



Experimentelle Selbsterforschung

Ich – wer ist das?

von Prof. Dr. Peter Pfrommer

Experimentelle Selbsterforschung heißt: Ergründen-Wollen, was wir genau meinen, wenn wir uns selbst mit „Ich“ bezeichnen. Ist dieses Selbst einmal durchschaut, erübrigen sich für uns all die anstrengenden und stressbehafteten Aufgaben, die ein als mangelhaft empfundenes und ständig Gefahr witterndes Ich mit sich bringt. Der Autor Prof. Dr. Peter Pfrommer lehrt an der Hochschule Coburg im Studiengang Bauingenieurwesen und bietet außerdem Hochschulseminare zum Thema Experimentelle Selbsterforschung an. Er ist seit 2009 von Tinnitus betroffen und Mitglied der DTL.

Der Trend geht heute zu Ich-Erfahrung und Selbstverwirklichung. Dabei wird das Glück unter anderem in materiellen Dingen, persönlichen Erfolgen, besonderen Erfahrungen, berausenden Substanzen oder intensiven Beziehungen gesucht. Doch dort wird es selten dauerhaft gefunden. Aus der Beobachtung erfolgreicher Sportler oder anderer prominenter Menschen geht eindeutig hervor, dass Erfolg nicht dauerhaft glücklich macht. Denn selten begnügt sich ein Sportler mit einem gewonnenen Wettkampf. Und aus eigener Erfahrung wissen wir, dass ein erreichtes Ziel zwar kurz-, aber meist nicht längerfristig für Zufriedenheit sorgen kann.

Wenn das Streben nach äußeren Dingen wie Ansehen oder Besitz nicht die ersehnte Zufriedenheit erbringt, dann liegt es nahe, Lebensglück in einer grundlegenden Änderung der Lebenseinstellung zu suchen, zum Beispiel in einer Änderung des Verhaltens oder in einer Selbstoptimierung des Charakters, der Persönlichkeit oder der eigenen Gedanken. Eine weit verbreitete Variante der Selbstverbesserung ist der Versuch der Ich-Überwindung durch religiöse, spirituelle oder esoterische Praktiken. Jede Art der Selbstverbesserung erweist sich allerdings als äußerst paradox und funktioniert selten überzeugend, solange die tiefere Ursache

für den Verbesserungsdrang nicht erkannt wird.

Jedes Streben, jeder Leistungsgedanke geht davon aus, dass dasjenige, was anvisiert wird, im Augenblick nicht vorhanden ist. Der augenblickliche Zustand, das „Jetzt“, wird also als unvollständig und mangelhaft beziehungsweise als verbesserungswürdig betrachtet, sonst müsste man ja nichts daran ändern. Krankheiten oder Beeinträchtigungen wie Tinnitus schränken die persönliche Leistungsfähigkeit ein und werden daher häufig als persönliches Hindernis zum Glück erlebt. Sie bieten aber wenigstens die Chance, uns

von einer kraftraubenden und vergeblichen Lebensstrategie zu erlösen. Denn forscht man nach den Ursachen der allgemeinen Unzufriedenheit, so erkennt man relativ schnell die leidvolle Selbstauffassung des Menschen, der sich als von allem und allen getrenntes und damit unvollständiges „Ich“ wahrnimmt. Das Streben, Leisten und Verbessern versteht sich als ein persönlicher Kompensationsprozess, der selten gelingt, da er das ursprüngliche Problem, den Eindruck von Isolation, nicht beseitigt, sondern häufig noch verstärkt. Die leidvolle Fixierung auf den Tinnitus-Ton steht zum Beispiel synonym für einen solchen paradoxen Versuch, das eigene Ich durch alle Arten von Methoden verbessern beziehungsweise überwinden zu wollen.

