**Geschichten zum Nachdenken / Kolumne**

**Kalter Krieg 2.0 und was "dein EGO" damit zu tun hat:**

 **Mut ist, einen eigenen Standpunkt zu vertreten, aber auch, und vor allem, seinen Standpunkt immer wieder in Frage zu stellen!
Mit diesen Worten möchte ich meinen ersten Beitrag im Jahre 2015 beginnen.**

 **Vorweg: Mir ist bewusst, dass die meisten Menschen mittlerweile darauf konditioniert sind, zu lange Texte schnell „wegzuklicken“. Das ist die... Folge der immer schneller werdenden Informationsfluten, denen wir ausgesetzt sind. Wir wollen nur noch kurze und knappe Informationshappen vorgesetzt bekommen. Doch dabei gibt es eine Masse an Informationen die verloren geht. Außerdem haben wir scheinbar immer weniger freie Zeit, die wir immer seltener mit Lesen verbringen wollen. Das ist reine Bequemlichkeit und führt zu einem trägen Geist.**

 **Da ich jedoch glaube, dass meine Leserschafft nicht zu diesen träge gewordenen Lesern gehört und ich zudem denke, dass diese Botschaft durchaus sehr wichtig ist, bin ich zum Entschluss gekommen, diesen Text nicht zu „beschneiden“, sondern das ganze Thema so knapp aber auch so anschaulich wie möglich darzustellen.
Das Jahr ist gerade drei Wochen jung und viele Gedanken und unbeantwortete Fragen kreisen in mir. Da geht es mir sicher nicht anders als vielen von euch. Man hat das Gefühl, in unsicheren Zeiten zu leben. Viele haben das Gefühl, bei all den Krisenherden dieser Welt, schon längst den Überblick verloren zu haben. Wer ist gut, wer ist böse? Vor wem oder was muss man gerade am meisten Angst haben? Und, wie bei so vielen Fragen und Problemen, bei denen man den Eindruck gewinnt, ohnehin nichts bewirken zu können, resignieren die meisten Menschen. Wir geben uns unserem vermeintlichen Schicksal hin. Wir erliegen unseren Ängsten. Dabei gälte es eigentlich zu hinterfragen, woher diese Ängste überhaupt kommen und ob sie denn überhaupt begründet sind.
Ich will an dieser Stelle keine Illusionen wecken, die aktuelle Weltlage ist in nahezu allen Belangen besorgniserregend. Und doch gibt es immer wieder Grund zur Hoffnung. Es gibt für jeden von uns individuell nur eine Sache, die dieser Hoffnung im Wege steht…. unser Ego!

Was also hat unser Ego mit der aktuellen Weltpolitik und dem zu tun, was man als „Kalter Krieg 2.0“ bezeichnen könnte?

Um das zu verstehen, müssen wir zurückgehen, in eine Zeit in unserem Leben, in der unser Ego noch nicht ausgeprägt war. Dazu möchte ich euch ein Experiment vorstellen, das mit 6 Monate jungen Babys durchgeführt wurde:
Man hat dazu besagte Babys, im Alter von einem halben Jahr, vor einen Bildschirm gesetzt, auf dem sie sich drei verschiedene Szenarien anschauen konnten.

Szenario 1 zeigt eine kleine gelbe Comicfigur, die einen Berg hinaufsteigt. Die gelbe Figur rutscht dabei immer mal wieder ab, kommt nur langsam voran und erreicht nach einiger Zeit, verbunden mit großen Anstrengungen, den Gipfel.

Szenario 2 zeigt wieder das gelbe Männchen, wie es versucht den Berg zu besteigen. Hinzu kommt eine grüne Comicfigur, die von hinten schiebt und dem gelben Männchen hilft den Berg zu erklimmen. Gemeinsam schaffen es beide sehr schnell den Gipfel zu erreichen.

Szenario 3 zeigt abermals die gelbe Figur beim Versuch den Berg zu erklimmen. Diesmal kommt ein blaues Männchen hinzu, das auf dem Gipfel steht und das gelbe Männchen immer wieder hinunter stößt.
Im Anschluss an diese drei Szenarien hat man den Babys zwei Puppen zum Spielen zur Auswahl gegeben. Eine grüne und eine blaue Puppe, die den Figuren von den vorherigen Szenarien nachempfunden waren.

Das Ergebnis: Ausnahmslos alle Babys entschieden sich für die „grüne“ Puppe. Den Unterstützer!

