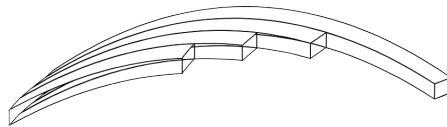


# EGO

## REISE OHNE RAUM UND ZEIT

### Vom Selbstbetrug zur persönlichen Reife

Ekkehard Finkeissen



Wirklichkeit

Ego

Zweite überarbeitete Ausgabe

© Alle Rechte vorbehalten vom Autor.

Dieses Buch, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, Verwertung oder Vermarktung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Fotokopien, Nachdrucke, Vervielfältigungen jeglicher Art, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung und Speicherung in elektronischen Systemen. Jegliche Nennung von Herstellern oder spezifischen Markennamen darf nicht als Empfehlung oder Werbung für ein Unternehmen oder Produkt verstanden werden. Sämtliche Aussagen und Abbildungen stellen laufende Forschungsarbeiten dar und müssen vor einer Anwendung in der Praxis von Fachleuten überprüft werden.

<b>SACKGASSEN DES KLEINEN EGO.....</b>	<b>7</b>
EMOTIONALE SACKGASSEN.....	7
Ursprung der Emotionen.....	9
Frustration und Selbstvorwürfe.....	13
Ärger und Aggression.....	16
Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit.....	20
Überempfindlichkeit.....	23
Melancholie und Depression.....	26
Angst und Unsicherheit.....	29
SCHWÄCHE UND TROTZ.....	32
Resignation.....	32
Trotz und Widerstand.....	37
Abhängigkeit.....	40
Unterwerfung und Anpassung.....	44
STOLZ UND KRÄNKUNG.....	47
Überheblichkeit und Eitelkeit.....	48
Kränkungen.....	52
Gekränkte Eitelkeit.....	55
Neid und Rivalität.....	57
TÄUSCHUNG UND MASKEN.....	60
Selbsttäuschung und Verleugnung.....	60
Heuchelei und Verstellung.....	64
Zweifelhafte Sphären.....	67
Soziale Manipulation.....	70
FLUCHT UND BETÄÜBUNG.....	77
Suchtverhalten.....	78
Eskapismus und Ablenkung.....	81
Verdrängung und Vermeidung.....	83
SOZIALE FALLEN.....	86
Machtkampf und Dominanz.....	86
Opferrolle.....	88
Streben nach Wertschätzung.....	90
Gesellschaftliche Normen.....	92
<b>WEGE AUS DEN SACKGASSEN.....</b>	<b>94</b>
SELBST BEWUSST WERDEN.....	95
Physische Grundlagen.....	96

Achtsam Muster erkennen.....	99
Selbst reflektieren.....	101
Aufrichtigkeit prüfen.....	109
<b>PERSÖNLICH REIFEN.....</b>	<b>112</b>
Emotionen regulieren.....	112
Verantwortung übernehmen.....	115
Innere Strukturen stärken.....	119
Mitgefühl ausbalancieren.....	124
<b>WEGE ZUR EFFEKTIVEN TRANSFORMATION.....</b>	<b>126</b>
Fitness und Meditation.....	127
Spiegel der Selbstreflexion.....	137
Architektur des eigenen Lebens.....	140
Bildung und Selbstentwicklung.....	148
Struktur der reifen Persönlichkeit.....	150
<b>BEZIEHUNG UND GEMEINSCHAFT.....</b>	<b>157</b>
<b>FREUNDSCHAFT – VERLÄSSLICHE WAHL.....</b>	<b>157</b>
Selbstfreundschaft.....	158
Freundschaft schenken.....	161
Freundeskreis.....	165
<b>PARTNERSCHAFT – VERTIEFTE BINDUNG.....</b>	<b>169</b>
Liebe und Vertrauen.....	170
Bindung und Verantwortung.....	173
Dialog statt Machtspiele.....	176
<b>FAMILIE – BASIS DER STABILEN GESELLSCHAFT.....</b>	<b>178</b>
Erziehung durch Vorbild.....	179
Patchwork-Dynamiken.....	181
Grenzen und Unterstützung.....	184
<b>UTOPIE EINER REIFEN GESELLSCHAFT.....</b>	<b>186</b>
Hohe Erwartungen und begrenzte Rollen.....	187
Viel Arbeit und etwas Gemeinschaft.....	192
Einfachheit von Glauben und Riten.....	196
Struktur der gesellschaftlichen Unreife.....	199
<b>UTOPIEN DES STAATES.....</b>	<b>204</b>
Utopie der Gleichheit von Staaten.....	205
Utopie der mündigen Bürger.....	212
Utopie des Rechtsstaates.....	215
Utopie des Sozialstaates.....	218

