

Das hohle oder volle Ich

Muss ein Mensch wirklich Selbstbewusstsein haben?

Wie selbstverständlich unterstellen wir, jeder einzelne wäre in seinem Denken ein Ich im Sinne von „Person“. Doch Vorsicht, „Person“ stammt von einem griechischen Wort und bedeutet Maske. Es ist also das Äußere. Wie die Verpackung des Schokoladen-Nikolauses oder -Osterhasen; aber eben nicht die Schokolade selbst, nicht das Ich. Von Glockengießern können wir lernen, um was es beim „hohlen“ und „vollen“ Ich geht: Zunächst baut man die Form, die gegossen werden soll. Dann nimmt man davon einen Abdruck. Dieser Abdruck ist da hohl und leer, wo später Erz einlaufen soll. Es ist, offiziell so genannt, die „Hohlform“. Und genau so haben nicht wenige Menschen von sich selbst den Eindruck, jene Hohlform zu sein. Gewissermaßen das, was die Umgebung, das Leben, die anderen übrig lassen für das eigene Ich. Von außen geformt und nicht von eigener, selbst-geschaffener Gestalt.

Mit dieser Abstraktion nähert man sich rasch zwei grundsätzlichen Menschen-Typologien, denen wir im Alltag permanent begegnen.

Die „Voll-Ich“-Menschen:

Egozentrisch bis egoistisch, „mit eigenem Kopf“ und markantem Charakter, eher fordernd als nehmend, „an sich selbst arbeitend“, sich der eigenen Rolle und Bedeutung bewusst seiend und dies gezielt fördernd.

Die „Hohl-Ich“-Menschen

Ängstlich und kuschend, dulidend-leidend, „dem Schicksal ergeben“; mit schwach ausgeprägtem Willen, gern zum Klagen und Jammern bereit; Chancen ablehnend gegenüberstehend, damit überfordert sein; „bloß nicht auffallen“ ... und so weiter.

Was aber ist das „Ich“?

Diese Frage kann niemand abschließend konkret, eindeutig unzweifelhaft beantworten. Ich ist ja immer nur eine Fiktion, ein Gedanke, eine Idee, ein Phänomen. Das Ich ist der Begrifflichkeit Seele gleichzusetzen, von der ja das ironisch-spöttische Sprichwort sagt, noch nie hätte ein Chirurg sie im Körper eines Menschen gefunden. Wohl war, sie lebt ja auch im Gehirn. Genauer gesagt: sie ist das Ergebnis von Gehirnfunktionen. Und somit ist auch das „Ich“ nichts anderes als eine bestimmte hochkomplexe Neuronen-Schaltung im Gehirn. Die viele Areale und Basisfunktionen dieses Steuer-Organes umfasst.

Von zentraler Bedeutung sind dabei Spiegelneuronen. Sie sind ein Phänomen, das es „eigentlich“ gar nicht geben dürfte. Oder umgekehrt, sie bewirken, dass jeder Mensch eigentlich schizophren ist; im besten Fall sind die beiden „Persönlichkeiten“ deckungsgleich, dann kommt ein „volles“, ein starkes Ich dabei heraus. Oder sie differenzieren und führen zum „hohlen“, zum konfliktbeladenen, „zerrissenen“ Ich.

Wenn man irgendetwas sieht, hört, eine Handlung vornimmt, dann sind bestimmte Areale des Gehirns besonders aktiv; ihre Nervenzellen und Verbindungen in höherem Maße aktiv als andere. Solche Cluster, Klumpen, werden als Areale (Gebiete) bezeichnet. Identifiziert man sie elektrisch (EEG, Elektro-Enzephalografie [encephalon, *griech.* Gehirn], mit dem Gehirnströme von außen gemessen werden, ähnlich dem EKG, Elektro-Kardi-

ogramm [kardia, lat. Herz], das Herzschlag-Ströme über die Haut misst), kann man bei einer jeweiligen Lebewesen-Art die immer gleichen und damit „zuständigen“ Areale ausmachen. Man weiß auf diesem Wege, „wo“ im Gehirn man sieht, hört, Furcht und Hass empfindet, wo die Freude und die Belohnung zuhause ist oder welche Bereiche Körperfunktionen auch im Unterbewusstsein steuern.

