

**Autor:** Ich mache mich auf die Suche und ich lade sie ein, mich zu begleiten. Ich suche etwas, das sich nicht leicht beschreiben lässt, weil ich es noch nicht kenne. Um es etwas reißerisch zu formulieren: Ich suche nach der Antwort auf die letzten Fragen. Fragen, die mein Verhältnis zu mir selbst und zur Welt bestimmen:

**Sprecher:**

Wer bin ich?“ und „Wozu soll das alles gut sein?“

**Autor:**

Das sind Fragen, die die äußere Welt, die wir jeden Tag erleben, nicht stellt. *Wir* stellen sie, in uns. Und wahrscheinlich stellt sie niemand jeden Tag, aber viele doch immer mal wieder; manche stellen sie nur in besonderen Zeiten oder nach einschneidenden Ereignissen, in so genannten „Krisen“, andere, auch ich, stellen sie schon mal einfach so.

Vielleicht sollte ich mich vorstellen, damit Sie wissen, wen Sie auf der Suche begleiten: Ich bin Radio-Autor – sonst würden Sie meinen Text hier nicht hören. Ich bin Vater und ich bin Sohn, ich bin Wissender und Ahnungsloser, Bruder, Freund und Liebender; bin 59 Jahre alt, 84 Kilo schwer und, geschätzt, inzwischen vielleicht noch 1,88 Meter groß. Ich könnte noch zwanzig weitere Dinge aufzählen, die aber auch, als Aussage über mein tatsächliches Wesen, nur Anekdoten wären.

**Sprecher:** Wer bin ich? Und wofür soll das eigentlich alles gut sein?

**Autor:** Ich habe mich schon oft gefragt, wer da eigentlich morgens wach wird. Das heißt: Normalerweise frage ich es mich nicht. Ich nehme einfach hin, dass ich...

**Sprecher:** Ich.

**Autor:** ...dass ich es bin. Dass mein Bewusstsein zwar die Nacht über in einem anderen Zustand war, als am Tag – ein Zustand, in dem ich *alles* sein konnte, im Traum – dass ich am Ende der Nacht aber wieder ich selbst bin.

**Sprecher:** Ich selbst.

**Autor:** Dass ich mit dem Aufwachen in einem nur um wenige Stunden gealterten Körper wieder zu mir komme. Wieder *ich selbst* bin. Wieder der-selbe, der sich gestern in dieses Bett gelegt hat.

**Sprecher:** Aber wer sagt, dass das stimmt?

**Autor:** Vielleicht ist ja mein Selbst dasjenige, das sich daran erinnert, wer ich gestern gewesen bin. Oder zumindest sich daran erinnert, *dass* ich gestern gewesen bin. – Aber bei etwas genauerer Betrachtung ist es noch komplexer: Denn es ist gar nicht nur einer! Denn...

**Sprecher:** Wenn ich „ich“ sage...

**Autor:** Ich.

**Sprecher:** ...höre ich, wie ich „ich“ sage.

**Autor:** Wenn ich „ich“ denke – wie in „Ich stehe jetzt mal besser auf“...

**Sprecher:** ...beobachte ich zugleich, wie ich „ich“ denke. Wie ich denke: „Jetzt mal raus aus dem Bett!“

**Autor:** Und zu einer Beobachtung gehören schon mal mindestens zwei: Einer, der Beobachtet – und sein Objekt.

**Autor:** Das kennt zum Beispiel jeder gut, der schon einmal meditiert hat: Da sind einerseits die Sinneseindrücke – Geräusche, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle – und andererseits unsere Wahrnehmung davon; wahrgenommen von einer Instanz, die man den Beobachter nennen kann. Oder die Beobachterin natürlich. Und im Grunde ist, nach meiner Erfahrung, die ganze Sache mit dem Meditieren nichts anderes, als die Annäherung an diesen Beobachter; und womöglich sogar die vorübergehende Verschmelzung mit ihm. Die Annäherung an einen Zustand, in dem das Selbst nicht mehr aus einzelnen Teilen besteht.

**Autor:** Als ich der Frage nach der Natur des Selbst nachgehe, mich dabei auch in Internet und Social Media umsehe, gerate ich immer wieder an einen Begriff, der der erfahrbaren Vielstimmigkeit des Selbst noch einen draufsetzt.

