

Leseprobe aus:

Peter Lauster

Stärkung des Ich



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Vorwort 13

Erstes Kapitel

Selbsterfahrung ist der elementare Weg 15

Körper, Seele und Geist 18

Seelenleben 22

Flucht ist üblich 26

Subjektivität und Mitgefühl 30

Angst 33

Zweites Kapitel

Macht, Ohnmacht und Reife des Ich 38

Verbale Aggression ist Körperverletzung 42

Sexuelle Macht und sexuelle Ohnmacht 45

Die Einfachheit und das Glück 49

Sexualität und Persönlichkeitsstruktur 53

Lebendiges ist immer neu 56

Das Unbekannte machen wir reizlos 59

Reife und Unreife 63

Sensibilisierung und Frische 67

Drittes Kapitel

*Die zweite Geburt ist der Vorgang der
seelischen Menschwerdung* 72

Keine Selbsterziehung 75

Schauen und Lauschen 79
Die zweite Geburt 82
Manipulation durch Psychologisierungen 86
Streben und Dasein 89
Der Maler 92
Individualität 98

Viertes Kapitel

Mut zur Emotionalität und Subjektivität 102
Mut zur Subjektivität 106
Realismus 109
Gefühle sind real 113
Gefühle nicht analysieren 117
Der vorgehaltene Spiegel 122
Kein Selbstbild 126

Fünftes Kapitel

*Erst durch den Kontakt mit dir selbst
verstehst du andere wirklich* 131
Eifersucht 134
Ärger 138
Bewusstsein des Alleinseins 142
Selbsterfahrung des Alleinseins 147
In Kontakt mit sich selbst 151
Selbst- und Fremdmanipulation 154
Klarheit 158
Die Schattenseite 162

Sechstes Kapitel

Liebe wird in dir wirksam 167
Liebe ist in dir 170

Liebe ist ein Lebensgefühl 174
Egoismus ist keine Selbststärke 179
Egoismus und Liebe 181
Die Verletzlichkeit des Egos 184
Selbstkritik ist unnötig 189
Ichstärke will keine Autorität 193
Wie ernst soll ich mich selbst nehmen? 197

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 Se-

hen 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
Köln, im Spätherbst 1992

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 Fra-

ge: «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 vielmehr für dich über deine Fragen.

Wir werden keine <Psychoanalyse> nach Sigmund Freud betreiben; dafür hättest du weder Ruhe noch Geduld. Lass mich dennoch drei psychoanalytische 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.

Körper, Seele und Geist

Um sich selbst zu verstehen, muss man sich beobachten. Und sich selbst beobachten heißt nicht, egozentrisch zu sein. Auf dieses abwertende Argument der Selbstbeobachtung möchte ich später eingehen. Beginnen werde ich mit den elementaren Zusammenhängen von Körper, Seele und Geist.

Der Körper ist die materielle Basis; er besteht aus Materie, die chemischen und physikalischen Gesetzen unterliegt. Die-

ser Körper steht dir zur Verfügung; er ist die elementare Grundlage, die du fit und gesund erhältst, um aktiv sein zu können. In diesem Körper wirken die beiden anderen wichtigen Bereiche des Menschseins: Seele und Geist.

Der Geist ist dir besonders vertraut, da du eine gute Ausbildung absolviert hast, in der auf die Schulung der Intelligenz großer Wert gelegt wurde. Du hast auch einen Intelligenztest gemacht, der einen Intelligenzquotienten (IQ) von 132 ermittelte. Der Geist hat eine organisch lokalisierbare Grundlage: das Gehirn. Du hast dieses Gehirn genutzt und die Techniken des logischen Denkens erlernt, dein Gedächtnis trainiert und viel Wissen gespeichert. Weiter hast du gelernt, mit diesem Wissen umzugehen und folgerichtige Gedanken auszudrücken. Dieses Denken ist eine Fähigkeit, die erlernt werden muss. Dein Geist gibt dir die Möglichkeit, über das intelligente Denken dieses Instrument gut zu gebrauchen. Die Denkfähigkeit ist ein Werkzeug, um beispielsweise im Berufsalltag erfolgreich sein zu können. Das ist für dich nichts Neues.

