

Leseprobe aus:

Peter Lauster

Ausbruch zur inneren Freiheit



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

1. Wie erfahre ich, wer ich wirklich bin?

Die Frage «Wer bin ich?» ist eine der wichtigsten Fragen, die der Mensch sich stellt. Wenn du ernsthaft lebst, begleitet dich diese Frage durch dein ganzes Leben. Sie stellt sich dir besonders deutlich in der Pubertät, in dieser hochsensiblen Lebensphase, in der wir uns selbst finden wollen im Vergleich zu anderen. In der Pubertät will der Einzelne außerdem erkunden, welche Rolle er einnimmt im Vergleich zu Gleichaltrigen und Erwachsenen. Die Pubertät ist ein Erwachen: Du siehst dich selbst und die Mitmenschen mit neuen Augen, hervorgerufen durch die körperlichen Veränderungen während der Geschlechtsreife. Dem Jungen wird plötzlich bewusst, dass er ein männliches Wesen ist, dem Mädchen, dass es zur Frau wird.

Die Suche nach Antworten darauf, wer ich bin, hält über die Pubertät hinaus an. Allerdings kommt die turbulente Krise der Selbstfindung zwischen siebzehn und einundzwanzig etwas zur Ruhe. In diese Zeit fallen Abitur und Studienwahl oder die praktische Berufsausbildung. Viele definieren sich dann über ihre Ausbildung und ihre Berufswahl.

Die Pubertät ist im Leben nicht die einzige Zeit, die von einer Selbstfindungskrise geprägt ist. Es folgen noch viele weitere Krisen, die durch äußere Ereignisse angestoßen werden, so etwa durch das Zerbrechen einer Liebe und durch Liebeskummer, durch berufliche Misserfolge, durch Krankheit – oder auch durch Lügen, durch Intrigen, die von Mitmenschen und Freunden ausgehen.

Kein Leben verläuft erfolgreich und glatt. Es werden dir Grenzen aufgezeigt und deiner Entfaltung Riegel vorgeschoben. Doch jede dieser Krisen hält die Chance bereit, dir die Frage «Wer bin ich?» erneut zu stellen. Schließlich bist du ein besonderes Individuum, und die anderen sind das gleichfalls.

Viele glauben, durch Anpassung der Individualität ausweichen zu können. Ist Anpassung an die Normen von anderen aber die Lösung? Bitte stelle dir folgende Frage selbst: «Kann ich durch Anpassung an ein Persönlichkeitsbild, das mir andere empfehlen, oktroyieren wollen oder vorleben, mein Problem lösen?» Wohl kaum. Ständig bist du den Wertungen der anderen ausgesetzt, die «beurteilen», ob du dieses gut und richtig gesagt oder gemacht hast und jenes falsch. In der Mathematik gibt es solch ein Richtig und Falsch, doch im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Individuation gibt es dieses Richtig und Falsch nicht, auch kein Gut und Schlecht. Was ist überhaupt objektiv gut, was schlecht?

Hermann Hesse sagt: «Meine Aufgabe ist es nicht, anderen das objektiv Beste zu geben, sondern das Meine so rein und aufrichtig wie möglich.»

Du brauchst nicht das objektiv Beste geben, denn wer kann schon bestimmen, was das ist? Wenn du das Deine so rein und aufrichtig wie möglich gibst, dann ist das das Beste, was du geben kannst. Es kommt also darauf an, dass du authentisch bist. Dieser Vorgang des Authentischwerdens, das ist der Reifeprozess des Erwachsenwerdens. Mehr und mehr authentisch zu sein, der werden, der du innerlich bist, also das, was du fühlst, aufrichtig zu erkennen und umzusetzen: Das ist der Weg der Selbstwerdung. Es geht darum, keine Kopie zu sein, sondern ein Original. Denn: Durch die Einflüsse der Umwelt besteht die Gefahr, dass du zu einer Kopie wirst, zu einem Abklatsch der Regeln, Richtlinien, Normen und Vorstellungen davon, wie du sein solltest. Es geht aber darum, dass du, gegen alle diese Fremdbestimmungen, herausfindest, wie und wer du wirklich bist.

Die Einflüsse der Fremdbestimmung sind gewaltig und verlockend. Deshalb bedarf es immer wieder der Konflikte und Krisen, damit du wach wirst und nein sagst. Fremdbestimmung ist Manipulation. Du wirst manipuliert von den Eltern und Lehrern, den Bekannten, Freunden und Partnern, den Kollegen und

Chefs. Diese Einflüsse haben eine enorme Wirkung, denn wenn man es den anderen recht macht, dann hat man seine bequeme Ruhe: Sie hören auf zu kritisieren und zu nörgeln, und du fühlst dich sicherer und geborgener.