**Sprecherin:** Das Höhere Selbst.

**Autor:** Drei Worte nur, aber mit viel Raum für Interpretationen.

**O-Ton (YouTube-Video): Mann 1:** „Was ist eigentlich dieses geheimnisvolle Höhere Selbst, von dem oft gesprochen wird“.

**O-Ton (YouTube-Video): Frau 1:** „In jedem von uns gibt es eine Ebene, die größer ist, als unser Verstand. Eine Stimme, die klarer ist, als Zweifel und Ängste. Das ist dein Höheres Selbst.“

**O-Ton (YouTube-Video): Frau 2:** „Viele setzen Höheres Selbst oder Seele gleich.“

**O-Ton (YouTube-Video): Mann 2:** „In diesem Video erkläre ich dir: Was ist das Höhere Selbst wirklich.“

**Autor:** Es gibt Erklärvideos, Bücher, Coachings und geführte Meditationen – längst ist das Höhere Selbst auch ein Produkt auf dem neo-spirituellen Marktplatz.

**O-Ton (YouTube-Video): Mann 2:** „Und wie kann ich auf diese unermessliche Macht meines Höheren Selbst zugreifen.“

**Autor:** Man muss nicht lange suchen, um festzustellen, dass die Idee eines Höheren, Idealen oder Wahren Selbst nicht nur viel älter ist als Social Media. Seit Jahrtausenden gehört sie zu vielen Traditionen – etwa der jüdischen und christlichen Mystik, des Hinduismus, Buddhismus oder Taoismus. Ich beschließe, mich auf die Suche danach zu machen, was hinter den Worten steckt, nicht nach der Theorie, sondern der Praxis. Ich will mit Menschen sprechen, die mit dem Höheren Selbst vertraut sind. Will sie fragen, wie sie es gefunden haben und was es für sie bedeutet. Also höre ich mich um, bei wem der Begriff auf fruchtbaren Boden fällt – und bekomme schnell Resonanz.

**O-Ton Anja:** Mein Name ist Anja und ich bin 59 Jahre alt.

**Autor:** Anja ist eine Freundin seit Schulzeiten.

**O-Ton Anja:** Die ganze Thematik begleitet mich schon über 20 Jahre.

**Autor:** Damals, in einer Phase großer Erschöpfung, hat Anja innere Ruhe gesucht, und noch weit mehr als das gefunden, auf dem Weg des Vedanta.

**O-Ton Anja:** Vedanta, das ist ein Weg der indischen Erkenntnistheorie, würde ich es nennen. Das ist keine Philosophie, das ist keine Religion, es ist wirklich so dieser Weg, sich zu fragen: Was ist eben genau dieses Höhere Selbst, wie integriere ich das in mein Leben? Für mich ist dieser Vedanta-Weg „Yoga of Objectivity“. Der fragt immer danach: Was ist jetzt? Und wie gehe ich mit dem, was jetzt ist, um? Wo will ich hin?

**Autor:** Wer bin ich und was will ich in der Welt.

**O-Ton Anja:** Es geht im Grunde darum zu verstehen, warum bin ich hier, was ist meine Aufgabe?

**Autor:** Im „Erkenne dich selbst“ steckt auch das Selbst. Und das ist, wie wir gesehen haben, gar nicht leicht zu fassen.

**Sprecher:** Wenn ich „ich“ sage...höre ich, wie ich „ich“ sage.

**Autor:** Im Alltag bewegen wir uns alle in ganz unterschiedlichen Situationen und verhalten uns in unterschiedlicher Art. Wann sind wir wir selbst?

**O-Ton Anja:** Man kann sich das, finde ich, ganz gut klarmachen, wenn man sich vorstellt, man ist auf einem Familienfest. Da ist man gleichzeitig Mutter, Tochter, vielleicht Tante, Enkel – und jede dieser Rollen hat völlig andere Implikationen und Herausforderungen.

