt. Diese Verknüpfung geschieht so schnell und so selbstverständlich, daß ich meine Gedanken, meine Gefühle, meinen Körper eben für *mein* halte. Aber diese Verbindung muß beständig neu geschehen, immer wieder neu gestaltet werden. Auf diese Weise gestattet dieser Prozeß des Sich-Identifizierens auch Veränderungen.

Was geschieht in Ihrem Erleben in diesem Moment? Sie lesen meine Worte, übersetzen sie in Sinnzusammenhänge, und gleichzeitig identifizieren Sie sich mit diesem Vorgang. Innerlich

nehmen Sie vermutlich auch Stellung dazu: „Das kann ich nachvollziehen“, „Das sehe ich anders“ oder „Ich bin heute sehr müde und kann mich nicht konzentrieren“. Und vielleicht fragen Sie sich: „Wenn nur dieser gewohnheitsmäßige Prozeß des Sich-Identifizierens mein Ich-Erleben darstellt, wie so kommt es dann zu dieser Beständigkeit meines Ich-Gefühls? Übersehe ich vielleicht das Prozeßhafte, sich ständig Wiederholende?“ Der Grund dafür ist relativ einfach und mit Hilfe der tiefenpsychologischen Entwicklungspsychologie leicht zu erklären, hat jedoch ungeahnte Folgen. Aus der Fülle unserer Erlebnisse, mit denen wir uns identifizieren und an die wir uns erinnern, entwickeln wir offenbar ein Konzept von uns selbst. Es besteht aus Vorstellungen und Gefühlen darüber, wer ich bin, wie ich mich anfühle, verhalte, mit anderen Menschen umgehe. Dieses Konzept ist somit eine mentale und psychische Konstruktion, eben ein Konzept, so etwas wie ein inneres Modell. Auch dieses Konzept ist natürlich eine Gewohnheitsbildung. Ständig muß ich es neu erschaffen, arbeite es weiter aus, vergewissere mich seiner. Die Konzeptbildung ist somit prozeßhaft zu verstehen. Sie ist einer unserer geistigen und psychischen Prozesse. Aus unseren Erfahrungen abstrahieren wir ständig, bilden Konzepte über uns selbst, die anderen Menschen und die Welt. Die ganze Wissenschaft basiert darauf, Technik funktioniert aus brauchbaren Konzepten heraus. Auch das Konzept von uns selbst ist im großen und ganzen brauchbar. Wenn nicht, gehen wir zum Psychotherapeuten.

Nun scheint aber etwas Interessantes und fast Verhängnisvolles zu geschehen. Die Prozesse des Sich-Identifizierens und der Konzeptbildung verknüpfen sich. Ich identifiziere mich also mit meinem Konzept von mir selbst. Das erscheint logisch, ist aber nicht zwingend. Ich könnte auch sagen: „Diese Person, die ich dort im Spiegel sehe, hat diese und jene Eigenschaften, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Meinungen usw.“ „Diese Person, die hier sitzt, fühlt sich auf eine bestimmte, charakteristische Weise“. Aber dadurch, daß wir uns

