

# Treue zu sich selbst

*Wenn wir versuchen, uns selbst treu zu sein,  
wen meinen wir da eigentlich?*

Nach all den alten Konzepten von einer Treue, die sich überlebt haben, ist heutzutage die Idee einer »Treue zu sich selbst« en vogue. Das Konzept eines stabilen Selbst, dem man treu sein könnte, ist jedoch eine Illusion. Wir bestehen aus vielen verschiedenen Selbstern, meist ist uns von diesen vielen nur das bewusst, was gerade obenauf ist. Und jedes dieser Selbstere verändert sich – eine Baustelle ohne Ende ...

VON THOMAS DEUTSCHBEIN

**T**reue zu sich selbst ist in bestimmten Kreisen ein hoher Wert: Sich nicht verkaufen, authentisch sein, zu sich selbst stehen gilt als erstrebenswertes Gut. Das war nicht immer so. In alten Zeiten war eine »Treue zu sich selbst« unbekannt, und das ist in weiten Teilen der Erdbevölkerung auch heute noch so. Treue war schon immer ein viel gepriesener Wert, aber nicht die zu sich selbst. Das Selbst galt bisher in dieser Hinsicht als unzuverlässiger Kandidat.

Sehr viel achtenswerter sind in vielen Kulturen die Normen der Gemeinschaft, in der man lebt, sowie deren Überhöhung und Begründung in religiösen Vorschriften: Das kleine Selbst soll sich eingliedern in einen größeren Zusammenhang und diesem die Treue halten. Sich selbst die Treue zu halten wäre in dieser Sichtweise eine unverzeihliche Anmaßung.

Im Lauf der Zeit begann man jedoch immer häufiger, vor allem in westlichen Kulturen, das eigene Selbst, d.h. die eigene Meinung, das eigene Fühlen für wichtiger zu nehmen als soziale Normen und göttliche Gebote. Die letzten richtunggebenden Instanzen, nach denen man sich ausrichten sollte, waren nun immer weniger die Gemeinschaft und die göttlichen Gebote, sondern immer mehr das, was das Individuum selbst für wahr hielt – das eigene Gewissen und die eigene innere Stimme.

Währenddessen halten jedoch viele Menschen an dem alten Treuegebot gegenüber Religion und Gemeinschaft fest, was zu Spannungen und Konflikten führt.

## Freiheiten

Zum Beispiel sind heute viele Staaten religiös neutral. Sie schreiben dem Bürger nicht mehr vor, an welchen Gott er glauben soll. Heute darf er sich seinen Gott frei wählen oder beschließen, ohne die Tröstungen einer Religion auszukommen.

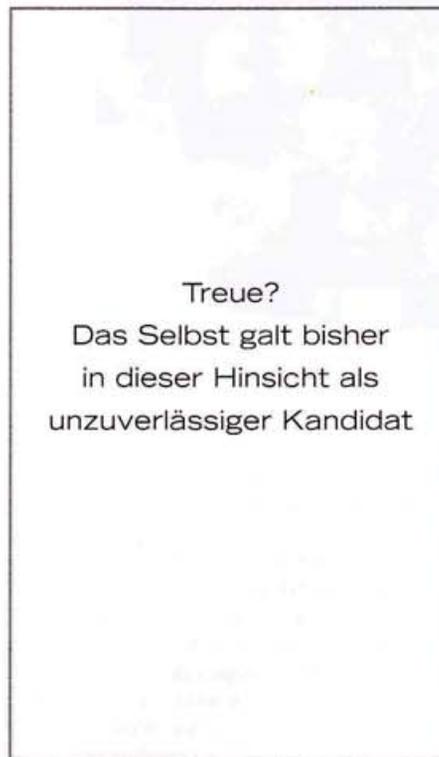
Heute gibt es auch Kriegsdienstverweigerung: Während es in traditionellen Gesellschaften für wehrfähige Männer eine selbstverständliche Pflicht war, ihrem Land im Kriegsfall mit der Waffe zu dienen, wurde jetzt sehr zögernd in vielen Ländern die Möglichkeit eingeräumt, diesen Dienst zu verweigern. Das ist aber noch nicht überall so. In der Türkei zum Beispiel ist das nach wie vor nicht möglich.