**Autor:** Das Selbst, das sich dabei zuschaut, wie es in der Welt agiert. Und sich so immer besser kennenlernt.

**O-Ton Anja:** Wer bin ich? Und im Grunde zu verstehen, dass es alles nur Rollen sind. Dass wir im Grunde nur die Schauspieler sind auf einer Bühne. Und dass ein Schauspieler, der einen König spielt, oder besser einen Bettler spielt und das mit völliger Hingabe tut und wirklich dieser Bettler ist und das Publikum weint... Wenn dieser Schauspieler von der Bühne geht und weiter ein Bettler ist – das ist es ja nicht. Sondern er geht dann raus und dann ist er wieder nur ein Mensch, ein Schauspieler. Und eben nicht mehr der Bettler. Und im Grunde diesen Zusammenhang zu verstehen: Ich habe diese Rolle, aber ich bin die nicht.

**Autor:** Erst in diesem Bewusstsein lässt sich eine Rolle wirklich gestalten – wenn man sie auch hinter sich lassen kann. Es geht, so merke ich, auch um das Wahrnehmen der eigenen Freiheit.

**O-Ton Anja:** Mein Lehrer hat das mal so nett ausgedrückt: Wir sind im Grunde wie ein Schwanz, der mit dem Hund wedelt. Und nicht wie der Hund, der mit dem Schwanz wedelt.

**Autor:** Soll heißen: Wir werden oft gesteuert von unseren Gefühlen und handeln dann immer wieder – sozusagen „automatisch“ – nach unseren über Jahre eingefahrenen Mustern.

**O-Ton Anja:** Und deswegen ist es wirklich ein Weg so des persönlichen Wachstums zu sagen, ich muss als erstes mit meinen Emotionen umgehen. Und das ist halt eine sehr große Herausforderung, weil man so konditioniert ist, weil einen Sachen triggern, weil man viel zu schnell reagiert. Und dann in solchen Situationen mir immer klar zu sein: Ich habe immer die Chance, eine Pause zu schaffen zwischen dem Erleben der Emotion und der Reaktion. Und wenn ich das schaffe, dann kommt in der Lücke plötzlich diese Ruhe zu sagen, eigentlich brauche ich gar nicht zu reagieren, ich brauche jetzt erst mal gar nichts. Was passiert, wenn ich jetzt nicht reagiere?

**Autor:** Im Gespräch mit Anja geht es viel um Verbindung und um das aktive Gestalten. Das Gestalten der einzelnen Rollen und des Lebens überhaupt. Für sie ist das Höhere Selbst eines, das seiner selbst bewusst ist.

**O-Ton Anja:** Wenn ich merke, oh ja, das sind ja alles nur Rollen, dann kommt ja eigentlich für mich so dieses „Es sind nur Rollen“ und es kommt eine innere Ruhe zu sagen: Und ich kann entscheiden, wie ich die Rollen lebe und wie ich die ausrichte und wie ich da etwas Befriedigendes reinbringe. Und im Grunde dann habe ich so einen Zustand, wo ich sage, ja, da bin ich in Verbindung mit meinem Höheren Selbst und dann ist etwas gut und dann ist etwas in Frieden.

**Autor:** Über Anja lerne ich Daniela kennen, für die das Höhere Selbst auch beruflich ein Thema ist, als Coach und Yogalehrerin mit einem Studio in Bonn.

**O-Ton Daniela:** Mein Name ist Daniela, ich bin 44 Jahre, ich bin Yogalehrerin und Bewusstseinstrainerin in Bonn.

**Autor:** Was hat sie angesprochen, als sie hörte, dass ich mich mit dem Konzept des Höheren Selbst befasse?

**O-Ton Daniela:** Ich glaube, dass das Konzept des Höheren Selbst für mich gar nicht wirklich so ein Konzept ist, sondern über den Weg als Yogalehrerin und auch Yoga-Praktizierende und auch sehr auf diesem spirituellen Weg Wandelnde sehr erfahrbar geworden ist. Das heißt, es verliert so ein bisschen diese Mystifizierung und ist wirklich etwas, was im Alltag mitläuft, wie eine höhere Ebene.