mit dem Selbst-Konzept identifizieren, bekommt es plötzlich den Charakter von etwas Festem, von Substanz. Das ist der entscheidende Schritt, den es zu verstehen gilt, so merkwürdig es zunächst erscheint: Wenn ich mich mit einem Konzept identifiziere, wird dieses Konzept plötzlich zu einem Ding, zu einem Gegenstand. Es verwandelt sich in unserem Empfinden aus dem Flüchtigen, Geistigen und Transparenten in etwas Stabiles, Überdauerndes und Solides. Als Veranschaulichung für die Identifizierung mit einem Konzept könnte etwa das Betrachten eines Bildes dienen. Ich sehe auf einem Bild Farben und Formen. Wenn ich nun Konzepte bilde, so kann ich in den Farben und Formen beispielsweise eine Landschaft erkennen, vielleicht mit Menschen, Bäumen und Pflanzen. Die Identifizierung mit dem Konzept entspräche nun dem Vorgang, daß ich in das Bild hineinspringe, selbst zu einem Teil des Bildes werde. Aus der Perspektive einer Person auf diesem Bild hätte die eigene Person, hätten die anderen Personen, die Landschaft, die Bäume und Pflanzen einen gegenständlichen Charakter. Sie wären nicht mehr nur noch Farben und Linien. Ich vermute, daß darin auch die Faszination von Filmbesuchen und Fernsehen begründet liegt, da sie auf den gleichen Prinzipien basiert, wie wir uns selbst und die Welt konstruieren. Wir leben gewissermaßen eine Zeitlang in der Welt des Films, reagieren physisch und psychisch, als ob dies Realität wäre. Das Fernsehgerät können wir vielleicht ausschalten, unseren Erlebnisstrom aber nicht. Auch in ihm gibt es eigentlich nur Formen, Farben, Geräusche, Empfindungen usw. Doch wir strukturieren diesen Erlebnisstrom dadurch, daß wir uns beständig mit Konzepten identifizieren, also gewissermaßen hineinspringen, inmitten der Welt der Gegenstände leben.

Die Identifizierung mit einem Konzept macht ein Phänomen sofort zu einem eigenständigen Objekt. Aus dem Erleben meiner selbst wird das Ich, ein Ding, ein Objekt. Diese Objekthaftigkeit und Eigenständigkeit erhalten natürlich auch die anderen Menschen und die Welt der Gegenstände durch die Identifizierung mit einem Konzept

*„Dadurch, daß wir uns mit dem Selbst-Konzept identifizieren, bekommt es plötzlich den Charakter von etwas Festem, von Substanz. Aus dem bloßen Erleben wird plötzlich ein Ding, ein Ich, ein Objekt.“*

von ihnen. Die Welt besteht nun aus abgegrenzten, eigenständigen Einheiten. Da gibt es den Baum, den Himmel, den Fluß, den Tisch, das Auto, den anderen Menschen, den Gott. Es sind für uns alles Objekte, denn ihr Wesen besteht für uns aus Konzepten, die wir als sie selbst identifiziert haben. Und interessanterweise trägt ja auch die heute einflußreichste Theorie zur Erklärung unserer Identitätsbildung den Namen „Objekt-Beziehungstheorie“. Eine Objekt-Beziehungstheorie erklärt die Bildung von Selbstgefühl und Ich-Identität und nicht etwa eine Subjekt-Beziehungstheorie. Dies soll keine Kritik sein, sondern eine Erläuterung der Tatsache, daß die Ich-Entwicklung normalerweise eine Objekt-Bildung ist. Dies ist auch soweit in Ordnung, die Frage ist nur, ob wir mit unserem objekthaften Ich-Gefühl in unserer Tiefe zufrieden sind oder ob wir seine Enge überwinden und es wieder verflüssigen wollen.

Zur Identifizierung gehört die Unterscheidung: Das bin ich, das bin ich nicht! Das will ich, das will ich nicht! Zunächst scheinen wir Menschen aus

unserem Lebensdrang heraus zwischen angenehmen und unangenehmen Erlebnissen zu unterscheiden. Mit den angenehmen Erlebnissen fühlen wir uns verbunden, die unangenehmen weisen wir zurück. Aus ihnen entwickelt sich das erste Gefühl eines „draußen“. Die Entstehung des Konzepts eines „unangenehmen Außen“

plötzlich wie von selbst. Das Ich entsteht wie eine Sonne aus dem Nichts.

Kern des Ich-Gefühls sind seine Dinghaftigkeit und seine Getrenntheit. Und es ist natürlich auch mit seinen beiden Hebammen identifiziert: Ich will leben, und ich mag nicht leiden! Der Lebensdrang nimmt zunächst einmal häufig die Form des Überlebens-

handle und denke: „Ich denke, also bin ich“, sagte Descartes. Diese schlußfolgernde Selbstbestätigung enthüllt gleichzeitig das Wissen des Ichs um seinen Ursprung. Ich (!) denke, also ich identifiziere mich mit den Gedanken und Konzepten, die ich als meine betrachte. Also bin (!) ich: Diese Identifizierung mit den Gedanken schafft mei-



„Ich denke, also bin ich“, sagte Descartes.