Nun komme ich zu der dritten Dimension, der Seele. Mit deiner Seele hast du dich bisher weniger befasst. Du treibst Sport, um deinen Körper gesund zu erhalten, du bildest dich weiter, um das Instrument Geist fit zu halten. Was aber hast du für deine Seele getan? Du hast die Seele sozusagen links liegen lassen. Die Hauptsache war dir ein gesunder Körper und die Entfaltung der Intelligenz. Du hast einmal geäußert, dass du es mit der <Weisheit> hältst, die da besagt: «In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.» Soweit war dein Selbstbild und dein Bild vom Menschsein in Ordnung. Doch reichen ein gesunder Körper und ein gesunder Geist aus? Bedenke bitte: Der das gesagt hat, war der Römer Juvenal (47–113 n. Chr.), und der war der wohl bissigste Satiriker seiner Zeit.

Der dritte große Bereich, die Seele, hat dich bisher nicht weiter interessiert. Sie ist etwas, um das sich vor allem Theologen kümmern, indem sie <Seelsorge> um die unsterbliche Seele betreiben.

Du wurdest im Rahmen der christlichen Religion erzogen. Das Religiöse hat dich nie weiter interessiert; auch darüber werden wir noch sprechen. Die Theologie war neben der Philosophie über viele Jahrhunderte zuständig für das Seelenleben. Das hat sich um die Jahrhundertwende mit der Begründung der Psychoanalyse durch Sigmund Freud geändert. Danach hat sich die Psychologie als eigenständige Wissenschaft von der Seele des Menschen entwickelt. Die Psychologie ist unabhängig von der Theologie, der Philosophie und der Medizin. Natürlich berühren sich diese Gebiete, aber es wurde erkannt: Die Psyche als dritte Dimension des Menschseins muss ein eigenständiges Forschungsgebiet sein. Die Theologen haben das nicht gerade gerne gesehen, befürchteten sie doch (zu Recht), ihren <Alleinanspruch> in Sachen Seelenleben zu verlieren. Selbst heute noch hegen viele Theologen gegenüber den Psychologen eine starke Skepsis, obwohl sie mit ihnen in karitativen Einrichtungen (Erziehungsberatungsstellen, Eheberatung, Telefonseelsorge usw.) zusammenarbeiten.

Ich möchte nicht weiter abschweifen, sondern zurückkommen zur Psyche als Wissenschaft, die heute auf jeder Universität der Welt eine eigenständige Fachrichtung ist. Es wäre jedoch ein Irrtum zu glauben, dass damit der Psyche Genüge getan wäre und du dich nicht weiter um sie kümmern müsstest. Da die Mediziner für den Körper zuständig sind, die Theologen für die unsterbliche Seele und Gott, sollen sich die Psychologen gefälligst um das Seelenleben kümmern. Leider neigen wir zu der fatalen Haltung, einfach draufloszuleben

– und wenn etwas nicht funktioniert, gibt es ja für alles einen Fachmann, der sich dann darum kümmern soll.

Bezüglich deines Körpers denkst du an Vorsorge; du machst Gymnastik und bemühst dich ein wenig um gesunde Ernährung. Deinen Geist hältst du fit durch Schulungen und Trainingsseminare. Das Religiöse wird erledigt, indem du zu Weihnachten einer Predigt lauschst und als Bildungsreisender berühmte Kathedralen aufsuchst und Kirchenfenster bewunderst. Und was gibst du deiner Seele? Das Seelische erscheint dir anscheinend nicht so wichtig.

Wenn du dich verliebst, dann ist deine Seele sehr aktiv. Die angenehmen Gefühle, die damit verbunden sind, werden in vollen Zügen genossen. Wenn du enttäuscht wirst und Frustrationen fühlst, dann ist das auch ein Bestandteil des Seelenlebens, aber den möchtest du schnell loswerden und <vergessen>. Du stürzt dich in Ablenkungen, um schnell davon wegzukommen; als wäre Seelisches nur dazu da, um auf dem <Vergnügungstummelplatz> präsent zu sein. Unter den Teppich mit allem Unangenehmen und dann tanzen, genießen, lachen und fröhlich sein. Alles andere: Ängste, Sorgen, Kummer, Aggression, Neid, Destruktivität – schnell weg damit, sich nur nicht damit befassen.