Bekommt man einen Schlag auf den Körper, schmerzt dies durch das „Feuern“ (= rege Elektro-Aktivität) bestimmter Hirnareale. Sieht man etwas Leckeres und verspürt Hunger, werden spezifische, andere Areale aktiv. Wenn man sich für etwas schämt, wiederum andere – und so weiter.

Nun gibt es das Phänomen der Spiegelneuronen. Als Neuron bezeichnet man eine Nervenzelle. Viele solcher Nervenzellen, die miteinander in Verbindung stehen und sozusagen koordiniert arbeiten, ergeben eben die Areale mit ihren spezifischen Funktionen und Fähigkeiten. Es sind, könnte man anders ausdrücken, „neuronale Cluster“, Nervenklumpen.

Wie bei einem gut funktionierenden Gemeinwesen, so im Gehirn: Klumpen von Menschen sind für bestimmte Aufgaben zuständig (Gesellschaftsschichten, Berufe, Aufgabenverteilung/Sitte, Anstand usw.). Klumpen von Neuronen eines einzelnen Gehirns sind für die Fähigkeiten und Funktionen des Lebewesens, „seines“ einzelnen Menschen zuständig. – Zunächst! Und zunächst auch nur „seines“. Denn jetzt kommt eben jenes Spiegelneuronen-Phänomen:

Sieht man, wie ein anderer Mensch geschlagen wird, „tut es einem selbst körperlich weh“. Man leidet mit, hat Mit-Leid. Wer einen anderen genüsslich essen sieht, bekommt unter Umständen schlagartig Hunger, von einer Sekunde zur anderen. Oder man sieht irgendetwas Essbares und hat schon gleich das (Erfahrungs- und Erinnerungs-) Bild der köstlichen Speise vor sich. Man riecht an etwas, und „das Wasser läuft einem im Mund zusammen“, der Körper reagiert, als würde es sofort Essen geben und schüttet Verdauungssäfte aus. Allein das Denken daran kann heftiges Schlucken verursachen! Und ebenso kennt jeder das Phänomen des „Fremdschämens“, es ist einem für jemand anderen peinlich, was da gerade geschieht. Man hört von irgendetwas, und „es schüttelt einen“, man „bekommt eine Gänsehaut“, Adrenalin wird ausgeschüttet. Alles Phänomene, ohne die Theater und Kino überhaupt nicht existieren würden, weil sie uns „kalt“ ließen.

Das alles ist eben nicht nur ein bloßes flüchtiges Empfinden. Sondern mit der Begrifflichkeit „Spiegelneuronen“ wird ausgedrückt, dass immer dann, wenn etwas außerhalb von uns, uns eigentlich nicht unmittelbar betreffend, wo wir aber Zeuge des Geschehens werden, die gleichen elektrisch messbaren Gehirnaktivitäten bestehen, als ob wir selbst der Täter wären. Simpel ausgedrückt: Wenn wir jemanden essen sehen und Hunger haben, ist unser Lustbelohnungs-Areal („hol Dir, was Dir zusteht!“) genau so aktiv, als wenn wir selbst schmausen würden.

Das Fremde und das Ich sind eins – wir sind schizophren (von altgriech., wörtlich „abgespaltene Seele“)! Auf dieser (sozusagen natürlich vorkommenden, keineswegs krankhaften) Form der Schizophrenie, der gespaltenen Seele, beruht der Effekt, dass wir „anders handeln als gewollt“, indem wir uns zu etwas „mitreißen lassen“ oder wir uns auch fremdgesteuert fühlen. – Ein ganz heikles, weil wirr-bunt vielfältiges Bündel an Effekten, das sich daraus ergibt.

Doch es muss ein entscheidender Punkt hinzu kommen, damit man über dieses Mit-Leiden nicht irre wird: es muss gelingen, die Distanz zu wahren. Eine echte Quadratur des Kreises: einerseits sich in die Lage anderer hineinzusetzen, so dass es einen körperlich „packt“. Und andererseits rein logisch-rational kühl-distanziert zu bleiben, sich selbst und damit das

und den anderen zu beobachten. Das ist, wenn man so will und symbolisch gesprochen, gleich doppelt schizophran. Aber, mit einem Lächeln analysiert: da „minus mal minus“ bekanntlich wieder plus ergibt, sind „Fremdfühlen“ und gleichzeitig „es leidenschaftslos beobachten“ wieder neutralisiert auf ein gesundes, stimmiges Ich. Hinzugewonnen hat man dadurch die Fähigkeit, die Schranken des Egos zu überwinden.