Aus buddhistischer Sicht ist damit noch nicht die endgültige Wirklichkeit beschrieben.

und eines „paradiesischen Innen“ im Stadium der Symbiose scheint die psychische Geburt vorzubereiten, wie es uns die moderne Entwicklungspsychologie lehrt (Mahler, 1978). Die ersten Erfahrungen, die uns Nicht-Ich und damit indirekt auch Ich fühlen lassen, sind also schmerzlich, und das kleine Menschenwesen weist alles Schmerzliche zunächst zurück, projiziert es nach außen. Unser Lebensdrang wendet sich von dem Bösen, dem Schmerzlichen, dem Negativen ab, was wir ja auch bis heute als Erwachsene noch nachempfinden können. Weil wir leben wollen und uns schützen wollen, grenzen wir uns ab, grenzen uns ein, weisen zurück. Diese Unterscheidungsfähigkeit zwischen Gutem und Schlechtem und der Wille zum Leben sind Hebammen der Geburt unseres Ichs. Während das Selbstgefühl in den verschmolzenen, symbiotischen Erfahrungen zunächst immer wieder verschwindet, beginnen wir dann zunehmend, uns mit den Erinnerungsbildern ein abgegrenztes Ich zu schaffen und uns damit zu identifizieren. Auf diese Weise geschieht die Ich-Geburt. Das Ich-Gefühl erscheint

dranges an, zumal das Gefühl, ein eigenes Ich zu sein und zu haben, noch nicht sehr stabil ist und daher zunächst auch gelegentlich wieder verschwindet. Und viele von uns tragen noch als Erwachsene in uns einen tiefen Antrieb, überleben zu wollen, obwohl wir ja eigentlich nicht gefährdet sind. Als Ich versuchen wir, um jeden Preis den Schmerz zu vermeiden oder zu besiegen und suchen das Angenehme und Lustvolle. Wir sind fast suchartig auf Vergnügungen ausgerichtet. Diese Unterscheidungsfähigkeit von Lustvollem und Unlustvollem stellt aber wahrscheinlich auch den Kern unserer Bewußtheit dar. Aus dieser Bewußtheit erst wird Entscheidungsfähigkeit und Handlungsspielraum ermöglicht, denn ohne Bewußtheit wären wir nur unbewußt instinktiv oder reflexhaft handelnd.

Die vielleicht wesentlichste Leistung des Ichs ist seine Identifizierung mit dem Bewußtwerdungsprozeß, in dessen Zentrum es sich stellt. So entsteht das Ich-Bewußtsein als Zentrum unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Ich bin mir bewußt, daß ich fühle,

ne Existenz, gibt mir Substanz. Das Ich-Bewußtsein wird nun zu einem ungeheuren Motor der Entwicklung: Es steuert die Bewußtseinsakte und die Erkenntnisprozesse. So baue ich mir ein komplexes Bild von mir selbst und der Welt auf. Kernberg (1981) nennt dies „Ich-Identität“, und es enthält insbesondere auch das Selbst-Konzept, das ich vorhin beschrieben hatte. Interessant dabei ist, daß die Autoren erwähnen, daß dieses Selbst-Konzept eine lebenslange Bestätigung braucht. Dies wundert uns aber nicht, weil wir es ja als eine Gewohnheit verstehen, die immer wieder neu gebildet werden muß.

