

Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Psychologischer Lebensberater

(Mitgl. im Berufsverband Psycholog. Berater – BPB – Reg.-Nr.: 51090-1)

Vorträge und Seminare zur sinnorientierten Persönlichkeitsentwicklung

Logotherapeutische Lebensorientierungen nach Viktor E. Frankl – Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 E-Mail: info@otto-poetter.de

Ich und Mein – Vom Haben und Sein

Die Fragen: „Warum lebe ich überhaupt? Was macht mein Leben aus? Was ist meine ganz persönliche Aufgabe auf Erden? Was soll ich tun? Was darf ich erhoffen? Was gibt meinem Leben Sinn und Halt? – all das sind Fragen, auf die nicht allein der Kopf antworten kann. Dabei geht es nicht um die grundsätzliche Frage, was man vom Leben „hat“, sondern um die Auseinandersetzung mit der Frage, was mein „Da-Sein“ mit einem solchen Wert erfüllt, dass ich mein Leben nicht bereuen muss. Das kann kein Mensch stellvertretend für einen anderen beantworten. Diese Frage berührt Herz und Seele.

Wir identifizieren uns ständig mit zwei Ausdrücken und äußern uns damit entlarvend präzise: „*Ich*“ und „*Mein*“. Was empfinden wir dabei, wenn wir „*Ich*“ und „*Mein*“ sagen? Wer ist es, der da „*Mein*“ sagt? Nach dem Namen gefragt, antworte ich: „*Mein* Name ist Otto Pötter.“ Es ist der Name meines Körpers, den andere sehen. Wer aber sagt *mein*? Es muss da also noch mehr in meinem Körper *sein*, das so etwas sagen kann, sozusagen jemand, der meinen Körper besitzt... Wir sind es gewohnt, uns körperlich zu identifizieren - und sagen dennoch „*Mein*“. Jedoch: *Mein* setzt voraus, daß da noch mehr existiert....

Die Ausdrücke „*Ich*“ und „*Mein*“ verdeutlichen die Ambivalenz zwischen „*Haben*“ und „*Sein*“, wobei gleichzeitig zwei unterschiedliche Seinsformen offenbar werden. Alles *Materielle*; alles Fassbare, unterliegt dem „*Mein*“, und mit allem *Seelischen*, dem Unfassbaren, identifiziert sich das „*Ich*“. Keiner käme auf die Idee, „*ich*“ Kopf, Gehirn, Auge, Mund, Bauch oder Herz zu sagen - wohl aber, wenn es um mehr geht - und damit eine höhere Ebene unserer Existenz zum Ausdruck kommen soll. Dann sagen wir wie selbstverständlich: „*Ich bin*“ glücklich, traurig, krank, verliebt, gelassen oder verstimmt. Bin *ich* ärgerlich oder froh, so kann *ich* das mit *meinen* Augen und meinem Mund ausdrücken. Mund und Augen selber können nicht ärgerlich oder fröhlich „*sein*“. Nur *ich* - die unfassbar seelische Energie - ist es, die sich mit den „Instrumenten des Körpers“ äußern kann. Es ist nicht der Körper, der sich mittels seiner Organe mitteilt, sondern *ich* offenbare mich durch ihn. Im Englischen heißt es treffend „*human being*“, „das Sein im Menschen“, die lebendige Energie, die göttlich höhere Kraft im Menschen...

Betrachten wir einmal einen toten Körper. Wie der lebendige hat er noch alle Sinnesorgane - aber er hat kein Gefühl, keine Energie mehr, sich auszudrücken. Es heißt, das Herz hat aufgehört zu schlagen, die Nieren versagten oder ein Gehirnschlag führte zum Tode. Alles ist aber noch da, vom Gehirn über das Herz bis hin zu den Nieren - und dennoch ist der Mensch tot. Es fehlt also mehr, ja, es fehlt *das Entscheidende*... Was dem toten Körper fehlt, ist das geistig-seelische Bewusstsein, die höhere Kraft, das Sein, die *motivierende Energie*. Zwar läßt sich ein toter Körper noch anfassen und doch ist „un-fassbar“, was ihm fehlt. Auch könnte man einen toten Körper bedauern, beschimpfen oder ihm seine Liebe erklären - jedoch hat er kein Empfinden mehr dafür. Drei lebensnotwendige Ursachen als Persönlichkeitsmerkmale fehlen: das Verstehen (das geistige Bewerten), das Gefühl (das Empfinden) und die Fähigkeit, sich ausdrücken zu können (lateinisch: „*personare*“ = lebendiger Ausdruck). Und wir stehen vor der Tatsache, daß diese motivierende Energie den Körper unwiderruflich verlassen hat. Ob wir es nun glauben können oder nicht; wir können uns der Ahnung nicht entziehen, dass über den Körper hinaus noch mehr existieren muss; *das Entscheidende*, was nun „entleibt“, unzerstörbar vom „materiellen Panzer“ befreit ist. Wir können es zwar nicht *be-greifen*; müssen aber erkennen, dass das, was wir mit unseren Augen sehen, nur vergängliche Materie ist. St. Exèpury – Der Kleine Prinz:

„Was du da siehst, ist nur eine Hülle... Das Eigentliche ist für die Augen unsichtbar...“ Wenn mir bewusst ist, daß *ich* als Teil einer ganzheitlich höheren Kraft mehr bin als „nur“ mein Körper, dann wird mir auch mein seelisches Potential deutlich(er) - und dann wird es mich innerlich mehr und mehr *sinnvoll* erfüllen. Mir wird klar: *Ich habe* einen Körper - und nicht umgekehrt... Seele heißt in Sanskrit „*Atma*“, was soviel heißt wie „unauslöschliche Energie“. Auch die Wörter Atem, als lebensspendende Kraft, und Atom resultieren daraus; schließlich wissen wir, daß auch im Atom alle Vorgänge einer wunderbar ordnenden Kraft unterliegen und sich alles nach einem zyklischen Muster abspielt.

