

# EINSICHTEN IN DES PUDELS KERN: DAS SELBST

Spirituelles Gewahrsein kann uns mit unserem Wesenskern verbinden.

VON GUDRUN HENNE

**T**rotz aller Erkenntnisse über Atem, Körper, unsere Stärken, den Umgang mit Zeit, über Gefühle und Verbundensein (siehe Heft 1 bis 5 dieser Serie in Praxis Kommunikation) geraten wir ab und an ins Strudeln. Wir verlieren uns in Tätigkeiten, im Gegenüber, im Mutter- oder Vatersein, in der Welt, und, wenn es schlimm kommt, im Burnout oder gar in einer Sucht. Wir haben das Bedürfnis, uns wieder zu spüren, uns mit uns selbst zu verbinden. Oft fragen wir uns: „Wer bin ich eigentlich?“ Wir sehnen uns nach uns selbst und wollen wieder mit uns in Kontakt kommen.

„Erkenne dich selbst“ ist ein uraltes menschliches Streben und stand schon auf den Säulen des Apollo-Tempels von Delphi. „Wer bin ich? Was soll ich tun?“ gehören zu den großen menschlichen Fragen. Bei den meisten tauchen sie in Umbruchphasen und größeren persönlichen Krisen auf, wenn bisheriges Denken und Handeln in Frage gestellt wird: „Was habe ich mir dabei nur gedacht?“ „Wie bin ich da bloß reingeraten?“, „Wozu mache ich das?“ Die Fragen wandeln sich in: „Was brauche ich, was tut mir gut?“ und in Anbetracht des Vielen, was wir zu brauchen meinen, das jedoch nicht zu Erfüllung und Zufriedenheit führt, kommt ergänzend hinzu: „Was brauche ich *wirklich*?“

Antworten darauf geben uns Energie und Lebendigkeit, wir spüren uns wieder.

## Das Selbst

Was ist das überhaupt, das Selbst? Die Philosophie beschäftigt sich seit Jahrtausenden mit dieser Frage und Religionen geben unterschiedliche Antworten darauf.

Laut buddhistischer Lehre wird bei vertiefter Meditationspraxis und geistiger Schulung unausweichlich erkannt, dass das Selbst nicht existiert. Ein christlicher Ansatz hingegen sieht das Selbst als identisch mit der Bewusstheit, die sich schließlich im Göttlichen auflöst.

Für die Arbeit in Coaching, Therapie und Selbstentwicklung gehe ich von der Annahme aus, dass das eigene Selbst als Wesenskern von jedem Menschen erfahren und diese Erfahrung beschrieben werden kann. Es ist das, was uns lebendig fühlen lässt. Das Selbst ist erfahrbar, wenn wir uns unabhängig von äußerlichen Faktoren wohlfühlen und das Gefühl haben, mit uns verbunden und im Einklang zu sein.

Du musst dir die Frage stellen: „Wer bin ich?“  
Diese Untersuchung wird dich letztendlich zu einer Entdeckung in dir selbst führen, die jenseits des Geistes liegt. Löse dieses große Rätsel, und du wirst alle anderen Probleme lösen.  
Ramana Maharshi

Mit dem Selbst in Kontakt kommen

Mit dem Selbst in Kontakt zu kommen, ist nicht einfach, da unser Selbst, unser „ureigener Wesenskern“ dreifach überlagert wird:

1. Wir sind in unser Leben geworfene Wesen. Keiner hat uns gefragt, ob wir an diesem Ort zu dieser Zeit von diesen Eltern geboren werden wollten.
2. Wir sind dadurch bedingt und verfangen uns in dem, was wir erfahren oder von anderen übernommen haben, durch vermittelte oder selbst geformte Annahmen und Vorurteile (unconscious bias) und Glaubenssätzen (beliefs).
3. Wir sind kontextualisiert durch das, was uns gegenwärtig begegnet und auf uns einwirkt: Umweltbedingungen, Herausforderungen unserer unmittelbaren Umgebung, gesellschaftliche Fragen, die Weltlage (Siehe Heft 5, Verbundenheit und Schaubild 1 auf der folgenden Sei-

te). Das ist viel, was uns prägt und das, abhängig von unseren Wahrnehmungsfiltren, in uns wirkt.

Wenn etwas davon mit unserem Selbst, unserem Wesenskern, in Konflikt steht, dann leiden wir. Wenn wir tief verletzt wurden und das nicht geheilt haben, dann ist der Kontakt zu unserem Selbst gestört oder gar unterbrochen.