**Autor:** Und was macht diese höhere Ebene aus?

**O-Ton Daniela:** Wenn wir darüber sprechen, dass es ein Höheres Selbst gibt, dann muss es ja im Prinzip auch so etwas wie ein niederes Selbst geben sozusagen. Ohne Wertung jetzt, sondern es geht ja einfach um unser Alltags-Selbst oder unser Alltags-Bewusstsein. Das, was uns ausmacht, das wir tagtäglich erleben, mit unseren Stärken und Schwächen, unseren Gedanken, Emotionen, also all das, was uns als Person ausmacht – das ist so das Alltagsbewusstsein. Viele nehmen das heutzutage auch ganz stark wahr als dieses Hamster-rad, dem man nicht entfliehen kann.

**Autor:** Und wie kommt dann das Höhere Selbst ins Spiel?

**O-Ton Daniela:** Das Höhere Selbst ist wie eine Perspektive. Man kann sich das so vorstellen: Wenn wir jetzt das Niedere Selbst und das Höhere Selbst vergleichen und mal ein Bild heranziehen, können wir uns vorstellen, dass das Niedere Selbst oder unser Alltags-Ich wie in so einem Tal stattfindet. Da ist alles...unsere ganzen Verstrickungen, unsere Egos, die sich lieben, die miteinander kämpfen, die unser Leben gestalten. Und da passiert auch das Leben, und es ist ganz wichtig, dass dieses Leben passiert, denn wir sind auch hier, um Erfahrungen zu machen, um diese Erfahrungen zu machen, die eben genau in diesem Tal stattfinden. Und dann können wir uns vorstellen, dass es neben diesem Dorf oder diesem Tal so eine Art Berg gibt. Und auf diesem Berg habe ich die Möglichkeit, in diese höhere Perspektive zu wechseln, also in mein Höheres Selbst. Und dort oben habe ich eine sehr, sehr klare Sicht auf alles, was da unten passiert. Und alles, was da unten passiert, ist wichtig, und das Höhere Selbst, diese Perspektive einnehmen zu können, das ist ja nicht das Ende, das ist ja der Anfang. (lacht kurz)

**Autor:** Der Anfang eines Weges mit welchem Ziel, will ich wissen.

**O-Ton Daniela:** Wenn wir alle Störungen entfernen, aus unserem Körper, aus unseren Gedanken, auch Prägungen, Muster, alles, was uns so vielleicht beeinflusst hat oder von Dingen, von denen wir denken, dass wir sie sind, oder, ja, wie wir handeln teilweise, dass das einfach Muster sind. Um so mehr ich da ablege, um so mehr Bewusstsein ich da reinbringe und schaue, was möchte ich denn eigentlich wirklich, um so mehr komme ich dahin, authentisch zu leben und vielleicht auch – wenn man es denn so möchte – meinem Seelenplan zu folgen. Also dieses: Wie kann ich meine Individualität, wie kann ich meine persönlichen Gaben, Talente, die in mein Leben einfließen lassen – vielleicht auch diese Frage: „Warum bin ich denn jetzt hier?“

**Autor:** Bei meinen Versuchen, mehr herauszufinden über das Höhere Selbst, bin ich schnell nicht nur auf alte Traditionen gestoßen wie Yoga oder Vedanta, sondern auch auf eine Richtung, die es erst etwas mehr als 100 Jahre gibt: Die von Rudolf Steiner begründete Anthroposophie. Über einen privaten Kontakt lerne ich Martin kennen. Naturwissenschaftler, ruhiger Typ und aus anthroposophisch geprägtem Elternhaus.

**O-Ton Martin:** Mein Name ist Martin, ich werde dieses Jahr 69 Jahre alt, im Oktober, und ich bin auf das Höhere Selbst eigentlich gekommen durch die Freiheitsphilosophie Rudolf Steiners.

**Autor:** Steiner, so erfahre ich, leitet dazu an, das eigene Leben im größeren Zusammenhang zu betrachten; Linien zu erkennen, die sich durchziehen. Er geht davon aus, dass in jedem Leben – neben den Notwendigkeiten des Alltags – auch noch ganz andere Impulse wirksam sind. So erklärt sich Martin auch, warum er einst ein begonnenes Studium abbrach, um sich – für Außenstehende überraschend – der Chemie zuzuwenden.

**O-Ton Martin:** Damals konnte ich natürlich auch zahlreiche Gründe dafür angeben, äußerliche Gründe, warum das für mich interessant war, aber so im Rückblick ist eigentlich deutlich, dass diese Idee zu mir kam, weil eben diese Beschäftigung mit der Chemie sehr viel mit mir persönlich zu tun hatte.