Das Seelenleben ist aber eine Ganzheit; es kann nicht aufgespalten werden in gute Bereiche, die wir annehmen, und schlechte Bereiche, die wir ablehnen. Du solltest keine seelischen Teile abspalten. Aber das ist alltägliche Praxis vieler Menschen: Sie trennen sich von ihrem Seelenleben, sie verdrängen es, fliehen vor ihm. Diese <Abwehrmechanismen> habe ich oft beschrieben. Und du wunderst dich dann, dass unter den Teppichen und in den scheinbar abgeschlossenen Verliesen deines Inneren ein Gärungsprozess stattfindet, der

dir immer unheimlicher wird und der dich von Tag zu Tag mehr in Schwierigkeiten und Krisen bringt. Du fühlst ein Unbehagen und flüchtest nun umso mehr in Unterhaltung und Vergnügen, um zu vergessen. Aber die Seele vergisst nicht. Sie will nicht abgeschoben werden. Sie hat ein elementares Recht darauf, sich zu beteiligen. Wir meinen, alles Gedachte des Geistes (der Ratio) wäre das Bedeutungsvollste überhaupt. Ich sage dir: Psychisches ist viel bedeutungsvoller als Gedachtes.

Seelenleben

Es wird Zeit, dass du dich mit deinem Seelenleben befasst. Mit dem heutigen Brief möchte ich versuchen, dir die Annäherung zu erleichtern. Du kannst dich nur selbst wirklich verstehen, also erkennen, wer du bist, wenn du das Seelische beobachtest. Für den Ort der Seele lässt sich in deinem Körper kein Organ lokalisieren. Der Volksmund spricht <organisch>: «Das hat mir einen Stich ins Herz gegeben; da blieb mir die Luft weg; es stockte der Atem; das Blut ist in den Adern gefroren; das ging mir an die Nieren; es schnürte mir den Hals zu; mir wurde kalt ums Herz; das ist mir auf den Magen geschlagen.» Zum Ausgleich nun auch einige Beispiele der Beschreibung positiver Emotionen: «Das ließ das Herz höher schlagen; mir wurde warm im Bauch; ein Stein fiel mir von der Brust; das vermittelte dem Körper ein wohliges Gefühl; vor Freude bekam ich eine Gänsehaut; den ganzen Körper durchflutete Energie und Tatkraft; mein Gang wurde aufrechter und federnder; ich schlief wie ein Bär und hatte das Gefühl, Bäume ausreißen zu können.»

Die Emotionen wirken also auf alle Organe und Körperteile: vom großen Zeh bis zu den Haarspitzen. Die Seele lässt sich aber nicht organisch lokalisieren; sie sitzt weder im Herzen, noch im Bauch, noch hinter der Stirn. Das Seelische sind die Emotionen; sie wirken überall im Körper. Soma und Psyche sind wechselseitig miteinander verbunden; deshalb sprechen wir von psychosomatischen Reaktionen und Symptomen, in denen sich Seelisches somatisch ausdrückt. Würde der Körper nicht so reagieren, dann wären wir seelenlose Automaten, vergleichbar einem Computer. Einem Computer ist es egal, mit welchen Informationen er versehen wird, und es ist ihm gleichgültig, für wen und welchen Zweck er funktioniert. Er arbeitet für den Abwurf einer Atombombe genauso reibungslos ungerührt wie für ein Partnervermittlungsinstitut. Der Computer ist seelenlos, also unbelebt. Die belebte Materie der Lebewesen zeichnet sich eben dadurch aus, eine Seele zu besitzen. Diese Seele ist aber nicht materiell greifbar und deshalb auch nicht konstruierbar.

Alle Lebewesen besitzen ein Seelenleben. Wenn du jemals eine Katze oder einen Hund in deiner Wohnung gehalten hast, weißt du, dass sie psychosomatisch reagieren; das tun sie, weil sie Emotionen haben. Auch Tiere können deshalb psychosomatisch erkranken, können neurotisch werden.

Über das reichhaltigste und empfindsamste Seelenleben verfügt auf dieser Erde der Mensch. Er ist gleichzeitig auch das intelligenteste Lebewesen. So sind also Geist (Ratio) und Psyche (Emotionalität) miteinander verknüpft. Ich sprach von Psychosomatik und muss vervollständigen: Psycho-Ratio-Somatik – womit wir bei der bereits erwähnten Einheit von Körper, Seele und Geist sind.