Die Frage lautet mithin: **Wie kommen wir trotz allem mit uns selbst in Kontakt?**

### Morgen- und Abendreflexion

Morgen- und Abendroutinen sind seit einigen Jahren en vogue, bis hinauf ins höchste Management. Bei der Einsicht ins Selbst geht es allerdings nicht um Selbst-, Zeit- und Zieloptimierung, Fokussierung für den Tag oder automatisches Schreiben. Das sind andere Formate mit anderer Zielsetzung. Hier geht es darum, mit sich selbst in guten Kontakt zu kommen. Wie mache ich das? Eine hilfreiche Annäherung ist, morgens den IST-Zustand in einem Reflexionstagebuch zu notieren:

1. „Was *genau* empfinde/fühle ich gerade?“ (Statt eines binären „gut/schlecht“ ist ein nuanciertes Nachspüren gefragt) oder: „Wie geht es mir gerade auf einer Skala von 1 bis 10?“ stellen einen ersten Selbstbezug her.
2. „Was brauche ich heute, um heute Abend auf der Skala einen Punkt weiter zu sein?“, mit der Betonung auf dem, was ich brauche. Oder einfach: „Was tut mir heute gut?“ In einer fortgeschritteneren Variante beantwortet man die Frage jeweils für Körper, Herz und Geist/Verstand getrennt, was überraschend unterschiedliche Antworten ergeben kann.

In der Abendreflexion vor dem Einschlafen sammelt man die Erfahrungen des Tages ein: „Was hat mir heute gutgetan?“, „Was waren gute Momente?“ „Was würde ich anders machen, damit ich mich besser fühle?“

Die Antworten auf diese wenigen Fragen, zwei bis drei Minuten täglich in einem Heft festgehalten, erlauben nach einiger Zeit (idealerweise nach drei Monaten) hilfreiche Einsichten.

### Annahmen über mich: Glaubenssätze (Beliefs) und Identität

Ein großes Hindernis, mit uns selbst in Kontakt zu kommen, können Glaubenssätze sein, sogenannte Beliefs. Kognitive Identitätskonstruktionen sind sehr starke Überzeugungen des Geistes, die Menschen davon abhalten können, mit dem Selbst in Kontakt zu treten. Mit einer Überzeugung „Ich bin X, und daraus folgt Y“ kann ich Berge versetzen oder Mauern um mich ziehen.

Im Coaching muss man behutsam und sorgfältig vorgehen, um genau herauszuarbeiten, welche Glaubenssätze und Identitätskonstruktionen die Situation erzeugen, in der sich ein:e Klient:in befindet bzw. zu befinden glaubt. Oft ist eine Identifikation so stark, dass die Wahrnehmung eines Selbst jenseits der Identitätskonstruktion schwierig bis unmöglich sein kann.

Fragen, die man stellen kann, um das Selbstbild zu hinterfragen, lauten:

- Was glaubst du über dich?
- Was glaubst du, wie dich andere sehen?
- Was glaubst du, was andere über dich glauben?
- Was möchtest du, dass andere stattdessen über dich glauben?
- Welche „anderen“ sind gemeint?
- Was bereitet dir Schmerz, wenn du diese Aussagen von dir hörst?
- Was hast du von dem angenommenen Bild anderer über dich für dich übernommen, obwohl das Schmerz bereitet?

Bei der Frage nach Schmerz muss ich als Coach herausfinden, ob die Antwort kognitiv oder emotio-somatisch erfolgt, also vom rational-analytischen Verstand erzeugt wird oder körperlich gespürt wird, etwa indem ich frage:

