

# Vom Ego und Überego

**Viele spirituelle Lehren beschreiben das Ego als etwas, das es zu überwinden gilt. Es wird behauptet, die Trennung, die es zwischen dem eigenen Ich und der Welt herstellt, sei eine Illusion, von der man sich befreien müsse. Das Ego sei ein Hindernis in unserem Prozess des Erwachens und blockiere die Erfahrung, Eins zu werden und verbunden zu sein mit allem.**

Diese Theorien entziehen dem Ego seine Daseinsberechtigung und ignorieren seine überlebenswichtigen Funktionen. Gerade die Abgrenzung des eigenen Ich zum Außen ermöglicht uns Erdung und somit eine auch im Körper spürbare und dadurch tiefere Erfahrung des Eins-Seins. Nicht das Ego selbst, sondern erst seine Überfunktion sorgt dafür, dass wir aus uns heraus gehen und uns in Illusionen verlieren.

Viele Menschen glauben, sich für ihr Ego schämen zu müssen, versuchen es loszuwerden und kämpfen dagegen an. Dies verhindert das gesunde und ausgeglichene Verhältnis das wir zu ihm brauchen, um es erkennen zu können als das, was es ist. Wenn wir in Frieden sein möchten mit unserem Ego, ist es wichtig, seine Daseinsberechtigung anzuerkennen, zu verstehen, wie es funktioniert und wie es aus den Fugen gerät.

## Ego ist Identifikation

Das Wort Ego kommt aus dem Lateinischen und bedeutet nicht mehr und nicht weniger als »Ich«. Aus psychologischer Sicht ist das Ego das Gefühl für das eigene Ich, das uns ermöglicht, uns selbst zu definieren und uns dadurch abzugrenzen. So kann man das Ego auch als Identifikation bezeichnen, da wir durch seine Aktivität identifizieren, wer wir selbst sind.

Es hat auf körperlicher Ebene überlebenswichtige Funktionen, denn wir werden uns über Gefahren bewusst, indem wir erkennen, wo die Grenze zwischen unserem Körper und der Außenwelt liegt. Dieser wichtige Lernprozess zeigt sich zum Beispiel, wenn ein Kind mit seiner Hand eine heiße Herdplatte berührt. Der Schmerz, den es dabei spürt, zeigt ihm unmittelbar die Grenze zwischen seinem eigenen Körper und der Platte. So lernen wir aus unseren Erfahrungen und bewahren uns durch die Identifikation mit unserem Körper vor ständigen Verletzungen.

Das Gefühl für unser eigenes Ich sorgt auf psychologischer Ebene für eine gesunde Abgrenzung zu unseren Mitmenschen. Es hilft uns, klar unterscheiden zu können zwischen innen und außen. Dadurch können wir eindeutig spüren, welche Gefühle unsere eigenen sind und welche von außen kommen. Auf diese Weise sind wir nicht beeinflussbar von der Begeisterung oder auch dem Kummer anderer und nehmen wahr, was uns selbst gut tut und was nicht.

## Die Entstehung des Überegos

Unsere Probleme mit dem Ego entstehen erst in dem Moment, in dem seine Aktivität über das gesunde Maß hinausgeht. Wollen wir eine ausgeglichene Identifikation, hilft es uns, herauszufinden, weshalb wir die Balance darin verlieren.

Unsere Gesellschaft und unsere Eltern vermitteln uns von Geburt an ein Wertesystem, in dem Eigenschaften wie zum Beispiel Stärke, Leistungsfähigkeit, Intelligenz und Attraktivität eine große Rolle spielen. Wir begreifen sehr schnell, dass wir nur dazu gehören und geliebt werden können, wenn wir diesen Anforderungen gerecht werden. Aus unserer Urangst heraus, ausgestoßen zu werden, tun wir nun alles, um gut genug zu sein.

Wir lernen also von unserer Umgebung, dass wir ein überfunktionierendes Ego brauchen, das sich dafür anstrengen muss, geliebt zu werden. Das Ego reagiert mit einem Übermaß an Aktivität und wird zum Überego. Es ist nun pausenlos darum bemüht, ein Bild von uns aufrecht zu erhalten, das die äußeren Ansprüche erfüllt, die wir zu unseren eigenen gemacht haben. Unsere Identifikation hält sich nun so stark fest an den Eigenschaften und Tugenden, die dem vorgegebenen Wertesystem entsprechen, dass wir uns selbst nicht mehr eindeutig erkennen können. Unser Überego versucht dabei den Ausgleich zu schaffen zwischen dem, wer wir wirklich sind und dem, was wir sein wollen und sollen.

## Die Auswirkungen des Überegos

Die klare Identifikation von uns selbst bleibt dabei auf der Strecke und unser Ego, das für eine ausgeglichene Abgrenzung sorgt, geht verloren. Denn nun orientieren wir uns am Außen und an dem Wertesystem, dem wir entsprechen möchten. Anstatt bei uns zu bleiben und einfach nur zu spüren, was eine bestimmte Situation mit uns macht, bewerten wir uns selbst, die anderen und die Situation. Wir halten mit unserer Identifikation daran fest und beschränken unser Fühlen dann häufig auf die Wut über den anderen oder die Umstände.