Die Freiheit, nicht der Norm der Mehrheit treu sein zu müssen, gibt es heute zum Beispiel bei den sexuellen Minderheiten: Mehr und mehr sexuelle Vorlieben werden toleriert, die nicht auf den vaginalen Geschlechtsverkehr mit Empfängnismöglichkeit der Frau abzielen. Vorreiter dieser Freiheitsbewegungen war meist die Homosexualität. Es gibt jedoch auch heute noch Län-

der, in denen Homosexualität mit dem Tod bestraft wird.

In allen diesen und weiteren Fällen sahen sich einzelne gezwungen, das Recht auf ihr Sosein gegen eine Mehrheit zu verteidigen: Menschen, die einer abweichenden religiösen Orientierung angehörten oder einer abweichenden Volksgruppe, Menschen, die es ablehnten, andere Menschen unter dem Vorwand der Verteidigung zu töten, Menschen, die andere Spielarten der Sexualität bevorzugten als die gängigen und oft einzig für richtig gehaltenen – in allen diesen und ähnlichen Fällen stellten solche Abweichler die allgemein herrschende Meinung in Frage, zogen damit Empörung und oft blanken Hass auf sich und riskierten vielfach sogar ihr Leben.

Dies ist heute anders – jedenfalls für die von uns, die in einem der freiheitlichen westlichen Staaten leben; wir genießen hier ein relativ großes Ausmaß an individueller Freiheit. Doch unter diesen frei bestimmbareren Möglichkeiten schimmern allerorten alte



Treue?  
Das Selbst galt bisher  
in dieser Hinsicht als  
unzuverlässiger Kandidat

Normierungen durch: Auch heute und in westlichen Staaten ist es nicht immer ratsam, allzu abweichende Meinungen in Bezug auf Themen wie Wehrdienst, Gott, eheliche Treue, Inzest und Ähnliches zu äußern. Vor allem in den USA ist das so – dort treffen eine tolerante, freie Gesellschaft und traditionelle Strukturen aufs schärfste aufeinander. Während »Treue« schon immer einen Wert darstellte, haben sich vielfach die Vorstellungen gewandelt, wem die Treue geleistet wird: Das »Selbst« ist dabei vielerorten und vor allem in westlichen Ländern an die Stel-

le von übergeordneten Prinzipien wie Gemeinschaft und Religion getreten.