## Modell des Selbst und Ich-Konstruktion

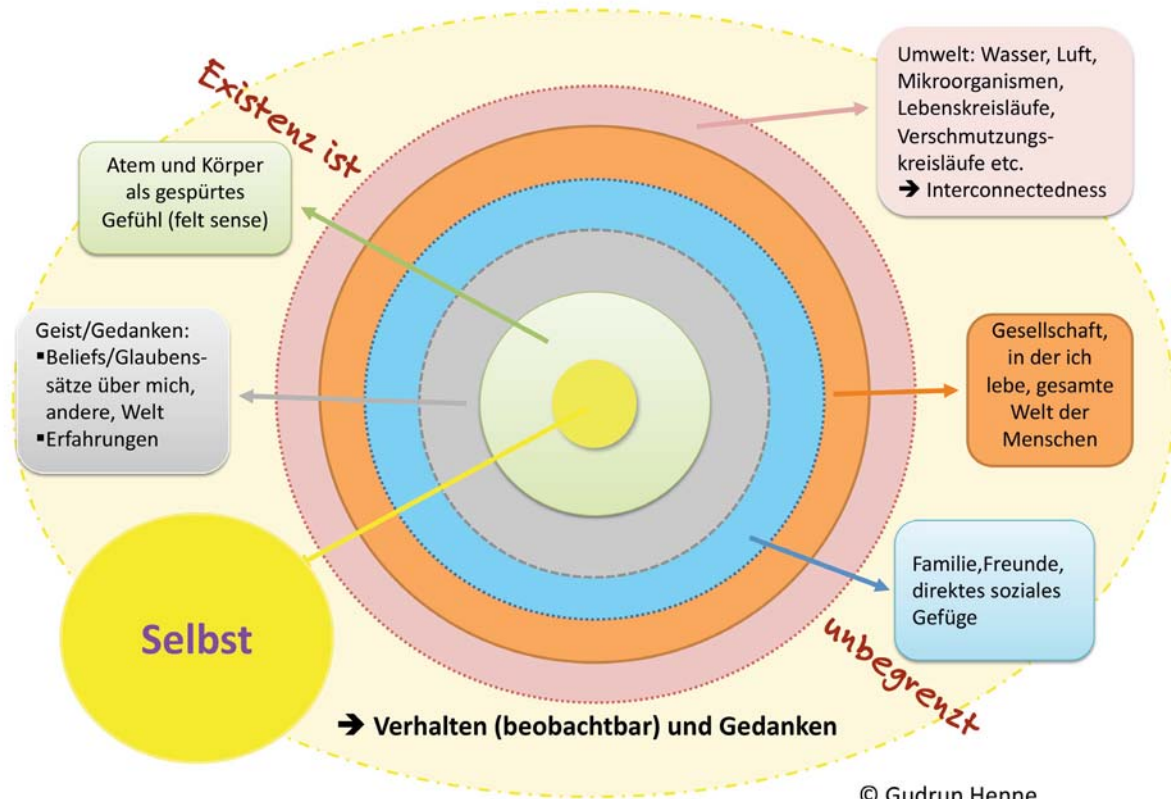


Schaubild 1: Wir müssen allerlei „abschichten“, um mit uns in Kontakt zu kommen.

„Wo spüren Sie das?“ und „Wo genau spüren Sie das im Körper?“

### Core-Transformation

Die Core-Transformation verwandelt als begrenzend erlebte oder unangenehme Gefühle, Gedanken, Glaubenssätze und Verhaltensweisen in ein inneres Gefühl der Fülle und Ganzheit und der über uns hinausgehenden Verbindung um. Die Technik aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) wurde von Connirae Andreas entwickelt. Zu den Core-Zuständen gehören „Ruhm im Sein“, innerer Friede, Liebe, Okay-Sein und Einssein.

Das Format beruht auf NLP-Grundtechniken und ist eine umfassend integrierende Aspektarbeit. Sorgfältig ausgeführt sind die 10 Schritte eine wunderbare Technik, sich mit dem Selbst zu verbinden: Sie beginnt mit der Benennung von begrenzenden oder unangenehmen Gefühlen, Ge-

danken und Verhalten (1). In einer Trance wird die zugrundeliegende positive Absicht des unerwünschten Verhaltens, Gefühls oder Gedanken erkundet (2), und zwar iterativ so lange (3), bis unter allen „Ebenen“ des Verhaltens und Denkens ein Core-Zustand, die innere Quelle, erreicht ist (4). Die hindernden Aspekte werden durch den (im Prinzip stets verfügbaren) Core-Zustand und die Transformation des ursprünglichen Kontexts revidiert (5), die – in der Vergangenheit eingefrorenen – Ausgangsteile werden „erwachsen“ (6), um dann in den Körper integriert zu werden (7). Der erwachsene Teil revidiert erneut den Anlass/Ausgangspunkt der Core-Transformation (8). Dann wird nach opponierenden Teilen gefragt, die, falls vorhanden, wiederum durch den Core-Zustand verändert werden (9). Abgeschlossen wird das Format mit dem gängigen NLP-Format der *Time Line*: Der Core-Zustand strahlt vom Beginn des Lebens des Klienten bzw.

der Klientin ins Jetzt. Dabei wird die Zeitlinie mit dem Core-Zustand in die Zukunft hinein visualisiert (10). Was sich möglicherweise kompliziert liest, ist ein mit jedem Üben leichtgängiger werdendes Vorgehen, bei dem der Core-Zustand immer schneller erreicht wird. Im Core-Zustand sind Bedenken, Gedankenschleifen und störende Verhaltensweisen von uns abgefallen bzw. transformiert und wir sind mit uns in Einklang. Kurz: Man fühlt sich wunderbar, und aus diesem Zustand heraus verändert sich für uns die Welt.

### Śamatha – die Disziplin der Erkundung und Lenkung der Gedanken

Mit unserem Selbst in Kontakt zu sein, wird häufig durch unsere Gedanken verhindert, einem Wust an meist Wiederkehrendem, das uns im Kopf herumgeht und uns vom Selbstsein abhält.



Śamatha: Der buddhistische Pfad der neun geistigen Aufenthalte.

Die Śamatha-Meditation ist eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen, um Kontakt mit dem Selbst aufzunehmen. Mehr als jede Beschreibung zeigt das obenstehende Thangka (tibetisches Rollbild), worum es geht.