### Vom Ich zum Selbst

Zunächst kurz zur Paradiesgeschichte: Bekanntermaßen lebten Adam und Eva ohne Sorge und Leid im Paradies, bis sie, von der Schlange verführt, den Apfel vom verbotenen Baum der Erkenntnis aßen. Mit der Erkenntnis von Gut und Böse kam gleichzeitig auch die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen. Adam und Eva erkannten sich selbst und ihre Verletzlichkeit, sie fühlten

Scham und Schuld. Wenn wir diese Geschichte als Mythos über die Entstehung des Ich-Gefühls verstehen, dann ist das Gefühl des Ichs verbunden mit der Fähigkeit zur Unterscheidung von Gut und Böse. Davor stand das Nein zum Verbot Gottes, vom Baum der Erkenntnis zu essen. Dieser Widerstand gegen die göttliche Ordnung ist der Sündenfall, der das Ich entstehen und sich erkennen läßt. Auch auf diese Weise betrachtet, ist das Nein, der Widerstand, die Abwehr ein Kernaspekt unseres Ichs. Andererseits, könnten wir sagen, hat Gott bereits dieses Verbot geschaffen und damit das Nein in die Welt gebracht. Wir könnten es auch so sehen, daß wir Menschen nur die Sünde entdeckt haben. Und jetzt identifizieren wir uns mit ihr, wir identifizieren uns mit dem Nein, mit dem Ich und halten diese Identifikation aufrecht. Vielleicht ist es nun aber an der Zeit, diese Identifizierung mit der Sünde aufzugeben. Können wir uns auf diese Weise von ihren schmerzlichen Folgen befreien? Können wir den Identifizierungsprozeß rückgängig machen, aufgeben oder ihn zumindest unterbrechen? Was würde geschehen, wenn ich die Gewohnheit, mein Selbstkonzept zu bestätigen, aufgabe oder unterbreche?

Dann müßte ich mich darauf einlassen, einige Momente lang keine Selbstbilder oder Konzepte von mir zu haben. Ich würde mich einige Momente lang nicht mit meinem Arm, meinen Gefühlen, meinen Gedanken oder Wahrnehmungen identifizieren, sondern sie lediglich als Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen erleben, ohne sie als „mein“ zu empfinden. Dann hätte das Identitätskonzept, wer ich alles bin, mit welchen Eigenschaften, Persönlichkeitsmerkmalen und welcher Lebensgeschichte, keine Basis mehr. Es würde als ein Vorstellungssystem erkennbar, damit transparent, durchsichtig, durchlässig, wie es eben ein geistiges Konzept ist. Sein illusionärer Charakter als etwas Festes, Unveränderbares, Gegebenes wäre dann sichtbar. Wenn man so will, ist die Identität nur ein Erinnerungssystem, das unser gegenwärtiges Erleben zwar

strukturiert, aber von ihm nicht unbedingt benötigt wird. Manchmal ist es ganz nützlich, aber häufig ist es überflüssig. Wir könnten es fallen lassen, sich auflösen lassen – wenn wir nur könnten! Aber unser Identifizierungsprozeß hält daran fest. So besteht unsere große Aufgabe darin zu lernen und zu *desidentifizieren*. Dies bedeutet: lernen loszulassen, wie es in den spirituellen Traditionen beschrieben ist. In der Meditation lernen wir, uns von den Inhalten unseres Erlebens zu lösen, uns nicht mit den Gedanken, Empfindungen und Gefühlen zu identifizieren. Dieses „Ausklinken aus unseren inneren Dialogen“, dieses Loslassen unserer inneren Reaktionen erleben wir als befreiend und erleichternd. So können wir immer mehr zum Beobachter des Erlebnisstromes werden, ohne von ihm mitgerissen zu werden. Im Laufe der Zeit fühlen wir uns sicher an diesem Platz des „inneren Beobachters“, der alles beobachtet, was geschieht, ohne einzugreifen.