<b>ÜBER ERKENNTNIS ZUR TRANSZENDENZ.....</b>	<b>222</b>
WISSENSCHAFT UND LEHRE.....	222
Wirklichkeit erfassen.....	223
Wissen managen.....	226
Erkenntnis verarbeiten.....	230
SPIRITUALITÄT UND GLAUBE.....	234
Bewusstsein und Einheit.....	235
Glaube und spirituelle Praktiken.....	238
Indische Philosophie.....	242
Die persönliche Reise – ohne Raum und Zeit.....	247
ETHIK UND VERANTWORTUNG.....	251
Leitwerte für das Leben.....	252
Realität versus Illusion.....	254
Die Zumutung der Aufrichtigkeit.....	258
<b>ANHANG.....</b>	<b>260</b>
ABSURDE ENTÄUSCHUNG.....	261
Achtsamkeit üben.....	263
Meditative Praktiken.....	264
Tagebuch schreiben.....	266
Affirmationen.....	269
Notwendige Kontroversen.....	271
VERTIEFUNG.....	278
Übungsmaterial.....	279
Der ideale Lehrplan.....	284
Persönliche Entwicklungspfade.....	286
Prüfpfad: Nicht stehen bleiben.....	288
Fragenkatalog zu diesem Buch.....	290
Weiterführende Literatur.....	293
DETAILLIERTE GLIEDERUNG.....	297

## VORWORT

Dieses Buch ist all denjenigen gewidmet, die spüren, dass das Leben mehr ist als Rollen, Masken und Erwartungen – für Menschen, die den Mut haben, sich von Illusionen zu lösen und ihrem wahren Selbst zu begegnen. Es ist zwar leicht lesbar, aber keine leichte Kost. Im Gegensatz zu den meisten anderen Ratgebern, will es nicht bloß informieren oder unterhalten, sondern herausfordern. Denn das größte Hindernis im Leben ist nicht die komplexe Welt da draußen, sondern das kleine Ego in uns selbst – mit seinen Ängsten, Ausreden, Täuschungen und Fluchten.

Wir kennen die destruktiven Muster, doch die wenigsten stellen sich ihnen früh genug. Stattdessen schieben wir die Auseinandersetzung mit uns selbst hinaus, als hätten wir endlos Zeit. Wir tragen Masken, spielen Rollen und bemalen unsere Schwächen mit Schminke, um sie zu verdecken. So leben wir nicht in der Wirklichkeit, sondern in einer Fiktion. Wir täuschen uns selbst und machen anderen das Leben schwer.

Dabei ist es doch eine Form von Feigheit, sich diesen grundlegenden Fragen nicht zu stellen – ein Mangel an intellektueller Klarheit und an charakterlicher Größe. Je länger wir warten, desto tiefer verirren wir uns in den Sackgassen. Was in der Jugend noch eine Schwäche ist, wird im Erwachsenenalter zur Gewohnheit und im Alter zum Gefängnis. Oft braucht es erst ein einschneidendes Erlebnis – Krankheit, Verlust, den Tod eines nahestehenden Menschen oder eine Katastrophe –, um uns wachzurütteln. Dann erst beginnen wir umzukehren und ernsthaft nach Wahrheit zu suchen. Doch bis dahin haben wir uns und anderen viel Leid zugemutet und wertvolle Zeit vertan.