## Individualisierung

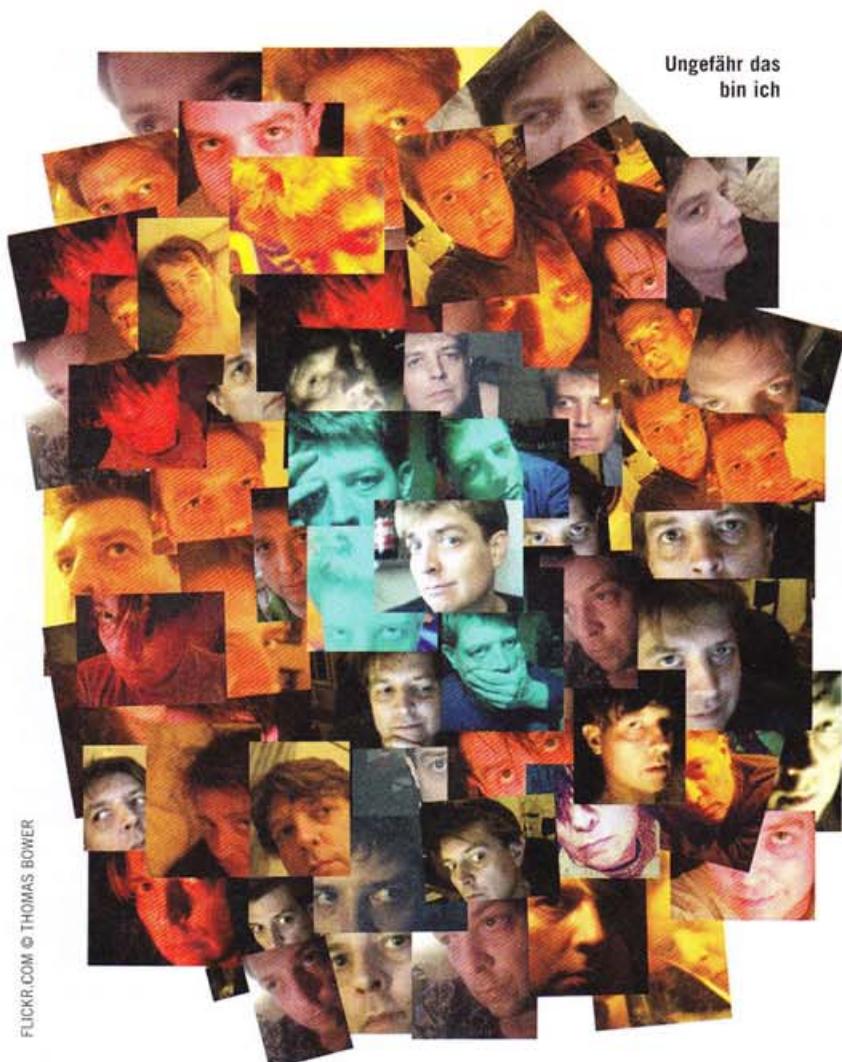
Diese Hinwendung und Entwicklung zum »Selbst« ist Produkt einer wachsenden Individualisierung der Menschen. Der Einzelne findet heute verschiedenste Fähigkeiten und Motive in sich und sucht sich dafür eine soziale Nische, in der er mit Gleichgesinnten eine Art Teilgesellschaft bildet – das tun UFO-Fans ebenso wie Traktorenliebhaber, Anhänger einer Sekte ebenso wie Mitglieder einer Partei. Die Untergruppen teilen sich fast immer in weitere Unter-Untergruppen auf. Bei den UFO-Anhängern sind das die esoterischen UFO-Anhänger, die wissenschaftlichen UFO-Anhänger und diejenigen, die glauben, von einem UFO entführt worden zu sein; für alle diese gibt es seit Jahrzehnten jeweils eine Szene. Die Entwicklung des Internets bot vielen Menschen, denen es bisher schwer fiel, mit Gleichgesinnten zusammenzutreffen, die Möglichkeit, virtuelle Gruppen zu bilden und sich dort untereinander auszutauschen.

Diese Bildung sozialer Gruppen erleichtert es immer mehr Menschen, ihre Individualität in einem geschützten Rahmen zur Geltung zu bringen und sich so als Individuum zu erfahren. Etwas ironisch überspitzt könnte man sagen: Treue zu sich selbst besteht darin, dass man seine Bezugsgruppe sucht und findet – außer man ist sehr stark und behauptet sein So-Sein als Einzelner. Aber wer ist das schon. Das Ausfächern in Vielfalt in der Gesellschaft und, hiermit einhergehend, ein Bewusstwerden individueller Wesenszüge, führt so dazu, dass man sich nicht oder nicht nur als Glied einer Gemeinschaft fühlt, sondern auch als eigenständiges Wesen mit einem eigenen, von anderen unterschiedenen »Selbst«.

## Selbst und Bewusstsein

Das Selbst ist ein Begriff, der nicht so leicht fassbar ist. Man kann darauf ja nicht zeigen, und so könnte man durchaus mit einigem Recht sagen, ein »Selbst« gäbe es überhaupt nicht. Es ist eine Reifizierung oder »Verdinglichung«, so zu tun, als gäbe es irgendwo im Menschen ein Selbst, welches so oder so beschaffen ist. Auch die psychoanalytischen Begriffe Ich, Es und Über-Ich sowie die in der Esoterik beliebten Begriffe Ego und Wesen gehören in diese Klasse: Man will damit Verhaltensweisen und innere Prozesse beim Menschen bezeichnen und tut so, als ob ein Ego, ein Wesen oder ein Es dafür verantwortlich seien.

Meines Erachtens ist es sinnvoller zu fragen, welche inneren Prozesse nötig sind, damit wir überhaupt über ein Selbst reden können. Hierbei stoßen wir auf das Bewusstsein.