Macht man das gleiche Experiment mit denselben Kindern 6 Monate später noch einmal, also im Alter von einem Jahr, so entscheiden sich schon 10-20% der Kinder für die blaue Puppe. Den Runterstoßer. Diese Kinder haben in ihrem Umfeld, ihrem „Familiensystem“ schon ein anderes Denken gelernt. An diesem Beispiel erkennt man, was „Systemisches Denken“ heißt. Diese Kinder haben in ihrem System beobachtet, dass es jemanden gibt, dem es gelungen ist, sich auf Kosten von anderen sehr erfolgreich durchzusetzen.

Was sagt uns das? Und was hat das wiederum mit dem Ego zu tun?
Was ist überhaupt dieses „Ego“?**

 **Das Ego ist der «Ich»-Gedanke. Das wahre «Ich» ist das Selbst.
- Ramana Maharshi -

“Ego” ist ein Begriff, der in der Regel synonym zum Begriff “Selbstbild” verwendet wird. Wenn man also vom Ego spricht, dann meint man damit das Konzept, das du selber von dir hast. Wer du selber denkst, der du bist. Dieses Bild, das du von dir selber hast, bestimmt wesentlich wie du dich verhältst, wie du dich fühlst und welchen Status und Selbstwert du dir zuschreibst.
Doch wenn wir geboren werden, kommen wir ohne dieses Ego auf die Welt! In den ersten neun Monaten unseres Lebens, also während der Schwangerschaft, machen wir die Erfahrung der Verbundenheit und des Wachstums. Zwei ganz banale und zugleich entscheidende Erfahrungen. Wir  wachsen im Bauch unserer Mutter in vollkommener Verbindung zu ihr heran. Dann kommen wir auf diese Welt, mit dem Hunger auf Wachstum und mit dem Bedürfnis nach Verbundenheit. Aber ohne Ego. Wir haben keine Vorstellung davon, wer wir sind. Kleinkinder reden deshalb oft von sich selber in der dritten Person, also z.B. “Timmi hat Hunger” anstatt “Ich habe Hunger”. Wir unterscheiden in diesen frühen Jahren auch noch nicht zwischen “mir” und “denen”. In den Augen des Kindes sind die vor ihr stehende Person und es selber eins, es gibt keine Trennung in zwei separate Teile.**

 **Im Laufe der Entwicklung dann, geprägt durch die Konditionierungen seiner Umwelt, entwickelt das Kind ein Selbstbild, ein Ego. Der Name an sich ist schon Fiktion und trotzdem verfestigt sich diese Verbindung immer mehr. Hinzu kommt die Identifikation mit dem eigenen Körper. Dann kommen die Eltern oder andere Autoritäten und sagen, du kannst das gut und das nicht so gut, du bist technisch begabt und sprachlich untalentiert, du bist soundso und soundso. Das Kind nimmt diese Eindrücke auf und bastelt sich daraus eine falsche Vorstellung von sich selber. Sein Denken entwickelt sich auf dieser Grundlage. Und nach der Identifikation mit dem Körper findet auch die Identifikation mit den eigenen Gedanken statt.
Dabei ist das, was dir deine Umgebung sagt, alles falsch. Niemand kann wissen wer du bist, außer du selber.
Diese Konditionierungen und Einflüsse gehen natürlich auch über das Kindesalter hinaus immer weiter. Es wird mehr und mehr Aufwand betrieben und jeden Tag aufs Neue in dieses falsche Selbst investiert. Man baut sich dadurch über die Zeit seinen eigenen Rahmen (basierend auf dem Bild, das man von sich selber hat) und kann sich dann auch nur noch in diesem Bereich bewegen.
Dieses Ego, dieses falsche Selbst, das nur eine Illusion ist, hält dich also zurück, dich voll zu entfalten. Es bildet den Rahmen deiner Möglichkeiten, es steckt sozusagen das Spielfeld ab, auf dem du in deinem Leben spielst.**

 **Nun… warum erzähle ich all das?

Ich erzähle all das, weil die Stärkung des Ego und das Vorantreiben der Abspaltung immer noch jeden Tag von statten geht, ohne dass es uns bewusst ist. Und der größte Antreiber dieser Entwicklung ist die Angst. Und zwar eine Angst, die zum Teil aktiv erzeugt und geschürt wird, durch die Gesellschaft und allem voran durch die Medien.