Dabei ist die anstrengende Suche nach dem Glück nicht per se falsch. In ihr spiegelt sich die Sehnsucht nach dem eigenen Selbst, das irrtümlich an der falschen Stelle vermutet wird. Denn die ursprüngliche Grundannahme der eigenen Mangelhaftigkeit und Unvollständigkeit besteht ganz offensichtlich in einer tragischen Fehlauffassung. Niemals war der Mensch getrennt von irgendetwas, nicht von der Welt und nicht untereinander. Nirgendwo liegt etwas verborgen, das wiedergefunden werden müsste. Nichts muss gesucht werden, weil niemals etwas verlorengegangen ist. Es gibt keine individuelle Mangelhaftigkeit, da nichts Getrenntes existiert, das unabhängig von allem anderen mangelhaft sein könnte.

Mit dieser Erkenntnis eröffnet sich ein vielversprechender Lösungsweg: Begründet sich diese Fehlauffassung in der fälschlichen Annahme eines getrennten Ichs, dann muss dieses getrennte Ich hinterfragt werden. Besteht das Problem in der Welt- und Selbstwahrnehmung der Trennung, dann muss der Mensch seine fundamentale Einsicht in die Einheit allen Seins zurückgewinnen. Nur dadurch kann er von dem Leid der Trennung und von den in Umweltzerstörung und Krankheit mündenden Kompensationsstrategien befreit werden.

Genau an dieser Stelle setzt ein Vorgehen an, das in der östlichen Philosophie und verschiedenen Weisheitslehren als „Selbsterforschung“ oder „direkter Weg“ bekannt ist. Es handelt sich um eine uralte Praxis, die insbesondere in indischen Traditionen wie dem Advaita-Vedanta gepflegt wurde. Auch wenn die Selbsterforschung über ein rein in-

tellectuelles Verstehen der eigenen Identität hinausgeht, verträgt sie sich vom Ansatz her gut mit dem in der heutigen Zeit vorherrschenden wissenschaftlichen Weltbild, das auch auf einer empirischen Überprüfung der Wirklichkeit beruht. Der experimentelle Zugang zielt direkt auf die menschliche Selbst- und Weltwahrnehmung, die unmittelbar und ohne Voraussetzungen nachvollzogen werden kann. Sie darf aber keinesfalls als Heilsweg missverstanden werden. Auch wenn sich im Verständnis der eigenen Identität vielleicht manche Verkrampfung und Fixierung auflöst, so handelt es sich hier auch ausdrücklich um keine Therapie.

Im Folgenden wird in fünf Schritten das Prinzip der Selbsterforschung erläutert. Das hier vorgestellte Vorgehen verwendet einen für den heutigen Menschen zugänglichen Erfahrungsraum, verzichtet auf jeglichen kulturellen Überbau und verhält sich weltanschaulich neutral.

1. Illusion der Trennung durchschauen

Der einfachste Einstieg in die Selbsterforschung führt über die Betrachtung der Naturgesetzmäßigkeit der Weltvorgänge und deren gedanklicher Bewertung. Im Fokus stehen dabei die Zustände und die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Dingen der Welt und die Interaktionen zwischen uns als Lebewesen mit diesen Dingen. Dabei wird deutlich, dass die Aufteilung der Welt in voneinander unabhängige Objekte eine rein mentale Konstruktion darstellt. In Wirklichkeit gibt es keine Unabhängigkeit. Auch wir als Lebewesen nehmen keine unabhängige Sonderstellung ein. Wir sind nie nur Zuschauer, sondern immer Teilnehmer.

2. Bewusste Gegenwärtigkeit

Dies lenkt unsere Aufmerksamkeit schließlich auf uns selbst, zur berühmten Frage: Wer bin ich? Für gewöhnlich definieren wir uns über bestimmte körperliche und geistige Eigenschaften. Wir identifizieren uns mit dem Beruf, dem sozialen Status, Besitztümern, Fähigkeiten, Körpermerkmalen etc., womit wir unsere Einzigartigkeit hervorheben und uns von anderen abgrenzen wollen. Im Grunde sagen wir: „Ich bin dies, ich bin das.“ Doch alle diese objekthaften Merkmale sind vorübergehend, vergänglich. Sie ändern sich im Leben ständig. Dennoch haben wir das berechtigte Gefühl, dass uns irgendetwas Unveränderliches, Stabiles, Bleibendes im Leben begleitet, dass es etwas gibt, das uns eine

verlässliche Ich-Identität verleiht. Doch was ist das? Es hat offensichtlich nichts mit den flüchtigen Attributen zu tun, die wir uns im Alltag zuschreiben.