Darum will dieses Buch dazu einladen, spätestens jetzt mit der Reise zu sich selbst zu beginnen. Schonungslos wird aufgezeigt, wie das Ego uns in lästige Sackgassen führt – und wie wir gerade diese als Wegweiser nutzen können. Es fordert dazu auf, die Masken abzulegen, bevor das Leben sie uns herunterreißt. Denn das größte Kompliment, das man einem Menschen machen kann, ist nicht, dass er erfolgreich, klug, attraktiv oder reich – sondern dass er *echt* ist.

Der Titel „*EGO – Reise ohne Raum und Zeit*“ deutet an, worum es eigentlich geht: Wir müssen nicht wegrennen, um bei uns selbst anzukom-

men. Wir müssen keine Räume wechseln, um uns selbst zu finden. Wir müssen keine Zeit verlieren, indem wir auf den „richtigen Moment“ warten. Alles Wichtige liegt im Hier und Jetzt: in der Entscheidung zur Aufrichtigkeit uns selbst gegenüber. Diese Entscheidung ist nicht beweisbar, sie ist eine Herzensangelegenheit. Entweder wir treten mit ganzem Herzen in unsere eigene Wirklichkeit, Verantwortung und unser Leben ein – oder wir bleiben in den fremden Fiktionen und im kleinen ängstlichen Ego gefangen.

Dieses Buch begleitet die lange Reise zu sich selbst – für die es eine unbequeme Abkürzung gibt. Wer die vielen Sackgassen im Leben ausreichend getestet hat, kann auch gleich in Kapitel 2 über die Auswege weiterlesen – um vielleicht mehrfach bestürzt in Kapitel 1 zurück zu springen. In Kapitel 3 werden dann Beziehungen und Gemeinschaft strukturell beleuchtet und öffnen über gesellschaftliche Utopien den Blick auf die Struktur der vollendeten Transzendenz in Kapitel 4.

Als Kristallisationspunkt für ein strukturelles Verstehen des Lebens verbindet das Buch dabei Psychologie und Philosophie, Alltagserfahrung und spirituelle Tiefe. Vor allem aber will es praktisch wirken: als Spiegel und Fragenkatalog, Ratgeber und Anstoß, als Herausforderung und Ermutigung, um das eigene Leben direkt und aufrichtig neu zu ordnen – im Verhältnis zu sich selbst und zu den anderen. Die hier beschriebene Reise ist keine lästige Nebensächlichkeit, sondern das echte Leben selbst – und dieses Buch soll eine längst überfällige Aufklärungswelle fördern.

## **SACKGASSEN DES KLEINEN EGO**

Die Reise ins Innere beginnt nicht mit dem, was uns schon gelungen ist, sondern mit dem, was uns blockiert. Wir kennen Situationen, in denen wir uns verfangen – in Ärger, Kränkung, Angst oder Stolz. Es sind Momente, in denen das ängstliche, kleine Ego uns in enge Gassen führt, aus denen kein Weiterkommen möglich scheint. Diese Sackgassen sind unbequem, aber sie sind zugleich unübersehbare Wegweiser. Sie zeigen uns, wo wir uns selbst im Weg stehen.

Das kleine Ego lebt von Täuschung. Es hält uns fest in Vorstellungen, wer wir sein müssten, was uns zustehen oder wie andere uns sehen sollten. Es lässt uns kämpfen, wo Gelassenheit sinnvoll wäre, und schweigen, wo Aufrichtigkeit nötig ist. Vor allem aber erzählt es uns immer wieder dieselbe Geschichte: dass unser Wert bedroht sei und wir uns beweisen müssten. Indem wir dieser Stimme folgen, drehen wir uns im Kreis – voller Anstrengung, aber ohne Fortschritt.

Doch gerade deshalb lohnt sich der Blick auf diese Sackgassen. Wer sie erkennt, beginnt, ihre Mechanismen zu durchschauen. Statt endlos gegen die Mauern anzurennen, können wir innehalten und verstehen, warum wir uns hier wiederfinden. Die Sackgassen sind keine Strafe, sondern eine Einladung. Sie fordern uns auf, das Spiel des Egos zu entlarven und zum besseren Verstehen einen Schritt neben uns zu treten.