Jeder kennt dies, jeder reagiert so? Eben nicht. Wie alles im Leben, wo es etwas Normales und damit „Gesundes“ gibt, gibt es das gleiche auch als krank und nicht-funktionierend. Manche Menschen sind eben mehr oder weniger „Spiegelneuronen-schwach“; sie haben diese Empathie (= Mit-Empfinden), dieses „in andere Hineinversetzen“ nicht. Autisten sind eine Extremform dieser krankhaften Unfähigkeit zur Unterscheidung von ich und allen anderen.

Ohne Spiegelneuronen kein Lernen

Die Funktion dieses Spiegelneuronen-Phänomens ist eindeutig. So kann man nämlich lernen. Lernen durch Nachahmen. Lernen durch „sich in andere hineinversetzen“. Lernen durch Be-Denken im Sinne von Vor-Denken; vorher denken. Try and error, „aus Schaden wird man klug“, ist auch eine Methode, aber zuweilen auch eine sehr schmerzhaft, zeit- und kraftraubende oder gar tödliche. So wie „Vor Inbetriebnahme des Mundwerks Gehirn einschalten!“ klingt zwar wie ein lockerer Szenespruch, ist aber letzten Endes philosophische Weisheit pur. Dichterisch eleganter ausgedrückt als „Was immer Du tust, bedenke das Ende“. Über Denken haben sich viele etwas gedacht:

- ▶ „Denken heißt Vergleichen!“ - Walther Rathenau
- ▶ „Wir denken wie wir denken hauptsächlich, weil andere so denken.“ - Samuel Butler
- ▶ „Je mehr man die Dinge bedenkt, desto besser versteht man sie, und desto klarer werden sie selbst.“ - Francesco Guicciardini
- ▶ „Denken ist die Arbeit des Intellekts, Träumen sein Vergnügen.“ - Victor Hugo
- ▶ „Es ist falsch, zu sagen: Ich denke. Es müsste heißen: Man denkt mich.“ - Arthur Rimbaud
- ▶ „Ich denke, also bin ich.“ - René Descartes
- ▶ „Nur wer viel allein ist, lernt gut denken.“ - Waldemar Bonsels

Quelle: Wikiquote.de

▶ Ein wunderbarer Zirkelschluss:

Warum denkt der Mensch? Um zu lernen.

Warum lernt der Mensch? Um zu überleben.

Warum überlebt der Mensch besser? Weil er denkt.

Die Fähigkeit des Gehirns zu Imaginieren („sich etwas vorzustellen“) ist also evolutions-biologisch ein extrem entscheidender Faktor, der der ganzen Lebewesen-Art ihren Namen gab: *homo sapiens*, der zur Einsicht fähige Mensch. Diese Einsichtigkeit (es ist auch nicht falsch, es „Weisheit“ zu nennen) wird durch die Spiegelneuronen bewirkt. Es ist dies die Art und Weise, sozusagen das „körperliche Tun“, sich über die eigene Erfahrung und Erinnerung hinaus zu begeben. „Körperlich“ deshalb, denn das Gehirn ist ein körperliches Organ, auch wenn es sozusagen nicht „herumfuchelt“ (so wie Niere oder Bauchspeicheldrüse ja auch nicht!). Und damit ist nebenbei und total easy auch geklärt, wofür Esoteriker ganze Güterzüge voller abstruser metaphysischer Schwachsinn-Behauptungen benötigen: die „Außerkörperlichkeit“. Man nenne es Traum oder Ahnung, „Gedankenlesen“ oder „Sehen“, besser aber man nenne es intellektuelle Logik und mentales Fantasieren – szenisch-episodisches sphärisches „Gesamtschauen“, welches wiederum in einem Wort zusammengefasst werden kann: Denken.

Spiegelneuronen helfen konkret und faktisch, die Realität mit ihrer Beschränkung auf Zeit und Raum zu überwinden, indem sie etwas sehr raffiniertes tun: Das im Gehirn für eine Sinneseindruck-Verarbeitung „zuständige“ Zentrum oder das komplexe Zusammenspiel mehrerer Zentren und Funktionsbereiche von diesen momentanen Außen-Eindrücken abzukoppeln. Man drückt es ja auch völlig undramatisch im Volksmund aus: Jemand „schaltet ab“. Das Gehirn arbeitet sozusagen im „Test- oder Probe-lauf“. Es probiert Varianten, Möglichkeiten, Alternativen durch. „Es denkt sich etwas“, es imaginiert – in Szenen, Abläufen, Bildern.

