

## 101 Das Selbst

Das „Selbst“ ist eine Bezeichnung für das Phänomen, dass du erfährst, wenn du mit deinem Bewusstsein nach innen gehst, also für ein Ergebnis einer Innenschau.

In dieser Innenschau wirst du zunächst den Körper wahrnehmen. So sagt man. Aber du nimmst nicht „den“ Körper wahr, sondern Empfindungen von Härte, Weichheit, Druck usw. und du nimmst nicht nur das wahr. Du kannst ebenfalls so etwas von dem wahrnehmen, was du bist. Ich bleibe jetzt bewusst etwas unklar. Oft wirst du, wenn du dich fragst, wer das ist, ein „ich“ hören oder ein Gefühl einer Individualität wahrnehmen, von etwas zu „dir“ gehörendes. Diese Wahrnehmungen werden im Übungsteil genauer aufgeführt.

Das Selbst entsteht unter zwei Bedingungen: du brauchst Bewusstheit und zum Spüren ist braucht eine Form von Rückwendung, besser nach Innen Wendung. Wenn beides nicht zugleich da ist, gibt es das Selbst nicht. Ich kann laufen, joggen ohne ein Selbst zu spüren. Indem ich einfach nur laufe und fühle, wie sich mein Körper anfühlt - ohne eine Reflektion darauf wer das ist, der läuft. oder die läuft. Unter den verschiedenen Weisen wie das selbst erfahren werden kann, unterscheide ich in diesem Kapitel das Selbst in den Formen des

- Körpers als Organismus und
- als das Körperbild,
- des Leibes, der Verbindung von Körperbild und Körperfeld,
- die Seele in der Weise wie sie geformt ist als Persönlichkeit und
- die Seele in der Weise wie sie ungeformt ist als Person sowie
- dann noch das unbegrenzte Selbst, das auch Sein genannt wird.

**Dieses Kapitel ist mehr eine Skizze. Auf die Begriffe und Konzepte wird in den weiteren Kapiteln vertieft eingegangen. Zum kurzen Überblick siehe das Begriffsverzeichnis**