Religion, Patriotismus, Nationalismus, Rasse, Reichtum, Klasse… dies sind nur einige der willkürlich gezogenen Separationslinien, die in unserer heutigen Welt von Bedeutung sind.
Das alles jedoch, hat nichts zu tun mit unserer eigentlichen Natur. Wir erinnern uns an das Experiment mit den Säuglingen.
Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens damit, etwas oder jemand werden zu wollen und vergessen dabei, was wir wirklich sind. Wir wollen gut sein, ein gutes Kind, ein guter Schüler, ein guter Angestellter, ein guter Partner, ein guter Sportler etc. Und alles was wir aus diesem Blickwinkel sehen ist: „Ich bin nicht gut genug!“. Wir müssen also aufhören danach zu suchen, was wir werden wollen. Wir müssen vielmehr beginnen, wiederzuentdecken, wer wir bereits sind... und immer waren.

Wir werden in unserer Kultur darauf trainiert, individuelle Unterschiede hervorzuheben. Wir schauen einander an und denken: „Diese Person ist schlauer, dümmer, älter, jünger, ärmer, reicher, … besser, schlechter.“ Wir benutzen all diese Begriffe, um Menschen in Kategorien einzuteilen und sie dann dementsprechend zu behandeln. Wir betrachten die Menschen als „von uns getrennt“, weil wir darauf konzentriert sind, nur wahrzunehmen, was uns von ihnen unterscheidet. Doch die Gemeinsamkeiten, die Verbindungen sind unverkennbar. Die Wahrheit ist, das wesentlichste in mir und das wesentlichste in dir, in der Tat ein und das Selbe ist. Das, was uns im wesentlichen Mensch sein lässt, was uns schon zur Verfügung steht, bevor irgendjemand es uns aberziehen kann, ist bei allen Menschen dasselbe.**

 **Die alten, doch immer noch allgegenwärtigen, Glaubensmuster zu Rassen-, Geschlechter-, oder Religions-Chauvinismus beginnen langsam nicht mehr zu funktionieren. Immer mehr Menschen entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass man die Erde als ganzheitlichen, verbundenen Organismus betrachten muss. Doch ein Organismus, der Krieg gegen sich selbst führt, hat keine Zukunft. Dennoch werden jeden Tag neue Feindbilder geschaffen oder verstärkt. Man muss sich nur einmal die Nachrichten aufmerksam anschauen. Und unser Ego ist dabei ein nützlicher Diener. Das Ego ist der beste Betrüger, den man sich vorstellen kann. Denn das Ego versteckt sich dort, wo man es nicht sehen kann. In uns selbst. Und es verkauft seine Gedanken, die wie wir wissen nur anerzogene Gedanken sind, als unsere Gedanken. Wir denken, das, was diese Gedanken hervorbringt, sei unser „Selbst“, unsere Natur. Aber es ist nur das Ego, welches versucht uns das einzureden. Und das schlimmste daran ist, dass die meisten Menschen dieses Ego über alle Maßen verteidigen würden. Sie würden lügen, betrügen, stehlen, vielleicht sogar morden. Sie würden alles tun, nur um ihre eigenen Wertevorstellungen und ihr „Ich“ zu wahren.
Das Ego erfindet eine Vielzahl von Abgrenzungen zwischen uns und anderen. Alles nur Einbildung. Doch aus dieser Einbildung entstehen „echte Feindbilder“.

Ich will es an dieser Stelle mal drastisch formulieren: Etwas wie einen „äußeren“ Feind gibt es nicht! Egal was die Stimme in unserem Kopf uns versucht einzureden. Alle Feindbilder die wir haben, spiegeln nur die Ängste unseres Egos wieder. Den Feind in uns. Unser größter Feind ist also unser eigenes Ego. Und unsere eigene Ignoranz.**

 **Ich komme nun zum Ende und versuche den Bogen zu schließen und noch einmal zu verdeutlichen, was unser Ego nun also mit dem Kalten Krieg 2.0 zu tun hat.