Ganz nebenbei: das erklärt auch, warum Sprache nahe bei Szenen und Szenen wie Werte oder Empfindungen auch als Worte ausgedrückt werden können – in Wirklichkeit sind sie nämlich alle eins: spiegelneuronale Funktionen. Oder anders ausgedrückt, „autark-neuronale Prozesse“. Übersetzt: eigen- und selbständiges Denken (Autarkie). Freier Wille. Oder: ein „volles“ Ich, also selbst-bewusst-Sein.

Und: je intensiver man solches „Spinntisieren“ (Imaginieren, Phantasieren, Tagträumen, kreatives Konstruieren) betreibt, desto mehr, intensiver und wie selbstverständlicher begegnet man „Zufällen“, die Esoteriker dann wiederum gerne als „Vorsehung“ bemühen müssen. Viel zu dramatisch! Es ist nichts anderes als ein ziemlich umfänglicher „surrealer Erfahrungs- und Erlebnis-Pool“ des Gehirns (surreal sagt „über das Wirkliche hinaus“, mehr als „echt erlebt“ und meint ausdrücklich **nicht** „irreal“, unrealistisch, unwirklich).

Menschen mit solchen Fähigkeiten begegnet dann eben sehr oft eine Realität, die sie schon längst erlebt haben und somit „kennen“, in der sie sich sicher fühlen und damit auch klare Meinungen haben, wie sie sich entscheiden und handeln müssen. Die selbst-sicher sind. Auch das ist weder esoterischer Hokuspokus noch die blühende Abstrusität einer überirdischen Geisterwelt. Es ist schlichtweg mentales und/oder autogenes Training. Es ist Meditieren. Und das ist eine Technik der Nutzung des Gehirns, die erstens uralt ist und zweitens, richtig angewandt, bei jedem und immer wirksam ist. Die zum Menschen so natürlich gehört wie das Atmen. Wer meditiert, überwindet das ich-jetzt-hier. Der löst sich von der Beschränkung des Faktischen.

Schlichtweg: der lernt. Spiegelneuronalität sei Dank.

Deswegen sehr konkret gesagt: Vorsicht vor Menschen, die Meditieren und ähnliches für Blödsinn halten, ablehnen und verweigern. Sie bleiben nämlich schlichtweg unwissender und entscheidungsschwächer, als es sein müsste. Es sind mehrheitlich die, die über Stress klagen. Denen schnell „alles zuviel wird“.

Wenn sie vermeintlich Glück haben, schaffen sie gerade noch die Kurve und flüchten (sich) in Religionen. Doch da kommt man vom Regen in die Traufe. Wer nicht an sich glaubt (ein „Voll-Ich“ hat), der weiß auch nicht, welchem Gott, welchen Göttern er nachlaufen soll. Der ersetzt Eigenverantwortung durch Fremd-Bestimmung.

Monoteismus geht nicht ohne Individualismus

Was bewirkt ein einzelner Regenschauer, was sogar ein einzelner Regentropfen? Das lässt sich in Bezug auf eine ganze, weite Landschaft, auf „Landstriche“ nicht definieren. „So gut wie nichts und doch alles“, würde der Philosoph antworten. Recht hat er, ob ein Schauer ausbleibt oder fällt, ändert nicht Landschaft und deren Bewuchs. Aber wenn zig Schauern ausbleiben, dann doch.

Was bewirkt eine einzelne Handlung, was bewirkt eine einzelne Spiegelneuronen-Aktivität für das Leben eines Menschen, der Gruppe von Menschen (Familie, Gemeinde, Volk, Staat), dem er angehört? „Nichts, und

doch alles“! So wie Regen oder Trockenheit die Landschaft formen, so prägen besser oder schlechter funktionierende Empathie- (Mit- und Einfühl-) Fähigkeiten den Charakter des Menschen; Charaktere formen die Gruppen, Gruppen Gesellschaften, Gesellschaften Kulturen und Nationen).

So, wie es im Regen-Beispiel auf viel oder wenig Regen ankommt, kommt es im anderen auf viele oder wenige Menschen an, die ähnlich oder gleich „ticken“ (recht identische Gehirn-Aktivitäten haben). Je mehr Menschen ein „Voll-Ich“ spüren-denken-leben, desto wahrscheinlicher, dass sie auch ein entsprechendes singuläres „Über-Ich“ suchen: Mono-Theismus, der „Gott mir gegenüber“. Das Bewusstsein, „einzigartig“ zu sein deckt sich mit der Vorstellung eines „einzigartigen Gottes“. Oder umgekehrt: da wo Monotheismus gelehrt wird, kann sich viel einfacher auch das Gefühl einstellen, das „einzigartige Geschöpf Gottes“ zu sein.