Ungefähr das  
bin ich

FUCKR.COM © THOMAS BOWER

Individualisierung und Bewusstwerden eines persönlichen Selbst haben offenbar mit Bewusstseinsprozessen zu tun. Wer in einer Gemeinschaft lebt und dabei deren Normen und Anschauungen für so selbstverständlich hält, dass er sie bruchlos übernimmt, lebt relativ unbewusst. Relativ heißt: Er ist sich natürlich (mehr oder weniger) bewusst, was er empfindet und tut, aber er stellt es nicht in Frage. Sein Bewusstsein wandert von einem Fokus zum anderen, bevorzugt dabei jedoch nicht einen Bewusstseinsinhalt gegenüber anderen. So wie eine Katze, die von einem Ort zum anderen spaziert und »das ist«, was sie sieht. Um einen Bewusstseinsinhalt zu hemmen und einen anderen zu fördern, muss man dies bewusst wollen, und mit diesem bewussten Wollen grenzt man sich ab gegenüber dem, was einem die Umwelt nahelegt.

### Ich allein

Alles, was differenziert, unterscheidet, trennt, fördert Bewusstsein (im Sinne von consciousness, Awareness, Wachheit, ist etwas anderes). So entsteht das »Selbst«: in ei-

nem Akt der Selbst-Reflexivität, in dem gleichzeitig eine Nichtübereinstimmung mit der Umwelt wahrgenommen wird. Nötig ist dazu erstens die Fähigkeit, über sich selbst nachzudenken, sich auf sich selbst zu beziehen und sich selbst wahrzunehmen. Zweitens die Nicht-Übereinstimmung mit der Umwelt, wie sie etwa in einem Konflikt geschieht, in dem der einzelne wahrnimmt, dass die Umwelt eher gegen die eigenen Streben als mit ihnen wirkt. So wie in den oben genannten Beispielen: Wenn ich mich als Angehöriger einer ethnischen oder religiösen oder sexuellen Minderheit erfahre, dann entsteht ein Konflikt, eine Nicht-Übereinstimmung zwischen innen und außen. In der mehr oder weniger bewussten Verarbeitung dieses Konflikts, dieser Nicht-Übereinstimmung entsteht das, was wir als bewusstes Selbst bezeichnen.

### Das Selbst als Illusion

Hier entsteht jedoch ein Problem. An vielen Orten im Alltag, an vielen Punkten des eigenen Lebens entstehen solche Diskrepanzen. Als Folge entstehen auch viele An-

satzpunkte für »man selbst«. Diese Selbst-Ansatzpunkte, an denen Bewusstsein entsteht, können relativ unverbunden nebeneinander her existieren. Ein Selbst-Ansatzpunkt kann aus einer Liebesenttäuschung entstehen. Ein anderer, wenn ich den Beruf nicht ausüben kann, den ich möchte. Im darauffolgenden Frust verprügele ich vielleicht gerne andere Leute, doch da entstehen wieder Diskrepanzen anderer Art. Jedesmal entstehen mögliche andere Bewusstseinspunkte – die ich aber elegant umschiffen kann, indem ich schnell wechsele. Eine zentrale Identität, die ich beibehalte gegenüber allen Wechselfällen des Lebens? Die gibt es nicht. So jedenfalls sieht es ein Philosoph, der vor 100 Jahren lehrte:

»Der größte Fehler ist, zu glauben, der Mensch sei immer ein und derselbe. Der Mensch bleibt niemals für lange Zeit der gleiche. Er wandelt sich unaufhörlich. Selten bleibt er auch nur für eine halbe Stunde der gleiche. Wir glauben, dass ein Mensch, wenn er Iwan heißt, auch immer Iwan ist. Nichts dergleichen. Jetzt ist er Iwan, die nächste Minute Peter und wieder eine Minute später ist er Nikolaus, Sergius, Matthäus, Simon. Und Sie alle denken, er bleibe Iwan. Sie wissen, dass Iwan eine bestimmte Sache nicht zu tun vermag. Zum Beispiel kann er nicht lügen. Dann finden Sie heraus, dass er gelogen hat und sind darüber erstaunt, wie er es konnte. Und wirklich, Iwan kann nicht lügen; es war Nikolaus, der gelogen hat. Und wenn sich die Gelegenheit bietet, kann Nikolaus nicht umhin, zu lügen. Sie werden erstaunt sein, was für eine Menge von Iwans und Nikolausen in einem Menschen leben. Wenn Sie diese beobachten lernen, brauchen Sie nicht mehr ins Kino zu gehen.