**Autor:** Welche Wirkung hat diese Art übergreifender Lebensbetrachtung, die forschende Rückschau?

**O-Ton Martin:** Das kann einerseits zur Bescheidenheit beitragen, indem man merkt, da ist noch etwas wirksam, was sozusagen über das Alltagsbewusstsein hinausgeht. Man fühlt sich nicht mehr einfach nur so hin und her geworfen im Leben, sondern kann schon irgendwie darauf vertrauen, dass der Weg irgendwie weitergeht, auch wenn es im Moment vielleicht mal schwierig ist.

**Autor:** Ist das ein Vertrauen auf das Höhere Selbst?

**O-Ton Martin:** Ja, wenn man einen Namen dafür haben will, kann man zum Beispiel sagen, das Höhere Selbst. Andere Menschen würden vielleicht auch von einem Engel sprechen, der einen begleitet. Da gibt es verschiedene Bilder, die man sich da machen kann. Es gehört zum Menschsein dazu, dass man nicht eingeschlossen ist in diesen physischen Leib, sondern dass man als menschliches Wesen noch mit einem Höheren Selbst in Verbindung steht. – Besser als jemand wie ich kann natürlich immer ein Dichter dieses Thema aussprechen. Und da gibt es ja dieses Gedicht von Jiménez, „Ich bin nicht ich“, wo er eigentlich genau das beschreibt. Wie wir begleitet werden von etwas, was wir sind und doch nicht sind.

**Autor:** Und mit zwei Schritten ist er am Regal, hält ein schmales Büchlein in der Hand und liest vor:

**O-Ton Martin:** *Ich bin nicht ich*

Ich bin jener, der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke,  
den ich oft besuche und den ich oft vergesse.

Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche,  
der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse,  
der umherschweift, wo ich nicht bin,

der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.

**Autor:** In meiner Suche nach dem Höheren Selbst steckt auch die Frage, welche Bedeutung, welchen Wert und welchen Nutzen ein solches haben könnte. In den Gesprächen, die ich dazu geführt habe – nicht alle haben in diesem Beitrag Platz – war immer wieder von innerer Ruhe die Rede und von Klarheit und von einem Grundvertrauen, mit dem man durch die Welt geht. Dinge also, denke ich, die Menschen schon immer im Glauben gesucht und gefunden haben. Nur war der nach außen gerichtet, an eine äußere Instanz. In unserer Zeit ist der Glaube an äußere Führung gründlich erschüttert – an Führung durch Personen erst recht. Aber noch mehr als das: Die unüberschaubare und nicht mehr nach Kriterien wie „wahr“ oder „falsch“ zu filternde Informationsflut, die auf uns einstürzt, fordert geradezu dazu auf, Orientierung im Inneren zu suchen. In der Stille. Hinter all den Masken, die wir tragen, und den Rollen, die wir spielen.

**Autor:** Während der Arbeit an diesem Beitrag bin ich für ein Wochenende in einer anderen Stadt. Spontan entscheide ich mich – im Gefühl der Anonymität – seit vielen Jahren wieder einmal in einen Club tanzen zu gehen.

**Autor:** Wie erwartet könnten vom Alter her alle anderen Besucher meine Kinder sein. Die Musik ist durchgehend reduziert und monoton. Und im Tanzen lösen sich die Unterschiede auf, findet die zuckende, schwitzende Menge in der gemeinsamen Erfahrung dieses Moments zusammen. Und es fühlt sich an, als sei auch dies ein Höheres Selbst, das uns alle verbindet.

**Autor:** In meiner Rolle als Radio-Autor auf der Suche habe ich bei den Interviews erfahren, was entstehen kann, wenn Menschen sich begegnen. Im Prinzip ja eine Zumutung: Ein für

die meisten Gesprächspartner Wildfremder kommt rein mit Mikrofon und fragt: „Jetzt sagen Sie mal: Wie ist das mit dem Höheren Selbst?“ – Und dennoch ist in kürzester Zeit ein echter Austausch möglich, vertrauensvoll und offen. So auch mit Saadet und Jakob, einem Paar, das sich bei mir auf eine E-Mail meldet, die ich an eine buddhistische Gruppe in Köln geschickt habe. Sie laden mich ein in ihre Wohnung. Ich schalte das Aufnahmegerät ein, und das Gespräch beginnt so:

**O-Ton Jakob:** Mein Name ist Jakob, ich bin 61 Jahre alt und das, was man als Höheres Selbst bezeichnen könnte, hat sich mir am deutlichsten gezeigt...wie ich als Jugendlicher, junger Erwachsener, mit LSD experimentiert hab und einfach eine Erfahrung gehabt habe, die vollkommen neues Land, neue Bereiche geöffnet hat, jenseits meines Ichs. Durch die psychedelische Erfahrung hat sich plötzlich eine Tiefe aufgetan, eine Bewusstheit, die jenseits der Gedanken ging, vielmehr der Raum, in dem die Gedanken und Gefühle sich zeigen, den man aber sonst nicht sieht, weil man immer nach Objekten greift. Und damit verbunden war auch ein sehr tiefes Gefühl von Liebe und eingebettet sein. [...] Da kam dann das Gefühl: Oh, um diesen Zustand geht's im Leben! Das ist, wo ich hinwill. Und für mich hat sich nachher dann die Frage gestellt, wie komme ich da auf eine sichere Art und Weise hin?

**O-Ton Saadet:** Mein Name ist Saadet und ich bin 52. Und [...] wie viele von uns habe ich mich, denke ich, früh gefragt, wer bin ich? Was mache ich hier auf dieser Welt? Was ist nach dem Tod, wo geht es hin? Also dieses Bewusstsein, das wir als Mensch haben, das in der Lage ist, sich selbst zu beleuchten, zu hinterfragen und nach Sinn zu fragen.

**Autor:** Die Suche nach Antworten und das Erkunden des eigenen Bewusstseins hat Saadet und Jakob einst nach Asien geführt, zur tibetischen Kultur und zum Buddhismus. Viele Jahre Praxis mit Meditation, Yoga, Atemübungen oder auch gelegentlich psychoaktiven Substanzen.

**O-Ton Saadet:** Erstmal zu erfahren, das gewöhnliche Ich, wie begrenzt das ist. Dass das erstmal nach außen gerichtet ist grundsätzlich. Auch unsere Kultur hier mehr nach außen gerichtet ist. Und mit diesen Methoden und Traditionen, die haben mich inspiriert, mehr nach innen zu schauen, mein gewöhnliches Ich, das schaut immer in Begrenzungen, von „Ich und die Welt“, „gut – schlecht“, „Wollen – nicht wollen“. Es ist gefangen in einer Dualität, und die Dynamik ist immer ein hin und her, ein aufgerieben werden.

**Autor:** Wie fühlt es sich an, diese Dualität zu verlassen?

**O-Ton Saadet:** Einmal habe ich in der Meditation gemerkt: Ups..! Wie in einem Hamsterrad, ich trete nicht mehr wie verrückt oder ich werde getreten, befinde mich in so einem irren Tempokreis, getrieben. Auf einmal habe ich etwas entdeckt, was sich selbst anschaut. Und hatte die Wahl, entweder weiter zu treten oder nicht zu treten (lacht). Mit einer Distanz das anzuschauen. Das klingt jetzt lapidar, aber das war eine große Entdeckung. Eben wie das Bewusstsein, das sich selbst erfährt. Und eben rausgeht aus diesem Getriebensein. Das war eine enorme Freiheit und das war eine enorme Wahlmöglichkeit, wofür ich immer noch dankbar bin.

**Autor:** Wir sprechen darüber, wie sich das miteinander vereinbaren lässt, das Leben in der alltäglichen Dualität mit dem Wissen, dass es da noch etwas anderes gibt. Was das für Folgen hat für das eigene Auftreten in der Welt.