Dieses Kapitel führt durch die häufigsten Sackgassen des kleinen Ego. Es zeigt, wie sie entstehen und warum wir wieder hineingeraten. Im nächsten Kapitel werden wir dann untersuchen, wie wir uns von ihnen zu lösen können. Diese spannende Reise beginnt im Hier und Jetzt.

## **EMOTIONALE SACKGASSEN**

Emotionen sind gefühlsmäßige Auffälligkeiten. Wer sich einfach gut fühlt, denkt wenig darüber nach – ähnlich wie bei gut funktionierenden

Organen. Wer aber ständig über seine Gefühle nachdenkt oder darüber sprechen möchte, hat offenbar ein Problem damit.

Gefühle gehören natürlich zu unserem Leben dazu. Sie machen uns lebendig, sie treiben uns an, sie lassen uns spüren, dass wir fühlen können. Ungeklärte Emotionen dagegen stammen meist aus frühen Lebensphasen, in denen wir vieles noch nicht reflektieren konnten. Emotionen sind deshalb zunächst egozentrisch, denn es geht um das eigene Wohlbefinden, den eigenen Wunsch, die eigene Befriedigung.

Gerade deshalb führen Emotionen so leicht in ein Sackgasse. Sie gaukeln uns vor, unmittelbar „wahr“ zu sein – dabei sind sie nur unsere Reaktion auf etwas, das tiefer liegt: unerfüllte Bedürfnisse, alte Verletzungen, ungelöste Konflikte. Weil sie sich körperlich so stark anfühlen, lassen sie sich schwer begründen oder wegdiskutieren. Wir geraten in die Falle, ihnen blind zu folgen – und merken erst zu spät, dass wir uns selbst im Kreis drehen.

Diese Sackgassen sind gefährlich, weil sie nicht nur uns selbst blockieren, sondern auch unsere Beziehungen und unsere Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Wer in Frustration, Ärger oder Hilflosigkeit gefangen ist, sucht Schuldige im Außen. Wer sich von Kränkungen oder Angst bestimmen lässt, verliert den Blick für die Realität. So wird das Ego lauter – und das Leben unerträglicher.

Doch jede Sackgasse ist auch ein Hinweis. Sie zeigt, wo wir nicht weiterkommen, und macht sichtbar, wo wir ehrlich hinschauen müssten. Emotionale Sackgassen sind also keine Endstationen, sondern Prüfsteine. Sie entlarven die Täuschungen des kleinen Ego und zwingen uns zur Entscheidung: Bleiben wir Opfer unserer Gefühle, oder nutzen wir sie als Spiegel, um zu reifen?

Emotionale Menschen verdienen Beachtung, doch ihre Gefühlsausbrüche gleichen teilweise den Reaktionen von Kindern: sie sind intensiv, aber nicht zwingend rational begründet. Man muss sie ernst nehmen, ohne sich von ihnen leiten zu lassen. Wer in der Realität verankert ist, braucht Emotionen nicht als Ersatz für Erkenntnis oder Entscheidung – er nutzt sie höchstens als Signal, nicht als Maßstab. Wirkliche Stärke entsteht dort, wo Klarheit wichtiger ist als Erregung und wo Wahrheit nicht vom Lautstärksten, sondern vom Wirklichsten bestimmt wird.



Dieses Kapitel führt durch die wichtigsten dieser Sackgassen – von Frustration über Ärger und Hilflosigkeit bis hin zu Angst und Unsicherheit. Es zeigt, wie Emotionen uns gefangen nehmen, wie sie sich körperlich verankern. Später werden wir untersuchen, welche Möglichkeiten es gibt, ihre Macht zu durchbrechen. Nicht, indem wir Emotionen unterdrücken, sondern indem wir lernen sie zu verstehen, anzunehmen – und dann bewusst zu verwandeln.

## **URSPRUNG DER EMOTIONEN**

Unsere Emotionen haben ihre Wurzeln in der frühen Kindheit. In dieser Lebensphase standen wir im Mittelpunkt der Welt: unsere Bedürfnisse, unser Hunger, unsere Angst, unser Wunsch nach Geborgenheit. Wir mussten noch nicht an andere denken, sondern vollständig auf uns selbst fokussiert. Aus dieser egozentrischen Perspektive heraus entwickelten sich jene emotionalen Muster, die uns bis heute begleiten.

