



## Das Ego und unsere Einzigartigkeit

Jeder Mensch verfügt über ein EGO, mit vielen unterschiedlichen Varianten. Was bedeutet überhaupt EGO? Das Ego ist ein Konstrukt aus Prägungen von außen, die durch die eigenen Erfahrungen bestätigt wurden. Sie wurden also von uns als „richtig“ in unserem Denken gespeichert und dort verankert.

**Als kleines Kind kommen wir ohne Ego auf die Welt.** Wir haben keine Vorstellung davon, wer wir sind. Wir unterscheiden in diesen frühen Jahren auch noch nicht zwischen „mir“ und „den anderen“. Aus der Sicht eines Kleinkindes sind die vor ihm stehende Person und es selber EINS. Es gibt also keine Trennung in zwei unterschiedliche, separate Teile. Solange ein Kind unbefangen seine Umgebung erkundet, ist es frei vom Ego. Erst im Laufe der Jahre entwickelt ein Kind, durch seine Erfahrungen und durch die Konditionierungen seiner Umwelt, ein Selbstbild von sich, also ein Ego. Die ersten Prägungen, die übernommen werden, stammen von der Mutter und dem Vater, bzw. den ersten Bezugspersonen.

➤ **Eltern geben die Dinge an ihr Kind weiter, die sie selbst gelernt haben.** Die Dinge die von den Eltern weitergegeben wurden, sind immer auch ihre eigenen Prägungen. Im Laufe der Jahre führen diese Prägungen bei einem Kind zu den eigenen persönlichen Glaubenssätzen. Diese Glaubenssätze dienen sozusagen als ein „Sicherheitsnetz“ und sind die Basis, bzw. der „Boden unter den Füßen“. Das ist auch der Grund, warum einige Glaubenssätze so hartnäckig an uns haften und es uns so schwer fällt, sie wieder loszulassen oder zu verändern.

Kommen wir jedoch zum Ego zurück. **Jeder hat sein individuelles Ego**, das abhängig von seinen Prägungen und Glaubenssätzen ist. Mit jeder Zuwendung, Bestätigung und jedem Lob, wird das Ego gefüttert. Das Ego ist also abhängig davon, wie wir von außen wahrgenommen werden und vor allem, wie wir darauf reagieren. Um eine positive Resonanz im außen zu bekommen, verstellen oder verbiegen sich einige Menschen und zeigen sich anders, als sie sind. Es gefällt unserem Ego, wenn wir anderen gefallen und möchte daher auch immer das Beste für uns. Es möchte, dass wir uns von anderen Menschen unterscheiden, bzw. besser gesagt „abheben“ und besser, weiser und wissender sind, als andere. Genau hier verbirgt sich die Gefahr, denn hier erschaffen wir die Dualität.

Wir grenzen uns einerseits zu sehr von anderen ab und andererseits nähren wir durch unser Urteil die Polarität. Wir nähren allerdings nicht nur die Polarität, sondern wir erschaffen auch eine Distanz zu unserem höheren Selbst! Das höhere Selbst strebt grundsätzlich die Einung, eine Verbindung an. Also die Rückkehr zum uns und nicht zum ICH.

Wenn wir uns für den spirituellen Weg öffnen, dann rebelliert häufig unser Ego. Es fühlt sich bedroht und hat Angst, dass es keine Berechtigung mehr hat. Es geht jedoch nicht darum, das Ego zu bekämpfen. Das Ego ist kein böses Übel, dem wir die Tür zu weisen haben. Wir haben es auch nicht aus unserem Innern zu entfernen. Ohne ein gesundes Ego wäre unsere Existenz auf der Erde gar nicht möglich. Zudem steuert es in vielerlei Hinsicht, meist unbewusst, unser Leben. Unser EGO sorgt dafür, dass vieles automatisch abläuft und wir somit für andere Dinge frei sind.

**Ein gesundes EGO ist also ein willkommener Gast!** Wichtig dabei ist, dass das EGO nicht die hauptsächliche Führung in unserem Leben übernimmt und unser wahres Selbst verhindert, weil es durch seine Bewertungen zu sehr in der Abgrenzung und Dualität ist. Ist das der Fall, dann leben wir nicht, was wir wirklich sind. Wir leben mehr auf der Schattenseite und halten uns in Bewertungen, Zweifeln und Schutzprogrammen auf, um uns zu schützen.