Zunächst fühlt das Ich sich noch als das Zentrum des Beobachtens, als Mittelpunkt des Bewußtseins. Dann aber mit der zunehmenden *Desidentifizierung* der Selbst-Konzepte, deren Inhalte durchsichtiger werden, weitet sich die Erfahrung zum Raum unserer Bewußtheit, eine umfassendere Warte entsteht. Diese Bewußtheit erleben wir räumlich, als offene Weite, als klaren Raum, als Leere oder als strömende Fülle. Dieser Raum kann still sein, voller Frieden, oder erfüllt sein von Freude und Leichtigkeit in allen Bewegungen. In ihm bildet sich die Musik ab, die wir hören, und der Himmel, den wir sehen. Er ist der Zeuge aller Erfahrungen und wird daher gelegentlich als Zeugen-Bewußtsein (s. Wilber, 1984) bezeichnet. Es wird als die große Person im Gegensatz zum kleinen Ich beschrieben. Das kleine Ich, das Ich-Gefühl, ist eng und angespannt, ängstlich, bedürftig nach Bestätigung und Nahrung. Es besteht ja gerade aus dieser Suche nach Identifizierung, vielleicht sogar aus dieser Sucht. Die große Person, mein Wesen aber ist weit, leicht, völlig gelöst und leer. Das wesentliche seines Charakters besteht vielleicht dar-

in, ein leeres Gefäß zu sein, das sich allen Erfahrungen und Erlebnissen hingibt, sie aufnimmt und in sich abbildet. Dann besteht es geradezu aus den Erfahrungen, aus der Musik, dem Glück, der Stille. Angesichts seiner Reinheit fühlen wir uns in solchen Momenten von diesem Erleben erfüllt, tief berührt, durchströmt. Üblicherweise nehmen wir unser Wesen kaum wahr, wir erahnen es jedoch und sehnen uns danach, seine Reinheit zu erleben.

Das Gegenüber für das Ich ist das Objekt, das andere, das Fremde, wie ich es schon erwähnte. Wenn mir die Objekte interessant erscheinen, will ich sie haben, in Besitz nehmen, sie als zu mir gehörig identifizieren. Das Ich kann die Objekte, seien sie nun belebt oder unbelebt, nur benutzen. Es denkt zutiefst mechanistisch, daher gehört die technische Rationalität zu seiner Vorstellungswelt. Auf der Ich-Ebene sind wir bestenfalls noch in der Lage, uns den anderen als ein ebensolches Ich vorzustellen, wie wir uns selbst fühlen, daher der kategorische Imperativ als moralische Richtschnur. Dieser funktioniert jedoch nicht ausreichend, weil ich den anderen nicht wirklich erlebe, sondern nur ein Konzept, eine „Objekt-Repräsentanz“ eines anderen Menschen besitze. Das Grundgesetz geht von dieser Ebene aus: Die Meinungsfreiheit, Religionsfreiheit, das Besitzrecht usw. definieren die Rechte und Eigenschaften des Ich-Gefühls, das seine Bastionen ausgebaut hat. Daher werden alle diese Normen und „selbstverständlichen“ Rechte häufig von spirituellen Lehrern angegriffen, nicht, weil sie nicht sinnvoll sind, sondern weil der Angriff darauf einen Angriff auf den Identifizierungsprozeß darstellt und daher das Ich-Gefühl und seine Verletzlichkeit direkter spürbar macht.

Das Gegenüber auf der Ebene des Selbst-Erlebens, des Wesens, ist die Du-Erfahrung. Der andere Mensch, aber auch eine Pflanze oder ein Tier, werden in ihrer Wesenhaftigkeit erfahren. Diese Du-Erfahrung geschieht in dem offenen Gefäß meiner Bewußtheit. Dein Wesen erfüllt mich, und so erlebe ich dich in der Verbindung: Du bist in mir, ich bin du selbst. Liebe dei-

nen Nächsten, denn er ist du selbst, übersetzt Buber die christliche Botschaft. Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du. Das ist die Erfahrung der Vereinigung zweier Wesen, der wirklichen Du-Begegnung. Du bist ein Wesen, wie ich ein Wesen bin, wie alles wesenhaft erlebt werden kann. Das Wesenhafte ist eins, wenn auch der

fluten uns nicht mehr, wir sind vorwiegend identifiziert mit dem Beobachten selbst. Der Paradigmenwechsel geschieht also vom Inhalt zur Beobachtung des Inhalts, vom äußeren Objekt zum inneren Raum des Erlebens. Die transpersonale Psychologie und die östlichen spirituellen Wege sind eher mit diesen Erlebnisweisen beschäftigt und

mir“ enthält immer noch eine subtile Trennung zwischen meinem erlebenden Wesen und dem fließenden unbegrenzten Erlebnisstrom. Auch die große Person besitzt noch subtile Eigenschaften wie einen Geschmack oder einen Duft. Es ist so etwas wie der persönliche Name Gottes, der Name Christi, der Name der Propheten, der Name



Die Betrachtung eines Flusses kann helfen, von starren Konzepten loszulassen und die Dinge mehr als Prozeß, als Fließen wahrzunehmen.