Durch dieses Festhalten unserer Identifikation verschließen wir uns vor unserem unmittelbaren Erleben des Augenblicks, weichen dem authentischen Schmerz aus und vermeiden den Kontakt zur Wirklichkeit. Wir drehen uns im Kreis mit unserer Wut, Verzweiflung und Angst und blockieren damit unseren Lernprozess. Unsere Verslossenheit verhindert, dass wir das Geschehene verarbeiten können. Wir identifizieren uns so sehr mit unseren vorgeschobenen Gefühlen, dass wir uns in unserer Opferrolle leicht verlieren.

## Das versteckte Überego

Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, nun alle Verhaltens- und Reaktionsweisen aufzuzeigen, hinter denen sich eine zu starke Identifikation verbirgt. Deshalb möchte ich lediglich darauf hinweisen, dass es nicht nur Hochmut, Arroganz, Überheblichkeit, Kampf, Aggression und Rechthaberei sind, mit denen wir uns ablenken von unserer Authentizität.

Auch hinter Verhaltensweisen, die viele Menschen als Zeichen für ein sehr geringes oder wenig aktives Ego ansehen würden, steht in Wirklichkeit das Überego. Denn es ist ebenso aktiv in Momenten, in denen wir uns klein fühlen, Angst haben, uns selbst schlecht machen, selbstmitleidig sind, anderen helfen wollen und uns aufopfern für andere. Das Überego bewirkt in diesen Fällen, dass wir uns selbst in den Rollen des armen Opfers oder des barmherzigen Helfers und Retters wichtiger nehmen, als wir in Wirklichkeit sind.

So zeigt sich in all diesen Reaktionsweisen die übertriebene Beschäftigung und Identifikation entweder mit sich selbst, einer Rolle, einer bestimmten Situation oder aber mit anderen Menschen. Wir kleben mit unserem Überego an unseren Vorstellungen, Erwartungen und täuschenden Gefühlen, um uns die Realität nicht anschauen zu müssen. Die Frage ist, wie wir diesen Film beenden und selbst wieder bewusst die Regie übernehmen können?

## Die Befreiung vom Überego

Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass unser Ego gar nicht so schrecklich ist, wie wir eigentlich dachten. Wenn wir uns über die Hintergründe und Ursachen bewusst werden, die zu unserem Überego geführt haben, können wir beginnen, unsere innere Scham abzulegen, wenn wir wieder einmal hochmütig, rechthaberisch

oder aggressiv waren. Denn schließlich ist das Ego nicht mehr oder weniger als ein Teil des menschlichen Systems. Im Schamgefühl oder auch im Kampf dagegen zeigen sich wiederum nur die Aktivität des Überegos sowie die Verweigerung, bei sich und für sich da zu sein.

Der nächste Schritt zur Befreiung von unserem Überego ist also, wieder zu uns selbst zu kommen und zu lernen, uns anzunehmen so, wie wir sind. Nur so können wir uns öffnen für das Gefühl und das Vertrauen darin, dass wir okay sind – genau so - wie wir sind. Dazu benötigen wir inneren Abstand von unserem Wertesystem, aus dem heraus wir uns neutral und annehmend betrachten und wahrnehmen können.

## Zentrierung

Diesen Abstand bekommen wir mit der meditativen Methode des Zentrierens, wie ich sie in meinen Seminaren und Retreats lehre. In jedem von uns gibt es ruhige und neutrale Punkte, denen wir in dieser Meditation Platz und Raum geben. Von dort aus können wir uns selbst und alles, was wir in unserem Inneren finden, aus einem Abstand und damit einer annehmenden und neutralen Haltung heraus wahrnehmen. Zentrierung ermöglicht, den klaren Blick für sich selbst und für den Augenblick wieder zu gewinnen.

Sie löst tiefe Prozesse aus, in denen sich das Überego in all seinen Facetten zeigt. Der Kampf und die Rechtfertigungen, die man nun für sein Verhalten findet, kommen stark hervor und wollen verhindern, dass man zurück zu sich selbst findet. In der Zentrierung erlangen wir unsere gesunde Abgrenzung, Erdung und die klare Präsenz im Hier und Jetzt. In diesem Zustand können wir das Festhalten an unseren Identifikationen bewusst wahrnehmen, anstatt sie einfach nur loswerden zu wollen.

Eine heilsame Ruhe beginnt sich mehr und mehr in uns zu entfalten und wir schließen Frieden mit uns selbst. Wir entziehen dem Überego seine Macht und befreien uns in einer stillen und sanften Revolution von seiner Vorherrschaft. So ermöglichen wir unserem Ego, uns wieder als Instrument zur Weiterentwicklung und zum Wachstum zu dienen. Wenn das Überego stirbt, kann das eigene Selbst in Freiheit wiedergeboren werden. Dann können wir beginnen, unser Leben aus unserer inneren Kraft und Liebe heraus zu gestalten.



Rebecca Rosing wurde mit einer einzigartigen Medialität in Dänemark geboren. Seit ihrer Kindheit lebt sie ihre eigene innere Wahrheit unabhängig von Einflüssen aus der spirituellen Szene und entfaltet selbstständig ihre Klarheit und Liebe. So ging sie konsequent ihren Weg und war sich von Anfang an ihrer Aufgabe bewusst, den Menschen etwas Neues zu vermitteln.

Heute lehrt sie die von ihr entwickelte Therapieform ReConSat und damit eine (r)evolutionäre und in jedem Augenblick lebendige Spiritualität. Als spirituelle Lehrerin und Diplom-Psychologin hilft sie den Menschen, ihren Weg in ihre Unabhängigkeit und innere Kraft zu finden und zu gehen.