Das Bild zeigt die Reise eines Mönches von Verwirrung und „Gedankenbeherrschtheit“ zu Ruhe und „Geistesbeherrschung“. Er wird zunächst vom getrübbten Geist (der Elefant) und „Monkey Mind“ (sprung-

hafter und ruheloser Geist) vorwärts gezogen. In den 10 Schritten der Śamatha-Meditation wird der Geist gezähmt (der Elefant wird weiß) und nach und nach wird auch der Affe, also das Symbol sprunghaften, rastlosen Denkens, weiß und verschwindet schließlich: Die Gedanken werden klarer und ruhiger. Ein vorübergehend auftauchendes Kaninchen symbolisiert den trägen, dumpfen Geist, der nach einiger Praxis des Meditierens entsteht. Auch dieser wird überwun-

den, bis der Mönch den Elefanten reitet, also den Geist vollständig beherrscht und lenkt.

Die buddhistische Śamatha-Meditation (übersetzt „friedvolles Verweilen“) ist eine sehr alte Konzentrationsmeditation. Man fokussiert z.B. auf den Atem und beobachtet, wie sich Gedanken unweigerlich dazwischenschieben. Die Herausforderung besteht darin, sich während des Übens (Meditierens) nicht in ihnen zu verfangen oder ins Grübeln zu geraten. Gedanken kommen, man nimmt sie wahr, man lässt sie ziehen. Śamatha führt zu großer innerer Ruhe und Sammlung des Geistes.

Auch wenn die Śamatha-Meditation Erleuchtung zum Ziel hat, kann sie dafür genutzt werden, uns mit uns selbst zu verbinden. Sie hilft, das „eigentliche Selbst“ jenseits der weiter oben beschriebenen Konditionierungen und Bedingtheiten zu erfahren. Gelingt es, den geschäftigen Geist und sein „Gequatsche“ zu beruhigen, entsteht unmittelbarer Kontakt mit unserem „Sein“. Es steigt, bildlich gesprochen, auf, wenn sich die Wolken der Gedanken verziehen.

Wichtig ist regelmäßiges, tägliches Üben.

Die geführte Trance:  
„Das gläserne Gefäß“

„Das gläserne Gefäß“ ist eine geführte Trance von Jan Becker. Sie ist ein einfacher Ansatz, die Existenz des

## Aspekte von Selbst-Gewahrsein

1. Atem. Körper.
2. Stärken.
3. Umgang mit Zeit und Digitalem.
4. Gefühle.
5. Verbundensein.
6. Spirituelles Gewahrsein.

Selbst zu erfahren.  
Sie wird als zugleich  
beruhigend und entlastend  
und belebend erfahren und dauert  
ca. 15 Minuten.

Entspannt liegend stellt man sich ein  
gläsernes Gefäß mit einem wunder-  
schönen violett-transparenten Licht  
vor, das über einem schwebt. Nach  
und nach werden alle persönlichen  
Gegenstände, vom Schmuck über Au-  
tos bis zu Häusern, in das gläserne  
Gefäß gegeben. Auch Eigenschaften  
und Qualitäten, Körperaspekte wie  
die Frisur und alles, was einen Men-  
schen ausmacht, kommen hinein.  
Obwohl alles im gläsernen Gefäß im  
schönen Licht schwebt, ist man selbst  
außerhalb davon und betrachtet es.

Es ist also das Selbst, das übrigbleibt.  
Diese Trance, fantasievoll und ein-  
drücklich, ist eine leichte und wunder-  
bare Weise, zu erfahren, dass es ein  
eigenes Selbst jenseits all dessen gibt,  
von dem wir glauben, dass es uns aus-  
macht.



*Hier können Sie die  
Trance anhören.*

### Selbstsein

Der Weg zum „Selbstsein“ ist meist  
lang, mit Umwegen und gepflastert  
mit Hindernissen. Die beschriebenen

Formate und Ansät-  
ze sind Schritte nach  
vorn.

Zu erfahren, dass unsere Identifikati-  
onen mit dem, was uns bedingt und  
prägt und dem, was wir versehentlich  
übernommen haben, Konstruktionen  
im Neokortex unseres Gehirns sind  
und dass unser Selbst viel größer, le-  
bendiger und wirklicher ist, gibt uns  
eine Ahnung von dem, wonach wir  
streben: Handlungsfreiheit, Erfüllung  
und Glück von innen. ■



© Hoffotografen

#### Dr. Gudrun Henne

ist über 20 Jahre  
internationale Beraterin  
und Coach für Führungs-  
kräfte an der Spitze.

Für sie ist eine gute

Beziehung zu sich selbst die Hauptaufgabe  
in allen Lebenslagen.

[www.gudrunhenne.de](http://www.gudrunhenne.de)



LITERATUR &  
QUELLEN