**O-Ton Jakob:** Meinen Alltag bestreite ich weiterhin aus meiner ich-Perspektive. Aber ich versuche, mich nicht allein von meinem Ich leiten zu lassen. Wenn ich mit jemand anders zu tun habe, verstehe ich, dass der genauso den Wunsch hat, glücklich zu sein und seine Vorstellungen leben zu können. Und je mehr ich mich auch selber sehe und je mehr ich meine eigenen Gefühle und Gedanken betrachte, desto mehr sehe ich auch meine eigenen Fehler. Und das bringt mir eine Großzügigkeit, also einmal mir gegenüber, aber auch gegenüber anderen Menschen, weil ich sehe, andere Leute haben genau die gleichen Schwächen. Dass sie sich über was aufregen, dass Gier kommen kann, dass Eifersucht, Neid und Stolz, all diese Sachen, die unser Leben schwer machen und unser Zusammenleben, ich finde sie bei mir auch. Und deswegen kann ich das anderen auch zugestehen.

**Autor:** Und steht das jedem offen, der große Perspektivwechsel, das Wechseln auf eine höhere Ebene?

**O-Ton Jakob:** Aus buddhistischer Sicht: Jedes Lebewesen hat diesen Zustand. Jeder kann diesen Zustand erfahren, aber wir halten uns halt immer in dem Bereich der Persönlichkeit auf, der Gedanken und Gefühle und Wahrnehmungen, und wenige haben wirklich ein Interesse zu sehen, was ist der Hintergrund, was ist die Basis, woher kommen all diese Sachen? Wie entsteht denken, wie entsteht fühlen?

**Autor:** Zwischendurch kommen wir – wie ich es auch in anderen Gesprächen erlebt habe – an die Grenzen dessen, was sich sagen lässt; wo Worte in ihrer Bestimmtheit immer ungenau erscheinen. Irgendwie logisch, denn beim Höheren Selbst geht es letztlich nicht um Theorie.

**O-Ton Saadet:** Wenn dir jemand sagt, „Schokolade ist süß“, aber du hast noch nie Schokolade gegessen, dann kannst du dir ja Bilder machen von dieser Eigenschaft süß. Dann sagt Person A: „Süß ist nicht bitter“. Und Person B sagt: „Das ist so ein sämiger Geschmack im Mund.“ Und Person drei sagt: „Aber es macht dich glücklich.“ Also all die verschiedenen Aspekte oder die verschiedenen Meinungen der Leute, die versucht man sich durch Bilder dann eigen zu machen. Das wird nie funktionieren. Aber wenn man selber ein Stück Schokolade in den Mund nimmt und entdeckt, dann kann jemand anderer auch was anderes sagen, aber man weiß selber, was süß – aus der direkten Erfahrung, Entdeckung – für einen bedeutet. Das kann einem niemand mehr nehmen.

**Autor:** Hier endet meine Suche nach dem Höheren Selbst. Oder besser: Hier endet dieser Beitrag. Ich nehme vieles mit, das mir helfen wird, meinen eigenen Blick auf diese höhere Ebene weiter zu verfeinern, mehr und anderes zu sehen und zu entdecken. Was auch bedeutet: Mehr mit dieser Ebene in Kontakt zu kommen. Denn eines war allen Menschen, mit denen ich gesprochen habe, gemeinsam: Sie haben sich hingewendet – waren offen und interessiert genug, zu erfahren, dass das Leben mehr sein kann, als Bewältigung des Alltags. Und dass unser In-der-Welt-Sein nicht begrenzt ist auf unseren Körper. Für den Moment will ich mir mein Höheres Selbst wie einen inneren besten Freund vorstellen. Einen, der mich besser kennt als ich selbst und der immer für mich da ist; einen, der mich erinnert, wenn ich es vergesse...

**Sprecher:** Was ist wirklich wichtig?

**Autor:** Und mich auch erinnert, wenn ich *mich* vergesse...

**Sprecher:** Wie würde jemand handeln, der sich wirklich liebt?

**Autor:** Ob nun Höheres, Wahres oder Ideales Selbst, innere Ruhe, Frieden, Glück oder das Göttliche – Sprache stößt an Grenzen, wenn letztlich – und das erscheint mir inzwischen offensichtlich – das Bewusstsein an sich gemeint ist. Ich habe gesehen, dass sich das individuelle Bewusstsein schulen und weiten lässt, indem man sich ihm zuwendet oder auch durch Meditation und Achtsamkeit. Indem man es „wahr“nimmt und sich „bewusst“ macht. – Ob dahinter dann ein großes, umfassendes, allgemeines Bewusstsein zum Vorschein kommt, das uns alle verbindet, das kann nur jeder selbst erfahren.