Was damals für das Überleben notwendig war, prägt uns auch als Erwachsene. Emotionen reagieren blitzschnell, noch bevor das Denken einsetzen kann. Sie spiegeln damit eine alte Logik wider: die Logik des Kindes, das sagt: „Ich zuerst. Jetzt.“ Diese spontane Reaktion ist tief im Körper verankert. Sie lässt sich nicht einfach durch Argumente verändern, weil sie viel älter ist als unsere Fähigkeit, Gründe zu suchen oder Abwägungen vorzunehmen.

Gerade deshalb wirken Emotionen oft stärker als unser Verstand. Wir spüren sie körperlich – als Enge in der Brust, als Hitze im Kopf, als Schwere in den Gliedern. Sie überfallen uns wie Naturgewalten und lassen sich nicht wegdiskutieren. Das macht sie zu einer großen Kraft, aber auch zu einer ständigen Versuchung: Wer ihnen blind vertraut, bleibt im Egozentrischen stecken.

Um die Sackgassen, die sie verursachen, zu verstehen, müssen wir diese Grundstrukturen im Blick behalten. Emotionen sind echt, aber nicht unbedingt wahr. Sie sind nicht ausreichend für reifes Handeln. Die folgenden Abschnitte zeigen, wie ihre egozentrische Ausrichtung, ihre körperliche Verankerung, die Gefahr der Sackgassen und schließlich die Möglichkeiten der Auflösung ineinandergreifen. Erst in dieser Zusam-

menschau erkennen wir, warum Emotionen uns so leicht gefangen nehmen – und wie wir ihnen zugleich den Weg ins Freie öffnen können.

### ***Kindheit und Jugend als Wurzel***

Die Grundlage unserer emotionalen Muster liegt in der Kindheit. In dieser frühen Lebensphase sind wir radikal auf uns selbst bezogen. Hunger, Schmerz, Nähe oder Abweisung werden unmittelbar erlebt – ohne Rücksicht auf andere und ohne Bewusstsein für deren Bedürfnisse. Das Kind schreit, wenn es etwas will, und beruhigt sich, wenn sein Bedürfnis erfüllt wird. Diese egozentrische Erfahrung ist notwendig, denn sie sichert das Überleben.

In der Jugend verändert sich diese Prägung zwar, aber sie verschwindet nicht. Auch dort stehen die eigenen Wünsche und Gefühle im Mittelpunkt. Pubertäre Auflehnung, Verliebtheit, Wutanfälle oder Rückzug zeigen, wie sehr Emotionen uns leiten können, wenn wir noch keine reifen Strategien entwickelt haben. Wir lernen erst nach und nach, dass die Welt nicht nur aus uns selbst besteht, sondern dass auch andere Menschen Ansprüche, Empfindungen und Grenzen haben.

Doch die Spuren dieser frühen Phasen bleiben in uns lebendig. Auch als Erwachsene reagieren wir oft nach dem alten Muster: Wir fühlen uns verletzt wie ein Kind, das übergangen wurde, oder wir pochen auf unsere Wünsche, als stünden sie im Mittelpunkt der Welt. Diese frühen Prägungen machen Emotionen so machtvoll – weil sie aus einer Zeit stammen, in der wir noch nicht gelernt hatten, das eigene Ich in ein größeres Miteinander einzubetten.

Wer den Ursprung der Emotionen verstehen will, muss daher dorthin zurückblicken: in Kindheit und Jugend. Dort liegt die Wurzel ihrer Energie – und dort zeigt sich zugleich, warum sie uns als Erwachsene so leicht in Sackgassen führen lassen.

### ***Körperliche Verankerung der Emotionen***

Emotionen sind keine bloßen Gedanken, die wir mit Argumenten entkräften könnten. Sie sind tief im Körper verankert und äußern sich unmittelbar in körperlichen Reaktionen. Herzklopfen, Zittern, Schwere in den Gliedern, Enge in der Brust oder Hitze im Kopf – all das sind Aus-