Ich fasse zusammen: Wir kommen auf diese Welt mit dem Gefühl von Verbundenheit. Mit der Entwicklung des Egos entsteht Abgrenzung. Aus der Abgrenzung werden Feindbilder gemacht.
Und genau wie die kleinen Kinder aus unserem Experiment, sitzen wir alle vor unseren Bildschirmen und beobachten das System. In unserem Fall nehmen wir die Medien als Beispiel, da diese die Gesellschaft widerspiegeln sollen und gleichzeitig mit dem was sie senden, oder eben nicht senden, die Meinung der Gesellschaft maßgeblich beeinflussen. Nun sind die Bilder, die uns gezeigt werden in ihrer Bandbreite leider sehr limitiert. Das Problem dabei ist vor allem, dass es inzwischen Generationen gibt, die mit der Bedrohung des kalten Krieges nichts mehr anfangen können, weil sie schlicht erst danach geboren wurden. Es wächst mittlerweile sogar schon eine Generation heran, die nicht mehr weiß, was sie am 11.September 2001 gemacht hat, weil sie noch zu jung waren um sich zu erinnern. Dieser Beitrag könnte also auch den Namen tragen: „Was dein Ego mit dem Krieg gegen den Terror zu tun hat.“ Es wachsen Generationen von Menschen heran, die die Zusammenhänge nicht mehr kennen, deren Ego aber maßgeblich von Ängsten geformt wird, die unsere Gesellschaft ihnen vorlebt. Allen voran unsere Leitmedien. Und dort erfahre ich nur, dass „der Russe“ offenbar der Böse ist. Oder der Islam. Ich höre leider nichts über die Angriffskriege, die von den USA geführt werden. Ich höre auch nichts mehr von Guantanamo und von den Foltermethoden der CIA. Wir werden im Grunde erzogen zu dem Bild: Amerika gut, Russland böse, Islam noch böser. Wir wählen jetzt die blaue Puppe.**

 **Wer das nicht glaubt, möge bitte folgenden kurzen Test mit mir machen:
Ich nenne ein Wort … und ihr achtet einfach mal darauf, welches Bild euch als erstes vor Augen kommt. Los geht’s…
- Werkzeug…

- Arzt

- Frucht

- Terrorist

Stopp!!!! …. Hier bitte anhalten.

Die meisten Menschen denken bei „Werkzeug“ zuerst an einen Hammer, aber auch ein Schraubenzieher, eine Säge usw. kommen häufig vor.
Wenn ich „Arzt“ sage, dann haben die Meisten einen Allgemeinmediziner im Kopf, etwa ihren Hausarzt. Möglicherweise denkt man aber auch an einen Chirurgen oder einen Gynäkologen etc.
Bei der „Frucht“ ist alles Mögliche vorstellbar. Apfel, Banane, Birne, Kiwi… je nach eigener Vorliebe.

Bei der Erwähnung des Wörtchens „Terrorist“, was hast du da gedacht?

Hattest du etwa einen Basken vor Augen, der im Auftrag der ETA in Spanien Bomben legt? Oder einen irischen Katholiken, der ein Angehöriger der IRA ist und einen Guerillakrieg gegen die britische Herrschaft führt? Oder vielleicht sogar ein Frau der RAF? Oder hast du vielleicht an Anders Behring Breivik gedacht, der 2011 in Norwegen an nur einem Tag 77 Menschen aus vorgeblich fanatisch christlichen Motiven tötete?

Oder war es doch ein arabisch aussehender Mann mit Kufiya auf dem Kopf?

Das dies so ist, hat seinen Grund. Nicht etwa, weil Moslems die einzigen sind, die andere Menschen umbringen. Der Westen tut das jeden Tag in viel größerem Ausmaß. Dennoch, wird in unseren Köpfen eine ganze Kultur mit Terrorismus gleichgesetzt. Der Grund, warum wir so denken ist, weil wir es jeden Tag förmlich eingetrichtert bekommen und es zu einem Teil unseres Egos wird. Und unser Ego wird jeden Tag mit mehr Angst gefüttert. Genau das passiert auch im Zusammenhang mit unserem Verhältnis zu Russland.**

 **Mir liegt es eigentlich fern hier eine politische Stellung zu beziehen. Ich will nur bewusst machen wie unser Ego mit unserem Blick auf Andere zusammenhängt… und wie die Medien das (im schlimmsten Falle) ausnutzen. Im besten Falle müsste man Unwissenheit unterstellen. Doch das Ergebnis ist das Gleiche… es wird mehr Abgrenzung geschaffen. Abgrenzung durch Angst. Ich möchte nur zu mehr Informationsvielfalt anregen. Ich würde gerne zu größerer Achtsamkeit anregen.

Und zum Schluss wird mir selbst bewusst, dass dies wohl am ehesten ein Aufruf ist, der sich durch nur einen Satz zum Ausdruck bringen ließe: „Wagt mehr Liebe und habt weniger Angst!“

Oder, um es mit Gandhis‘ Worten zu sagen: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.“**

 **Gott sei mit euch - Shalom Aleichem - Salem aleikum und Namaste**

**Ihr**

**Andreas Lorenz**