»Der größte Fehler ist,  
zu glauben, der  
Mensch sei immer ein  
und derselbe«

P. D. Ouspensky

»... manchmal beschleicht mich die Angst, das Haus könnte nicht fertig werden vor meinem Tod ...«

... diese Iwans, Peters und Nikolause ... nennen sich alle »Ich«. Das heißt, sie fühlen sich alle als Herren, und keiner will den anderen anerkennen. Jeder ist Kalif für eine Stunde, macht rücksichtslos, was er will, und später müssen die anderen es ausbaden. Und es gibt keine Ordnung unter ihnen. Wer immer die Oberhand gewinnt, ist Herr. Er verprügelt alle anderen und kümmert sich um nichts. Aber schon im nächsten Augenblick ergreift wieder ein anderer die Peitsche und schlägt den, der eben noch die Oberhand hatte. Und so geht es fort durch das ganze Leben. Denken Sie sich ein Land, wo ein jeder für fünf Minuten König sein kann und für seine fünf Minuten alles mit dem Königreich anstellen kann, was ihm passt. Das ist unser Leben.« (aus: Ouspensky, Auf der Suche nach dem Wunderbaren)

Dieser Text ist den Reden Georg I. Gurdjieffs entnommen, wie sie sein Schüler Ouspensky gesammelt hat. So gesehen gibt es kein Selbst – zumindest nicht beim normalen Menschen, der ja nicht durch eine harte, spirituelle Schule gegangen ist. »Treue zu sich selbst« macht hier keinen Sinn, denn es würde sich unweigerlich die Frage stellen: Treue zu welchem Selbst denn? Und zu wie vielen? Wir alle kennen das Problem, wenn wir ein Verhalten von uns ändern wollen: Wenn wir zum Beispiel abnehmen wollen, dann will ein Ich abnehmen, aber es gibt in uns noch eine Menge andere Ichs, die was ganz anderes wollen.

Was uns im Alltag die Illusion eines Selbstes gibt, sind zunächst mal drei Dinge. Das ist erstens unser Körper, zweitens unser Name, mit dem wir gerufen werden, und drittens eine Reihe relativ gleichbleibender Gewohnheiten, die sich herausgebildet haben. Voilà: das Selbst!

## Das Selbst als zentrale Identität

Wenn die Selbst-Reflexivität weit genug getrieben wird, fallen einem die Widersprüche auf in dem, was man so als sein Selbst bezeichnet. Habe ich einen geheimnisvollen Punkt in mir, der meine zentrale Identität kennzeichnet? Viele, vor allem auch esoterisch Orientierte, glauben an diesen zentralen Punkt und bezeichnen ihn als Seele, Wesen oder Höheres Selbst. Das kann man glauben, wenn man will. In der Lebenspraxis jedoch fühlen wir uns oft gespalten bei der Frage, welchem Selbst wir denn nun die Treue halten sollen. Das gilt vor allem für Lebensentscheidungen, bei denen uns konkurrierende Alternativen bewusst werden. Soll ich meinen Beruf fördern und meine Kinder vernachlässigen oder umgekehrt? Soll ich bei dieser Frau bleiben, die vieles in mir anspricht, aber nicht alles, oder soll ich wieder auf die Suche gehen, zunächst heimlich? Jedesmal werden andere Selbstaspekte berührt, die wir fördern oder vernachlässigen können. Zentrale Identität, wo bleibst du ...