Solange *ich* mich in meinem „Da-Sein“ nur an der Oberfläche bewege und dem Sinn meiner Existenz, meinem seelischen Bewusstsein, ausweiche, solange auch werde ich an meiner eigentlichen Energie vorbeileben bzw. sie in nutzloser Weise sinnlos verschwenden. Kennzeichnend hierfür ist, mehr *haben* zu wollen, statt mehr zu *sein*... Da müssen Sinnlöcher mit einem immer größer werdenden „Haben-wollen“ gestopft werden. Und keiner wird glücklicher dadurch, dass er mehr verbraucht, als er wirklich braucht. Schau hin wie die Menschen leben, hör nur, wie sie reden: „*Wer Ohren hat, der höre - wer Augen hat, der sehe.*“ (Jesus von Nazareth) Die destruktiven Auswirkungen solcher Denkweisen und Handlungen sind offenbar; angefangen vom persönlichen Leid egoistischer Überheblichkeit bis hin zum globalen Unheil in raffgierigem Umgang mit der Schöpfung.

Immer zeigt sich: Fehlt dem Wissen die *beseelende Kraft*, ist - trotz Intelligenz und perfekter Technik - Heilwirkendes nicht möglich. Fehlt im Tun der Sinn verhindert das eine erfüllende Lebensgestaltung, wodurch auch die Schöpfung leidet. Ausschlaggebend dafür ist die „Sicht, hin zu mehr“, die den durchaus legitimen Eigennutz mit dem Gesamtwohl dennoch letztlich zu vereinbaren weiß. *Ich* weiß mich mit meinen Wünschen und Absichten dem „Großen und Ganzen“ gegenüber eingebunden. So wirke ich sinnvoll über mich selbst hinaus. Das gibt mir ein gutes Gefühl innerer Freiheit und Gelassenheit. Statt fundamentalistischer Verbissenheit, verstiegener Weltflucht oder Weltsucht ohne Verantwortungsbewusstsein, fühle ich mich nachhaltig auf eine angenehme Art und Weise religiös motiviert (lateinisch: *religare* = Rückbindung). *Ich bin* mir bewusst, *hier und jetzt* kann ich jederzeit mit meinem Leben - mit meinem Denken, Wollen und Tun - einen *wertvollen* Beitrag leisten.

Hegen nicht alle Menschen in ihrem Innern den Wunsch nach Unversehrtheit und Heil? Das aber ist Ansporn und Aufgabe zugleich. Für einen längeren Zeitraum können wir Willkür, Zorn und Ärger nicht ertragen - wir möchten uns schon als Kind angenommen und geborgen fühlen. Das geht nur *vom Ego, zum Du - hin zum Wir*. Ja, dafür müssen wir uns als Erwachsene mit uns auseinandersetzen, um letztlich aber zueinander zu finden! Immer wieder neu. Die Neigung ist da, für uns alle das Beste auszudenken, weil sich unser Grundbedürfnis nach Harmonie und Liebe nicht leugnen läßt. Wir möchten in positiven Verhältnissen leben und ruhen nicht eher, bis diese Ursehnsucht erfüllt ist. „*Mein Herz bleibt unruhig, bis es ruht in Dir.*“ (Augustinus) All das weist auf die Beschaffenheit unserer Seele hin, auf unseren wirklichen Kern. Ja, der Körper ist das Haus unserer Seele, und es ist nur gut, in seinem Haus für Ordnung und Behaglichkeit zu sorgen. Was nutzt eine Villa ohne häusliche Wärme?

Und so ist das Ziel allen geistigen Lernens und Erkennens eine bewusste Sinnverwirklichung, damit sich der gefangene Glanz im Innern einen ungehinderten Weg ins Äußere bahnen kann. Dazu bedarf es Zeiten der inneren Einkehr, der Stille und Ruhe. Oft wie von selbst wird mir dann befreiend bewusst:

- Die Kraft meiner Seele ist die Stärke meines Körpers und die einer charismatischen Persönlichkeit.
- Die Liebe meiner Seele ist die Gesundheit meiner Zellen.
- Die Ruhe meiner Seele ist die Gelassenheit meines Handelns.
- Der Frieden meiner Seele ist die Bejahung meiner selbst.
- Die Harmonie meiner Seele ist der Einklang mit mir selbst und der gute Umgang mit anderen.
- Die Freude meiner Seele ist die Ehrfurcht vor der Schöpfung und die Sehnsucht nach Gott.

Ich sehe mich hier auf Erden als ‚verkörperte Seele‘, die alle Liebe und Kraft in sich trägt. Mir ist bewusst, dass ich einen Körper *habe*, dem ich durch meinen wunderbaren Geist seine Ausdrucks- und Verhaltensweisen mitteilen kann – aber nur in liebevoller Form; denn ich weiß um das Geheimnis meines Lebens: Ich habe alles in mir, was ich zum Leben brauche. Es liegt an mir, wie ich damit umgehe und was ich daraus mache. Darin liegt das Geheimnis des Glücks. Ich weiß, dem modernen „Empfindungsglück“ steht das eigentliche „Erfüllungsglück“ gegenüber. Das ist es, worauf es ankommt!