In anderen Kulturen mit Polytheismus, „Vielgötterei“ ist auch das Individual-Bewusstsein („ein Volk von Ichlingen“) weniger ausgeprägt. Oder ist es eben umgekehrt: dort, wo eine ganze Götter-Armada aufwartet, nimmt sich auch der Mensch nicht als zentralistisch wahr – er kann schließlich nicht einzeln wichtiger sein als die Götter, die sich ihre Sphäre ja auch teilen müssen und so gesehen „jeder nur Teil des Ganzen“ sind. Also leben auch die Menschen bewusst als integral, eingereiht, einer von vielen. Integral, das ist die Abhängigkeit; und wie in mathematischen Formeln drückt „Integral“ in der Lebenswirklichkeit die Abhängigkeit des Individuums vom Habitat, der Lebensumgebung, seinem „abhängig sein von“ aus.

Im Übrigen: der Monoteismus, wie wir ihn heute kennen, stammt aus Ägypten, der 18. Dynastie (Neues Reich) u. a. mit dem Pharao Echnaton, um 1350 vor Chr. Damals war der Sonnengot Atum-Re (oder: Aton) das ein und alles. Die Juden („Kinder Israels“) flohen wahrscheinlich so um 1312, wie Historiker rückgerechnet haben, aus Ägypten ins „Gelobte Land“ und waren ebenfalls monotheistisch, was wiederum die Basis des Christentums ist. Alles Zufall? Eher wohl: Folge, eine Ursache-Wirkungs-Kette.

Religion ist nichts anderes als das Spiegelbild des Ich-Denkens und damit der „Seele“. Umgekehrt, spirituelle Lehren (zu denen Religion gehört, aber auch der gesellschaftlich-politisch aktuelle mentale Zustand eines Lebensumfeldes) vermögen bei Kindern, Lernenden, das Ich-Bewusstsein entscheidend zu prägen. Als „Ich bin ich, weil ich so sein darf, wie ich bin“ oder als „Du musst so sein, wie man es von Dir erwartet und verlangt“. Als ausgefülltes Ich oder als Produkt der Willfähigkeit (Folgsamkeit, Gehorsamkeit, Bravheit, Fügsamkeit).

Zurück zur Eingangsfrage: **Muss** ein Mensch Selbstbewusstsein haben?

- ▶ Er kann es zwangsläufig nicht haben, wenn seine „spiegelneuronalen Fähigkeiten“ gestört sind;
- ▶ er wird es nicht haben, wenn er als Kind nicht gelernt hat, sich in andere hineinzusetzen, in diesem Sinne Vor-Sicht und Rück-Sicht zu üben;
- ▶ er ist nicht in der Lage es weiter zu entwickeln, wenn er nicht in irgendeiner Form lebenslang meditiert, autogen trainiert.

Nachtrag: déjà vu

Als Déjà-vu (frz. „schon gesehen“), Déjà-vu-Erlebnis oder Déjà-vu-Phänomen, Erinnerungstäuschung, Bekanntheitstäuschung oder Fausse reconnaissance (frz. „falsches Wiedererkennen“) – auch als Déjà-entendu-Phänomen bzw. Déjà-écouté-Phänomen (frz. „schon gehört“) oder Déjà-vécu-Erlebnis (frz. „schon erlebt“) – bezeichnet man ein psychologisches Phänomen (psychopathologische Bezeichnung: qualitative Gedächtnisstörung), das sich in dem Gefühl äußert, eine neue Situation schon einmal erlebt, gesehen oder geträumt zu haben. Es tritt beim gesunden Menschen vereinzelt spontan, im Zustand der Erschöpfung oder bei Vergiftungen (vor allem mit Nervengiften wie Alkohol oder halluzinogenen Drogen) gehäuft auf. Als Begleiterscheinung von Neurosen, Psychosen oder organischen Hirnerkrankungen, vor allem des Temporallappens, können Déjà-vu-Erlebnisse ebenfalls gehäuft auftreten. Nach Umfragen hatten 50 bis 90 Prozent aller Menschen mindestens einmal ein Déjà-vu-Erlebnis, vergessen aber meist nach einer gewissen Zeit, wo und wann es zuletzt auftrat. [aus: Wikipedia, deutsch, Dez. 11]

Manche Menschen behaupten, in die Zukunft sehen zu können (egal, ob sie darauf hin „wahrsagen“, prognostizieren oder nicht). Das können Sie auch, völlig entspannt und sehr leicht, déjà-vu-Erlebnisse kann man sich regelrecht „heranzüchten“.