Es dient nur der Vereinfachung verbaler Erklärungen, wenn

die Teile für sich betrachtet werden; einmal Somatik (Medizin), dann Psyche (Psychologie), dann Geist (Psychiatrie, Psychologie und Philosophie). In Wirklichkeit ist jedoch alles miteinander vernetzt. Wir benötigen deshalb mehr denn je eine Wissenschaft vom Menschsein, die über die einzelnen fachspezifischen Spezialisierungen hinausgeht, um wieder alles miteinander verbinden zu können.

Der Mensch ist eine unteilbare Ganzheit. Er ist in der Vergangenheit in viele Einzelteile zergliedert worden, die für sich erforscht wurden und weiter so analysiert werden. Die naturwissenschaftliche Methode ist die Technik der Zergliederung in die immer kleineren Bestandteile und Wirkmechanismen. Dagegen soll nicht polemisiert werden. Wir benötigen aber eine gegenläufige wissenschaftliche Bewegung, die parallel hierzu die Teile zu einem Ganzen fügt, denn das Ganze ist mehr (also auch etwas anderes) als die Summe seiner Teile. Von der Quantifizierung also zurück zur Qualifizierung. Wenn wir die drei Teile Soma, Psyche und Ratio betrachten, könnte man zunächst davon ausgehen, sie würden die gleiche Wertigkeit besitzen. Ich bin nicht dieser Auffassung. Ich behaupte: An unterster Stelle steht die Materie, darauf baut sich der Intellekt auf, der an eine materielle Ausstattung gebunden ist (Nervenzellen, Gehirnmenge), und das führt zu einer Ausweitung des Seelenlebens. Soma und Ratio und Seele bilden also eine Einheit, wobei die Seele jedoch das wichtigste Element ist.

Ich weiß, unter diesem Aspekt hast du dich selbst noch nie betrachtet, und deshalb erscheint dir der Gedanke von der Bedeutung des Seelischen etwas fremd, zumal du das Psychische in deinem Leben bisher noch nicht betrachtet hast. Wie kann es so wichtig sein, wenn du das bisher nicht gesehen hast? Es erscheint dir wie eine Kränkung deiner Person. Du hast eine

hervorragende Ausbildung absolviert, bist erfolgreich im Beruf, kannst mit Menschen gut umgehen, hast dir eine eigene Meinung über Politik, Gesellschaft, Erziehung und Religion gebildet. Es kränkt deine Eitelkeit, dass du das wichtigste Element nicht beachtet haben könntest. Ich möchte dich beruhigen: Du könntest es schwer beachten, denn niemand hat dich darauf hingewiesen. Deine Erziehung verlief körperbetont und intellektorientiert. Seelenleben war etwas Nebulöses, über das nicht gesprochen wurde. Nun bist du selbst darauf gestoßen, dass du dich nicht kennst, nicht weißt, wer du eigentlich bist. Was nützt alles Handeln und Aktivsein, was nützt alles Streben nach Erfolg und Besitz, wenn du nicht weißt, wer du bist? Du hast funktioniert wie ein Computer, und du warst stolz darauf. Du bist aber mehr, und es gibt etwas Wichtigeres – es sind die Emotionen. Du wirst plötzlich mit etwas konfrontiert, das tief in dir angelegt ist. Es meldet sich in seiner eigenen Sprache. Es ist die Sprache der Empfindungen.

Du fühlst dich unbehaglich. Wie kannst du dich so unbehaglich fühlen, wo du doch alles immer richtig gemacht hast? Warum gehorcht dir dein Körper nicht mehr, wo du dich doch gesund ernährt und durch Gymnastik und Sport fit gehalten hast? Warum bist du oft so unkonzentriert und abwesend, wo du dein Gehirn so geschult hast, über einen hohen IQ verfügst und in der Gesellschaft aufgrund deiner beruflichen Tüchtigkeit angesehen bist? Warum fühlst du dich nicht glücklich? Warum leidest du unter Schlafstörungen? Warum wachst du manchmal schweißgebadet auf? Warum hast du vor Angst ziehende Schmerzen in den Nieren, die du nicht konkretisieren kannst? Warum fragst du: «Wer bin ich?»