### ➤ **Ganz wichtig: Auch ein vermindertes EGO ist keine Lösung**

Viele Menschen glauben, dass Sie Ihr EGO im Griff haben, indem sie sich zurücknehmen. Das führt jedoch meistens zu einer verstärkten Anpassung oder Unterordnung. Wir stehen nicht zu dem, was und wer wir wirklich sind, sondern verstecken einen Teil von uns. Daher können wir in diesem Fall auch von keinem gesunden EGO sprechen. Wir haben es in diesem Fall mit dem genauen Gegenpol des EGOS zu tun. Grundsätzlich hat jeder Mensch Ecken und Kanten und genau das gehört auch zu unserer Persönlichkeit und Einzigartigkeit. Wenn wir lernen, zu diesen Dingen zu stehen und diese reif zu leben, dann sind wir auf einem sehr gesunden Weg.

Alle Schattenanteile, bestimmte Ängste und auch die Schutzmechanismen, sind Anteile von unserem Ego. Es sind somit wichtige Anteile, die uns helfen zu uns selber zurück zu finden.

### ➤ **Wir können das EGO annehmen und bewusst für uns arbeiten lassen.**

#### **Anregung:**

Gehe Sie in die Natur und halten Sie sich dort einige Zeit auf. Beobachten Sie die Tier- und die Pflanzenwelt und schauen Sie, wie sie wachsen und gedeihen, ohne wirklich etwas zu wollen. Begeben Sie sich gleich im Anschluss unter Menschen und suchen Sie den Kontakt zu einem Menschen, von dem Sie wissen, dass sein Ego und sein WOLLEN besonders stark ausgeprägt sind. Lernen Sie zu unterscheiden und nehmen Sie wahr, ohne zu urteilen.

**Es geht darum, unser Ego zu verfeinern und es für unsere eigene ICH-Findung zu nutzen.** Frieden mit dem Ego zu schließen gehört sicherlich zu einer sehr wichtigen Herausforderung in unserem Leben.

Übrigens, wenn wir uns verletzt fühlen, wird niemals unser wahres Sein verletzt. Verletzt fühlt sich immer nur unser EGO!

## **Jeder Mensch ist einzigartig**

Alle Wesen sind einzigartig und jeder verfügt über unterschiedliche Fähigkeiten, Stärken und Schwächen. Viele Menschen kennen ihre Einzigartigkeit nicht. Das heißt, sie nutzen ihre wahren Fähigkeiten und Gaben nicht, sondern erfüllen lieber die Erwartungen anderer Menschen. Das führt zu Frust und Unzufriedenheit.

Wir alle haben Gaben und Fähigkeiten mit auf die Welt gebracht. Diese Gaben und Fähigkeiten sind dazu da, um sie zu nutzen und zu leben. Als Kinder haben wir noch vollen Zugang zu diesen Gaben. Im Laufe der Jahre sorgen Verletzungen, Verhaltensweisen, Schutzmechanismen und Glaubensmuster dafür, dass wir uns immer mehr von unserer Einzigartigkeit entfernen und dadurch immer mehr den Kontakt zu unseren wahren Fähigkeiten verlieren. Das Leben wird immer mehr den Gegebenheiten und äußeren Umständen angepasst. Wir führen ein Leben was von uns erwartet wird oder, wir machen genau das Gegenteil, indem wir uns gegen die Erwartungshaltung anderer auflehnen. In beiden Fällen haben wir uns jedoch von unseren wahren Fähigkeiten abgeschnitten.

### **➤ Nur wenige Menschen leben entsprechend ihren Fähigkeiten und kennen ihre Einzigartigkeit**

- Kennen Sie Ihre Einzigartigkeit?
- Was macht Ihre Einzigartigkeit aus?

Es ist gar nicht so leicht, Kontakt zu seiner Einzigartigkeit zu bekommen, denn dies setzt Bewusstheit voraus. Das beinhaltet, genau zu wissen, wer und was wir wirklich sind. Hier eine kleine Hilfestellung:

☐ Beschreiben Sie sich bitte, mit all Ihren Fähigkeiten und mit Ihren Schwächen. Gehen Sie bitte dabei nicht in eine Bewertung, sondern nehmen Sie nur wahr. Machen Sie im Anschluss die folgende Übung:

### **Übung:**

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie einige Male tief ein und tief aus. Nun stellen Sie sich vor, Sie sind am Meer mit einem herrlichen Sandstrand. Die Wellen rauschen und es weht ein leichter Wind. Sie begeben sich ans Ufer des Meeres und erkennen, dass von den Wellen enorm viele kleine Kieselsteine angespült worden sind. Sie sehen fast alle gleich aus.

Ein Kieselstein hebt sich jedoch von den anderen hervor. Sie heben ihn auf und betrachten ihn genau. Was unterscheidet ihn von den anderen Steinen? Nehmen Sie sich Zeit, um alle Einzelheiten wahrzunehmen.

Lösen Sie sich jetzt von den Bildern und kehren Sie mit Ihrem Bewusstsein wieder zurück ins Hier und Jetzt. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und öffnen Sie dann langsam und behutsam wieder Ihre Augen.