Jedes Denken hinterlässt im Gehirn Spuren, jedes! Es spielt keine Rolle, „warum“ das Gehirn denkt. Ob durch Sinnes- und somit Außenreize (Sehen, Hören, Fühlen, Erleben usw.) angeregt, im Traum oder in einer meditativen „Versenkung“, sprich konzentrativen „Überlegens-Phase“. All das verknüpft sich, bildet szenarische Denkmuster, wird augenblicklich zu Erinnerung, die freilich im Unterbewusstsein vorhanden ist. Es bedarf einer Assoziation, eines Anstoßes, um sie wieder lebendig zu machen, sozusagen aus dem Archiv zu holen. Ähnlichkeiten (Analogien) wecken personenindividuelle Inhalte des „Oberstübchens“.

Es ist exakt das gleiche wie beim präventiven Trainieren vor allem in Mannschaftssportarten. Wer Einzel-Leistungssport betreibt, muss vor allem bestimmte körperliche Konditionen trainieren, bestimmte Muskelgruppen müssen besonders gut funktionieren. In einem „Spiel“ (wie Fußball und andere Feldspiele) ist aber der Zufall das Entscheidende. Man weiß nie, wann-wie-wo der Ball springt, woher er kommt; oder wo der Gegner steht und läuft. Daher müssen bei solchen Spielen so genannte „Standard-Situationen“ geübt werden, und zwar: je mehr, desto besser. Dann ist man „auf alle Eventualitäten vorbereitet“.

Ein paar Worte ersetzt, und das Ganze beschreibt „Lebenstraining“. Wer sich Gedanken macht, rechtzeitig, ist gut vorbereitet. Wer Standard-Lebenssituationen trainiert, wird weder so schnell überrascht noch „aus der Bahn geworfen“. Wer meditiert, je intensiver und je öfter, dem ist auch, was andere verblüfft, nicht fremd.

Wer mit einem solchen mentalen Training in eine Verhandlung geht, wird sie selten als Verlierer verlassen. Der kennt die auftauchenden Probleme schon vorher. Der hat, wie emotional oder rational auch immer, seine déjà vu, die „darauf habe ich doch nur gewartet“-Momente.

Und solche Trainings gelingen um so besser, je freier man seine Spiegelneuronen machen lässt, was sie wollen, indem man mit ernsthaftem Fleiß bereit ist, die Schranken des eigenen als „Ich“ empfundenen Standpunktes aufzugeben und sich dem szenarischen Gefühl hinzugeben, seine eigene Phantasie entscheiden zu lassen, was alles passieren könnte, – wenn man mal eben nicht „Recht haben“, „im Mittelpunkt stehen“ will. Wenn man die vermeintliche Logik seinem Unterbewusstsein, das Standpunkte bilden seiner Inneren Stimme überlässt. Wenn man aufgibt, feste Erwartungen zu haben und sich öffnet, für subtile Signale, die nur dann wirksam werden können, wenn die eigene Meinung keine Rolle mehr spielt. Denn diese Meinung, dieses „so und so muss es sein“-Beharren, ist meist kein Urteil, das auf Erfahrung, Wissen, Logik und Beobachtung beruht. Sondern die ängstliche, „hohle“ Form des Ichs.

*Mit anderen Worten: Der Zukunft ist man sicher, wenn man sich selbst vertraut.
Voller Selbstvertrauen ist. Ein Voll-Ich ist.*

- ▶ **Mystisch-philosophisch, aber deswegen höchst realistisch-pragmatisch: Wenn man geschehen lässt, statt Geschehen macht.
Wenn man des Geschehen Macht zum eigenen Verstehen macht.**

Falls das jetzt kein déjà vu war, haben Sie noch tolle Übungen vor sich in Ihrem Trainingsprogramm. Allein um den letzten Absatz zu verstehen, braucht man kindliche Naivität oder etliche Jahre intensiver Meditation. :-)