Untersuchen wir unsere direkten unmittelbaren Wahrnehmungen, dann stellen wir fest, dass sämtliche Körperempfindungen, Gedanken und Sinneserfahrungen unbeständig sind, sie kommen und gehen. Dagegen bleibt dasjenige, das die wechselnden materiellen und geistigen Objekte gegenwärtig bezeugt, immer dauerhaft erhalten. Diese immerwährende Gegenwärtigkeit der bewussten Erfahrung bezeichnen wir mit „Ich“. Wir nennen sie auch Bewusstsein. Durch das beständige, gegenwärtige bewusste „Sein“ haben wir das Gefühl, ein verlässliches Ich zu besitzen und ein überschaubares Leben zu führen.

3. Wahrnehmungen verschmelzen

Wir haben üblicherweise den Eindruck, dass unser Körper mit seinen Sinnesorganen die Umweltreize erfährt, dass Bewusstsein also etwas ist, das sich in unserem Körper befindet beziehungsweise von unserem Gehirn erzeugt wird. Betrachten wir aber vorbehaltlos, was wir in jedem Augenblick sehen, hören, denken und fühlen, dann erkennen wir, dass sämtliche Erfahrungen eine nahtlose Totalität darstellen und aus derselben Position (dem „Hier“) bezeugt werden. Die experimentelle Untersuchung zeigt eindeutig, dass der Körper nichts erfahren kann, sondern dass der Körper selbst Gegenstand der Erfahrung ist. Wir sehen, hören, spüren etc. nicht nur die „äußere“ Welt, sondern auch den „inneren“ Körper. Aus der Perspektive unserer bewussten Gegenwärtigkeit (also aus unserer tatsächlichen Perspektive) macht die Unterscheidung zwischen Innen und Außen, zwischen Körper und Welt, keinen Sinn mehr. Sämtliche Wahrnehmungen verschmelzen.

4. Subjekt und Objekt verschmelzen

Doch diese Betrachtungsweise ist noch unvollständig. Hierbei verbleibt eine Trennung zwischen den flüchtigen Objekten der Welt, die uns als Reize, Gedanken und Empfindungen erscheinen, und der bewussten Bezugung dieser Objekte, die wir als unsere Natur erkannt haben. Unsere bewusste Gegenwärtigkeit und die von uns gemachten Erfahrungen bilden ein Gegenüber. Es existiert nach wie vor eine strikte Unterscheidung zwischen Subjekt (Ich) und Objekt.

Doch wenn wir zum Beispiel den Vorgang des Hörens genau nachvollziehen, dann müssen wir eingestehen, dass zwischen uns als gegenwärtiges Hören und dem bezeugten Geräusch kein Blatt passt. Im Augenblick der Wahrnehmung sind Subjekt (das Hörende) und Objekt (Geräusch) eindeutig eins. Das gilt für alle unsere Wahrnehmungen in gleicher Weise. Es gibt keine bewusste Gegenwärtigkeit, die irgendetwas erfährt, sondern Bewusstsein und Erfahrung verschmelzen, sie durchdringen sich gegenseitig, ähnlich einem Film auf einer Leinwand. Ich bin also nicht nur der gegenwärtige Hintergrund der Erfahrung (die Leinwand), sondern auch die Gestalt, die dieser Hintergrund kurzzeitig hervorbringt.