Beispiel:

*Der Kieselstein der sich von den anderen unterscheidet ist rot, viel größer als die anderen und an den Enden spitz und kantig. Der Stein sticht dadurch sofort ins Auge.*

Übergeordnet betrachtet, handelt es sich um einen Menschen, der über seine innere Größe (Kraft, Ausstrahlung) herausragt, der über viel Power, Willenskraft und Mut (Farbe Rot) verfügt und sein spezielles Markenzeichen seine Ecken und Kanten sind. Die Einzigartigkeit bezieht sich somit auf eine starke Persönlichkeit, ebenso auf die Eigenwilligkeit mit einer entsprechenden Power und Willenskraft.

Die Einzigartigkeit der Person ist natürlich noch viel komplexer. Die Übung gibt jedoch schon mal einen kleinen Einblick, worum es geht.

Über diese kleine Übung können wir Kontakt zu unserer Einzigartigkeit aufnehmen. Wir können darüber einige Eigenschaften erkennen, die uns von den anderen unterscheiden. Sofern die Übung zu keinem befriedigendem Ergebnis geführt hat, kann sie erweitert werden. Wir können dazu praktisch jeden Gegenstand wählen, der uns einfällt. Wichtig ist immer, dass die Basis darauf aufbaut, dass es viele gleiche Gegenstände sind und eines aus der Masse herausragt. Wie z.B.:

- Viele Autos eines bestimmten Modelles stehen auf der Straße, eins sieht völlig anders aus.
- ein Blumenfeld mit einer Sorte von Blumen, eine Blume unterscheidet sich völlig von den anderen
- Ein Fischschwarm im Meer, die alle gleich aussehen. Mitten im Schwarm befindet sich ein Fisch, der anders aussieht.
- Viele gleiche Muscheln am Strand, eine Muschel sieht anders aus
- Usw.

Diese Übung kann quasi mit allem gemacht werden, was uns einfällt. Alles was wir dabei herausfinden, gibt Hinweise auf unsere Einzigartigkeit.

### **Ein Tipp:**

Prüfen Sie einmal, was Ihnen im Leben am meisten fehlt, denn was uns am meisten fehlt, gibt immer Hinweise auf unsere Fähigkeiten!

### **➡ Jeder Mensch hat einen einzigartigen Beitrag, den er leisten kann.**

Diesen Beitrag herauszufinden, mag für einige leicht und für andere schwierig sein. Spaß und Freude sind in diesem Zusammenhang immer sehr hilfreiche Hinweise. Alles was uns Spaß und Freude bereitet, gibt Hinweise auf unsere Einzigartigkeit. Sind wir mit unserer Einzigartigkeit in Kontakt, so erleben wir Gefühle von Fülle, Lebendigkeit und Vitalität. Wir sprühen nur so vor Lebenskraft, Energie und Tatkraft. Dies wiederum wirkt sich positiv auf das gesamte Umfeld aus und stärkt das Kollektiv. Indem wir das tun, was wir lieben, leisten wir automatisch einen Beitrag für andere Menschen.

Es gibt eine weitere Methode herauszufinden, wie unsere Einzigartigkeit aussieht und was wir anderen geben können. Wenn wir uns bewusst machen, was wir uns von anderen Menschen am meisten wünschen, kommen wir schnell zu unseren eigenen Fähigkeiten. Wünsche ich mir von meinen Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit, Liebe oder Anerkennung, dann sind das genau die Schätze, die ich selber in mir trage und die ich anderen geben kann. Dass was ich mir im Außen am meisten wünsche, trage ich selber als Schatz in mir. Die Aufgabe besteht nun darin, sich diesen Schatz bewusst zu machen, ihn zu leben und an andere weiterzugeben.

☐ **Übung:**

Machen Sie sich Ihre Bedürfnisse bewusst. Was würden Sie gerne von anderen Menschen empfangen? Wünschen Sie sich mehr Respekt, Anerkennung, Lob, Achtung, Raum, Wertschätzung, Unterstützung, Heilung oder etwas ganz anderes?

Erkennen Sie, dass diese Eigenschaften zu Ihren wahren Fähigkeiten gehören und leben sie sie ab sofort bewusst.

**Tipp:** Geben Sie künftig genau das, was Sie selber gerne von anderen hätten und machen Sie dadurch neue Erfahrungen.

**Verbiegen Sie sich nicht länger, um von anderen anerkannt zu werden** und packen Sie sich nicht länger in eine Schublade, um Ihre Einzigartigkeit zu verstecken. Sich selbst mit all seinen Ecken und Kanten, Vorzügen und Begabungen anzuerkennen, gehört mit zu Ihrer Einzigartigkeit.

☐ **Leben Sie das, was Sie wirklich sind und lassen Sie andere daran teilhaben!**