Die Sicherheit und Geborgenheit der Anpassung ist jedoch nur ein Scheinfrieden. In ihm kommt deine eigene Wahrheit nie ganz zur Ruhe, da du dich nur angepasst hast. Du wirst deshalb vielleicht sogar gelobt, aber in dir ist noch etwas anderes, sind deine aufrichtigen Gefühle und die Gedanken, die daraus entstehen.

Die Anpassung durch Manipulation kannst du nur eine gewisse Zeit durchhalten. Wenn sich ein Freund von dir abwendet, wenn du deinen Job verlierst, wenn eine Liebesbeziehung zerbricht, dann wirst du innerlich aufgewühlt, wirst wachgerüttelt, denn es muss gehandelt werden. Das Leben stellt dich vor eine schwierige Anforderung – und vor ihr stehst du allein. Du kannst natürlich jemand anderen fragen, wie er an deiner Stelle handeln würde – aber kann er dir eine sinnvolle Antwort geben? Ist er nicht selbst manipuliert und dadurch abhängig von fremdbestimmten Vorurteilen, Meinungen und Einstellungen? Ein angepasster Mensch kann dir nur einen Rat der Anpassung geben. Brauchst du aber nicht gerade jetzt, in dieser Konfliktkrise, einen freien Rat, eine individuelle Lösung, einen dir gemäßen Gedanken?

In diesem Moment wird dir bewusst, dass es darum geht, wer du bist. Jede Krise birgt die Chance, dir selbst näher zu kommen, zur Selbstbestimmung zu gelangen, authentisch zu fühlen, zu denken und zu entscheiden. Jede Krise sollte deshalb, so leidvoll und schmerzhaft sie zweifellos ist, als ein Wachstumsprozess zur Reifung gesehen werden. Du erhältst die Chance, wieder ein Stück mehr über dich selbst zu erfahren.

Wenn alles glatt geht, dann funktionierst du zwar reibungslos, aber es verändert sich nichts in dir. Es bedarf daher gerade der Krisen, der Widerstände und der Reibungen, damit du lernen kannst, welche Möglichkeiten in dir stecken.

Glück und Erfolg zu haben ist einfach. Das wünscht sich jeder, weil dann scheinbar alles in bester Ordnung ist. Jedoch: Schwierigkeiten zu begegnen ist ein wahres Glück für Entwicklung und Selbsterfahrung. Nur Schwierigkeiten, Konflikte und Reibungen machen dich wach und führen dich zu dir selbst. Begrüße deshalb Schwierigkeiten und meide das Einfache. Das Einfache bringt dich nicht zu dir selbst; es schläfert dich ein, und zwar bis zu der Stunde, in der du schockartig dem Neuen begegnest. Nur das Neue vitalisiert und führt dich zu dir selbst; das Alte schläfert dich ein und schwächt deine Energie.

2. Was ist der Unterschied zwischen Eitelkeit und Narzissmus?

Eitelkeit bezieht sich nicht etwa allein auf das Aussehen, auf die Kleidung, sondern auf alle Merkmale eines Menschen, beispielsweise auf die Intelligenz, die Kreativität, auf das soziale oder politische Engagement, den beruflichen Erfolg, auf die Partnerschaft, die Kinder, den Freundeskreis. Es ist also durchaus denkbar, dass du auf deine Kleidung keinerlei Wert legst, aber stolz bist auf dein Wissen im Bereich der Astronomie. Es ist auch denkbar, dass dir eigene Statussymbole ziemlich gleichgültig sind, aber dass dir deine Kunstsammlung mit Radierungen aus den zwanziger Jahren sehr viel bedeutet. Alles Besondere, an das du dein Herz hängst, das dich über deine Mitmenschen hinaushebt, macht dich unter diesem Aspekt eitel.

Den Narzissmus davon abzugrenzen ist einfach, bezieht sich doch diese Form der Eitelkeit auf das äußere Erscheinungsbild, auf deine Schönheit, die ästhetische Nase, den Gesichtsschnitt, das lockige blonde oder schwarze Haar. Es gibt also viele eitle Menschen, die durchaus keine Narzissten sind. Der Narzissmus ist nur ein Teilbereich der Eitelkeit. Die Eitelkeit ist deshalb das psychologische Thema, das für dich und für uns alle von großer Bedeutung ist.

Eitelkeit ist, gleichgültig, auf welchem Gebiet sie sich zeigt, ein großes Problem, denn du bist abhängig davon (was den meisten gar nicht bewusst ist). Abhängigkeit ist eine Schwäche, keine Stärke, denn Abhängigkeit impliziert, dass du nicht frei bist. Von Laotse habe ich den folgenden Satz sinngemäß im Gedächtnis: «Wenn du selbst leuchten willst, kannst du nicht erleuchtet werden.»