5. Unvergängliches Selbstbewusstsein

Und doch sind unsere bewusste Gegenwärtigkeit und die von uns gemachten Erfahrungen nicht genau dasselbe. Vertiefen wir unsere Einsicht in diese gegenwärtige Bewusstheit weiter, dann wird offensichtlich, dass wir nicht nur bewusst sind, sondern auch immer von uns wissen, dass wir bewusst sind. Das Ich, das weiß, ist das Ich, um das gewusst wird. Wir wissen von uns selbst vor jeder inhaltlichen Erfahrung. Das ist sehr bedeutsam: Das Ich, die Bewusstheit unserer Selbst, ist nicht an unsere flüchtigen Erfahrungen gebunden. Während alle inhaltlichen Erfahrungen wie ein Film auf der Leinwand vergänglich sind, bleibt unsere bewusste Gegenwärtigkeit, die Leinwand, unangetastet bestehen, sie ist raum- und zeitlos, unvergänglich und ewig.

Die genannten fünf Punkte markieren einen möglichen Erkenntnispfad in der Selbstforschung. Während die ersten vier Erkenntnisse unsere Verbundenheit mit allen und allem verdeutlichen und damit unsere leidvolle Selbstauffassung als getrenntes Ich unterminieren, hilft uns der fünfte Aspekt, das lähmende Unbehagen mit unserer persönlichen Endlichkeit zu überwinden.

Der experimentelle Zugang zu unserer Natur fördert eine Selbst-Erfahrung, die im Idealfall unser leidvolles Selbstbild als getrennte Person endgültig zerstört. Doch man darf auch nicht ungeduldig sein, wenn das nicht sofort der Fall ist. Unsere Selbstauffassung als getrenntes Selbst sitzt tief, sie stellt eine unserer stärksten Konditionierungen dar. Aber selbst wenn das getrennte Ich vorerst bestehen bleibt, können die experimentellen Erfahrungen sehr befreiend wirken. Denn sie vermögen unserer Sehnsucht eine neue Richtung zu geben. Wurden zuvor Glück und Freude ausschließlich in Beziehungen und Gegenständen, Praktiken und Fähigkeiten, also in den Objekten unserer Anschauung gesucht, dann kehrt sich der Blick nun

um und richtet sich auf uns selbst. Wir beachten nicht mehr nur die Gegenstände unserer Aufmerksamkeit, sondern wir suchen nach dem Ausgangspunkt der Aufmerksamkeit selbst. Wir sinken zurück in uns selbst und erforschen mehr und mehr unsere gegenwärtige Wachheit, von der alles seinen Ausgang nimmt. In der Konsequenz lösen sich die Fesseln der alten objekthaften und begrenzten Selbstauffassung und das damit verbundene existenzielle Leid zwar langsam, aber unaufhörlich auf. Und uns wird bewusst, dass die angesprochenen Ich-Paradoxien und Verbesserungskonzepte logische Konsequenzen einer falschen Selbstauffassung waren, die mit der neuen weiteren Sicht unseres Selbsts ihre Schärfe verlieren und mit der Zeit wegfallen können.

*Kontakt zum Autor:
Prof. Dr. Peter Pfrommer
Hochschule Coburg
Friedrich-Streib-Straße 2
96450 Coburg
E-Mail: peter.pfrommer@hs-coburg.de*

Weitere Informationen:

- **Buch:** Peter Pfrommer: „Ich – Wer ist das? Eine Expedition zum Selbst“, Kamphausen-Verlag, März 2018 (272 Seiten)
- **Online-Seminar:** Peter Pfrommer: „Ich – Wer ist das? Eine Expedition zum Selbst“, Kamphausen-Verlag, März 2018 (ca. fünf Stunden)



Tinnitus-Kompaktkur •
Ambulante Tinnitus-Therapie •
Burnout-Prävention •
Coaching •

IN-TI Institut für Tinnitus
Diagnostik und Therapie
GmbH

Tinnitusbewältigung

...es funktioniert!

IN-TI Institut für Tinnitus
Diagnostik und Therapie GmbH
Salinenstr. 1 | 32105 Bad Salzuflen

05222 3682500
info@IN-TI.de | www.IN-TI.de