In diesem Dilemma gibt es wieder mehrere Möglichkeiten:

### Ausblenden

Die einfachste Möglichkeit ist die, dass man die Widersprüche im eigenen Selbst ausblendet. Der oben zitierte Gurdjieff spricht in diesen Zusammenhang von Puffern. Puffer verhindern, dass der Mensch die ihm innewohnenden Widersprüche bemerkt. »Ich habe gelogen? – aber ich lüge niemals!« Dies kann man erreichen, indem man »switcht« – man wechselt schnell von einem Ich zum anderen. Ich kenne Menschen, die konnten innerhalb einer halben Stunde völlig gegensätzliche Meinungen vertreten – und sie merkten es nicht einmal. Der durchschnittliche Mensch besteht weitgehend aus Puffern. Sonntags geht er in die Kirche, montags verprügelt er seine Frau. Mal ist er sparsam, mal geizig. Im Stadtrat ist er hochmoralisch, privat geht er sündigen, und so weiter.

### Sich führen lassen

Dann gibt es diejenigen, die einen religiösen oder esoterischen Weg gehen. Sie verlagern das Problem zumindest begrifflich nach außen, indem sie von einer Führung ausgehen. Etwa so: Für mich als Mensch, als individuelle Seele existiert eine Bestimmung, ein Lebensplan, den ich ausfindig machen sollte, etwa durch Tarot, esoterische Astrologie, Channelling oder dergleichen. Ich glaube, dass ich geführt werde – ich muss mich dieser Führung nur hingeben, dann wird alles gut. Das Problem der zentralen Identität wird gelöst, indem es auf einen Gott oder ein

Höheres Selbst verlagert wird – dieser Gott oder dieses Höhere Selbst wird gedacht als ewig, schon vor meiner Geburt existierend, präexistentiell. Auch bei notwendigen Lebensentscheidungen lässt man sich gern führen, etwa indem man würfelt oder Orakelkarten zieht oder ein Medium befragt – oder einfach betet.

### Die unfertige Baustelle

Es bleiben diejenigen, die weder unbewusst ihr Ich wechseln wie ein Kleid noch sich einer Führung anvertrauen können. Hier ist das Selbst nicht etwas, das schon vorhanden ist, sondern eine Art Baustelle. Ich baue mal an dieser Ecke und mal an jener, immer in einem anderen Stil, und ohne genau zu wissen, was dabei herauskommt. Immer wieder versuche ich, eine Vorstellung zu gewinnen, wie mein Haus – mein Selbst – denn mal aussehen soll. Dieser Weg ist voller Irrtümer. Je nach Lebensalter, sogar je nach gegenwärtiger Situation habe ich eine andere Vorstellung von meinem Haus, meinem Selbst, und des öfteren muss ich meine Baupläne ändern. Auch tauchen neue Aspekte auf, Möglichkeiten, die mir bis jetzt gar nicht bewusst waren, die aber berücksichtigt werden sollten. Aufgrund vieler Änderungen geht der Hausbau sehr langsam vor sich – ja, manchmal beschleicht mich die Angst, das Haus könnte nicht fertig werden vor meinem Tod. Dann tröste ich mich, dass ich mein Bestes gebe. Und langsam gewinne ich eine Vorstellung, wie mein Haus mal fertig aussieht. Vielleicht kann ich sogar bald in das Hauptgebäude einziehen, auch wenn noch nicht alles optimal ist.

### Unfertig bleiben ...

Wir Menschen müssen Entscheidungen fällen, und vielleicht ist es gut, sie im Sinne unseres Selbst zu fällen. Jedoch ist dieses Selbst keine verlässliche Sache; da haben die alten Völker ganz recht: Wir »bauen« uns unser Selbst, mit vielen Versuchen und manchen Irrwegen. Seit alters her gab es die zwei Ansätze eines präformierten, schon immer bestehenden Selbst und eines Selbst, was wir uns nach eigener Entscheidung gestalten. Doch auch wenn wir unser Selbst nach eigener Entscheidung gestalten – woher kommt die Idee eines fertigen Hauses? ☺



**DR. THOMAS DEUTSCHBEIN,** Psychologe und Psychotherapeut, gibt Einzelberatungen, Seminare und Kurse, spezialisiert auf Partnerschaft. Er lebt im schweizerischen Bottmingen bei Basel. [thomas.deutschbein@bluewin.ch](mailto:thomas.deutschbein@bluewin.ch)