Charakter, der Geschmack des Du, das Gefühl, das das Erleben deines Wesens in mir hinterlassen hat, zunächst noch als verschieden erlebt wird.

Der entscheidende Unterschied zwischen der Ebene des Ich-Bewußtseins und der des Selbst-Erlebens, des Zeugen-Bewußtseins, ist vielleicht folgender: Das Ich ist mit den Inhalten des Erlebens beschäftigt, mit den Gefühlen, den Impulsen, den äußeren Eindrücken usw. Damit diese Erlebnisinhalte mich nicht überfluten, versuche ich, sie unter Kontrolle zu bringen. Die wesentliche Aufgabe des Ichs ist damit, die Inhalte zu verarbeiten, zu konkretisieren und zu strukturieren. Die westliche Psychotherapie ist weitgehend damit beschäftigt, uns dabei zu helfen, dies auf eine gute Weise und einigermaßen harmonisch hinzubekommen. Das Selbst dagegen ist das Gefäß, die Leinwand, auf der die Inhalte erscheinen; es findet also ein Wechsel in der Perspektive von den Inhalten des Erlebens zur Struktur des Erlebens statt. Als Zeuge sind wir uns des Erlebnisraums bewußt. Die Inhalte über-

lehren uns, mit ihren Charakteristika umzugehen. Sie zeigen uns jedoch noch einen weiteren Schritt.

### Bewußtsein

Wenn einmal die Tiefe, Größe und Ruhe unseres Wesens erfahren wurde, entsteht eine starke Sehnsucht, die Unruhe und Getriebenheit, die Begrenztheit, die Angst und den Daseinskampf des Ichs zu überwinden. In der Unbestechlichkeit des Zeugen-Bewußtseins wird die Not des Ich-sein-wollens, die Qual des Sich-Identifizieren-Müssens fühlbar. Auf der Ebene des Selbst-Erlebens, unseres Wesens, geschieht jedoch auch noch Identifizierung. So sind wir nicht mehr mit den Inhalten und unseren Konzepten identifiziert, wie auf der Ich-Ebene, sondern wir identifizieren uns mit dem Raum des Erlebens. Die Identifizierung hat kein solides Etwas mehr zur Folge, sondern sie ist subtiler geworden: Wir erleben uns selbst als Bewußtheit, als Unbegrenztheit, als Durchlässigkeit, als leeres Gefäß. Die Erfahrung „Ich selbst erlebe das Sein in

der Erleuchteten. Es sind die Charaktereigenschaften und Merkmale des Göttlichen und Heiligen in uns, die noch als feine Anspannung erlebt werden. Wenn nun auch diese Identifizierung vollkommen aufhört, wenn der Erleber des Erlebens verschwindet, dann löst sich das Selbsthafte, das Gefühl des eigenen Wesens, das Christushafte, Buddhahafte, Atman auf. Dann ist nur noch das vollkommene Erleben des gegenwärtigen Moments da, keiner mehr, der es erlebt. Dies wird als die Erlösung bezeichnet oder als die Befreiung. Es gibt keine Trennung mehr, die Wirklichkeit wird in ihrer Ganzheit, Einheit und Soheit erfahren. Das bist du! Das alles bist du! Das Sein selbst! Bewußt-Sein! Hier geschieht die vollkommene Erfüllung vom lebendigen Fluß des Lebens.

*Dr. Joachim Galuska ist Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Er leitet die Fachklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen, in der eine ganzheitliche Therapie angeboten wird.*