Es ist gleichgültig, womit du glänzen willst, doch sobald du

es willst, begibst du dich in Abhängigkeit und Verletzbarkeit. Ich habe beobachtet, dass der Punkt, auf den sich die Eitelkeit eines Menschen bezieht, der Punkt also, der ihm wichtig ist für seine Bedeutung und der ihm Egostärke vermitteln soll, genau der Punkt ist, der ihn verletzbar macht und schwächt. Deshalb sei auf nichts stolz, und sei in keinem Punkt eitel.

Ich weiß, Eitelkeit ist weit verbreitet, aber das macht sie nicht besser. Wir besprechen hier einen sehr wichtigen und elementaren psychologischen Aspekt des Menschseins und nähern uns ihm von verschiedenen Seiten. Eitelkeit bedeutet, stolz zu sein auf eine Eigenschaft, eine Fähigkeit, einen materiellen Besitz, also auf etwas, das man geschenkt bekommen oder durch viel Training und persönlichen Einsatz errungen hat. Ich hänge an dem, was ich habe, mein Herz ist damit verbunden, ja, mein Sein ist davon abhängig. Du willst glänzen durch deine Intelligenz, deinen geschäftlichen Erfolg, dein Erscheinungsbild vor anderen, durch deine Ideen, deine schöne Wohnung, deine Familie und deine Kinder, die wiederum etwas Hervorragendes an sich haben müssen, zum Beispiel gutes Aussehen oder gewinnenden Charme, oder etwas Hervorragendes geleistet haben müssen, zum Beispiel in der Schule, während des Studiums oder beim Sport.

Spürst du, wie dich das alles abhängig macht, dich gegenüber anderen Menschen profilieren zu müssen? Eitelkeit ist Profilierungssucht. Und warum will man sich profilieren? Weil man sich selbst nicht genug ist, weil das eigene Ego schwach erscheint ohne diese weitere Profilierung und weil es sich stärkt durch dieses Etwas, das hinzukommt. Warum soll aber etwas hinzukommen? Warum bist du dir – so, wie du bist – nicht selbst genug? Vielleicht, weil wir in einem System der ständigen Aufwertung und Abwertung leben? Weil wir umgeben sind von Kritik, Klatsch und Tratsch, von Bewunderung und Ablehnung, von Anerkennung und Aberkennung – und uns davon nicht lösen können?

Solange du selbst leuchten willst, um auf diese Weise Anerkennung zu erhalten, so lange kannst du nicht erleuchtet wer-

den. Was ist nun der Unterschied zwischen glänzen und erleuchtet sein?

Wenn du nicht mehr glänzen willst, auf keinem Gebiet etwas Besonderes sein willst, also jede Eitelkeit verloren hast, dann bist du erleuchtet. Die Weisheit der Erleuchtung liegt in dieser Erkenntnis und im Gewinn von Freiheit. Wenn dein Ego nichts benötigt, um gestärkt zu werden, dann ist es stark. Wenn dein Ego von keinem Werturteil anderer mehr geschwächt werden kann, dann bleibt es stark. Es wird dir dann bewusst, dass die anderen dich nur aufgrund ihrer eigenen Schwächeproblematik auf- oder abwerten. Wenn sie neidisch auf dich sind, dann sind sie neidisch aufgrund ihrer eigenen Eitelkeitsschwäche. Wenn sie dich loben und hofieren, dann wollen sie von deinem Glanz profitieren. Also ist das Beachten der Meinung der anderen eine trügerische Sache. Wenn du diese Zusammenhänge erkennst, dann wirst du erleuchtet sein, auch wenn diese Erleuchtung niemand erkennt.

Du kannst erleuchtet sein, also ein wahres und freies Ego besitzen, aber keiner erkennt es. Du bist innerlich glücklich, aber keiner wertet dieses Glück. Da du nicht eitel bist, wird es dich nicht berühren, wenn deine Erleuchtung keiner sieht. Der «Erleuchtete» hingegen, der seine Erleuchtung zum Image machen will, der ist eitel, also nicht erleuchtet.

Nicht Narzissmus ist das große Problem, nicht die weiter gehende Eitelkeit. Es geht darum, nicht eitel zu sein – und gerade darauf nicht stolz zu sein. Es geht dabei nur um das eine: Freiheit von Abhängigkeit und Freiheit davon, darüber nicht pfauenhaft-stolz zu sein, denn sonst wäre Freiheit nur eine eitle Provokation. Deshalb kannst du nur selbst erfahren, was es bedeutet, diese Freiheit zu erlangen. Würde dich jemand auf diese Freiheit hintrainieren, wäre wieder Eitelkeit des Lehrers und Eitelkeit des Schülers (es erreicht zu haben) damit verbunden – und es würde ein Schatten auf diesen wichtigen psychischen Vorgang fallen.