**429 „Wer fährt gerade“?**

Auf die Frage „wer fährt gerade“ könnte die Antwort lauten „ich“. Die nächste Frage ist „**welches ich“?**

Im „Lernprogramm für ein durch das ganze Selbst bestimmtes Leben“ wurde in sechs verschiedene Selbste eingeführt, wobei das Selbst des Körpers als Organismus bisher nur begrenzt bewusstseinsfähig ist. Die Frage „wer fährt“ könnte auch so verstanden werden, **welches Selbst ist „gerade am Steuer“.**Ich gehe die Selbste mal eben durch.
Beim **Selbst als Körperbild** bist du verbunden mit dem, was du von den inneren Prozessen wahrnimmst, und mit dem, was du durch deine Sinne, durch die äußeren Sinne wahrnimmst. Du spürst dich und verfügst über viele Reaktionen. Wenn du im Auto sitzt könntest du das Auto fahren, Verkehrssituationen wahrnehmen und einschätzen, ohne die Persönlichkeit mit den Strukturen des inneren Kritikers zur Hilfe zu nehmen. Manchmal, wenn du müde bist und im „Tran“ bist, dann fährt der Körper.

Wenn du im Bewusstseinszustand des **Leibes** bist, dann wirst du wahrscheinlich eher in den **Zustand der Person wechseln** und das **Fahrzeug mit Präsenz** fahren. Das heißt du bist dir bewusst, dass du bewusst bist, die Sinne arbeiten vorzüglich, der Zugang zu deinen Fähigkeiten und Fertigkeiten wächst dir zu und du fährst leicht und zugleich präzise.

Wenn du im Bewusstseinszustand der **Persönlichkeit** fährst, gibt es ein hin und her zwischen Aufmerksamkeit auf das Fahren, sowie wechseln in Rückblenden in die Vergangenheit, Projektionen und Fantasien in die Zukunft, Abarbeiten von Problemen. Du bist also eine Zeit lang direkt auf das Fahren konzentriert, hast das Fahren im Vordergrund, bist aber sehr oft mit anderen Sachen beschäftigt.

Im Bewusstseinszustand der **Person** fährst du mit **Präsenz**, entspannt und elegant, mit geringstem Energieaufwand, unter anderem weil du den Willen nutzt. Du **orientierst dich an dem, was sich in dir und außerhalb von dir entwickelt**. Die Steuerungsmechanismen der Persönlichkeit sind entweder weit im Hintergrund oder gar nicht mehr zu spüren.

Wenn das **Sein „am Steuer ist“,** das heißt, wenn du im grenzenlosen Bereich des Seins bist, **fährst „du“ gar nicht mehr**, weil es dich gar nicht gibt. Das ist in der Metapher so, als wäre das ein selbstfahrendes Autos. Mit diesem Fahrzeug kommst dennoch Du dorthin, wo es dich hinzieht.

Mit dem Lernprogramm kannst du lernen, dir bewusst zu werden, wer gerade fährt.