

## Das EGO

### I-G-T Rolf Müller: Auszug aus dem Buch „Aller Anfang ist JA“

Da der Begriff EGO heute häufig synonym zum Begriff „ICH“ verwendet wird, entsteht eine Begriffsverwirrung, die viele Missverständnisse mit sich bringen kann.

Das EGO ist diejenige Instanz in uns, die stetig darauf achtet, dass dem „Körper-Ich“ recht getan wird. Wir können das EGO auch als unseren Doppelgänger im Schatten sehen, der sich vom NEIN zu uns, vom Nein zum „ICH BIN“ und aus der dadurch verdrängten und nicht gelebten Lebensenergie ernährt und deshalb sehr verletzlich, leicht zu kränken, neurotisch und sehr anfällig ist. Es drängt sich aus unserem Schatten, aus unserem Unbewussten in unser Sein in Form von Egoismus und stellt sich so unserer Ich-Werdung entgegen.

Vieles von unserer Unzufriedenheit, von unserem Misslingen, unserem Kranksein und vieles vom Kranksein unserer Beziehungen hängt mit der Funktion dieser gebundenen, uns fehlenden Energie zusammen. Diese gebundene Lebensenergie fehlt unserer Ganzheit und fehlt uns, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Wenn Egoismus auch manchmal unvermeidlich ist, so ist er doch höchst schädlich. Er trennt mein Innen vom Aussen, mein „ICH BIN“ vom „Körper- Ich“ und rückt das Aussen in den Mittelpunkt. So fehlt meinem Handeln die Orientierung und somit die Eigenverantwortung. Im sozialen Leben zerstört er die wichtigsten Fundamente und Ordnungen des Zusammenlebens und wirkt auch hier trennend. Viele Beziehungen scheitern daran, auch unsere Gesundheit. Vor allem aber verhindert er das Werden, die Individualisierung und schwächt die freie Persönlichkeitsentwicklung und damit auch die Liebesfähigkeit.

In den ersten drei mal sieben Lebensjahren entsteht das Ego, weil in dieser Zeit das Leben vor allem damit beschäftigt ist, sich zu organisieren, den Körperaufbau zu fördern und sich abzugrenzen auf der Suche nach dem „ICH BIN“ und nach Urvertrauen. Es muss lernen, mit Verletzungen und Unannehmlichkeiten umzugehen und mit den polaren Gegensätzen umzugehen. Vor allem muss es in den ersten einundzwanzig Lebensjahren versuchen, zwei lebenswichtige Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen: das eigene Wachstum („ICH BIN“) und die Zugehörigkeit mit dem Geborgensein. Dass dies möglich ist, hat jeder in den neun Monaten im Mutterleib, in der pränatalen Zeit, schon erlebt.

Danach folgen die drei mal sieben Lebensjahre (21 bis 42 Jahre) mit der so wichtigen Lebensaufgabe, das „ICH BIN“ zu integrieren und sich nach dem „ICH BIN“ zu orientieren, weil hier all das zu finden ist, was unser Wachstum und unsere Lebensqualität ausmacht. Aus diesem Grund werden wir auch vor allem in diesen Lebensjahren mit unserer Ego- Schattenseite konfrontiert, um die dort gebundenen Lebensenergien zurückzuholen. Unser individuelles „ICH BIN“ braucht diese Lebensenergien für sein Werden und um sich im Lebensalltag zu manifestieren. Hier liegt der Sinn des Lebens.

Da dies aber oft schmerzhafteste Prozesse sind, weichen wir lieber aus. Ein Ausweichen füllt aber wiederum das Ego-Potenzial in unserem Schatten. Zu diesen schmerzhaften Prozessen haben wir aber JA gesagt, denn diese gehören zu den Anfangsbedingungen des Lebens. Es ist wichtig, sich immer wieder an dieses JA zu erinnern, um nicht auszuweichen. Viele schmerzhafteste Prozesse lassen uns Grenzen erfahren, die unser „ICH BIN“ braucht, um sich ins Leben integrieren zu können. Dies macht unser Wachstum aus, Wachstum ist ein Mehr im „ICH BIN“. Zuwachs ist ein Mehr im ICH und somit im Ego. In diesem Werde-Prozess spielt das Gesetz der Polarität eine wichtige Rolle.

Wenn das „ICH BIN“ auch in der Mitte des Lebens noch nicht zum Zuge kommt, sondern vom Ego verdrängt wird, wenn dann noch immer die Orientierung im Leben fehlt, dann kann es sein, dass eine Krise eine Veränderung erzwingen will. Man spricht dann von Midlife-Crisis oder Burnout. Diese Krisen zeigen sich im Körper oft durch Herzprobleme. Das Herz schreit nach Aufmerksamkeit, weil hier der Sitz des „ICH BIN“ ist. Das „ICH BIN“ schreit nach Aufmerksamkeit, weil hier doch der Sinn des Lebens ist und die Lebenszeit langsam knapp wird, dies noch zu realisieren.