



# WER BIN ICH?

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE

**Unsere gewohnte Identität steht unserer spirituellen Entwicklung oftmals im Weg.** Aber was ist eigentlich unsere Identität, und wie können wir sie erforschen? Und welche Rolle spielt sie auf dem spirituellen Weg wirklich?

**U**nsere Identität, also unsere ureigenste Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“, stellt unser inneres Gebäude dar. Das innere Gebäude gibt uns im Leben Halt und Orientierung. Wenn ich weiß, wer ich bin, dann weiß ich, was ich zu tun und wie ich zu reagieren habe. Dann weiß ich, was ich will und was ich nicht will; was mir im Leben wichtig ist und was nicht. Und schließlich gibt mir meine Identität Sinn im Leben.

**U**nsere Identität wird zunächst aus den Rollen gespeist, die wir im Leben innehaben. Wir sind z.B. Lehrer, Künstler, Mutter, Partner, Geschäftsmann, Vereinsvorsitzende oder Yogapraktizierende. Darüber hinaus besteht unsere Identität auch aus unseren Vorlieben, Hobbys, Fähigkeiten und Eigenschaften. Vielleicht sind wir Kaffeetrinker, Vegetarier, spirituell Interessierte, Bergwanderer oder auch willensstark, gesellig, selbstlos, schlank oder attraktiv. Schließlich wird unsere Identität auch aus un-

Foto: © Thinkstock



## OFFENES, ANNEHMENDES ERFORSCHEN UNSERER IDENTITÄT

Wir können die Frage „Wer bin ich?“ auf einfache Weise entweder alleine oder zu zweit erforschen: Wichtig dabei ist, dass wir innerlich entspannt sind und unser Spürbewusstsein geweckt ist. Das heißt, dass wir neben unserem Verstand innerlich auch in Verbindung mit unseren Körperempfindungen und unseren Gefühlen sind. Dieses ganzheitliche Spürbewusstsein öffnet uns die Tür zu unserer Intuition und zu tieferen Dimensionen unseres Seins.

Dann stellen wir uns immer wieder von Neuem die Frage: „Wer bin ich?“ Spontan und ohne lange darüber nachzudenken, bringen wir eine Antwort zum Ausdruck. Wenn wir die Übung alleine machen, dann schreiben wir sie auf. Nach jeder aufgeschriebenen Antwort nehmen wir einen Atemzug, stellen uns die Frage erneut und schreiben wieder auf, was in uns auftaucht. Manchmal wiederholen sich die Antworten, und manchmal ergeben sie für unseren Verstand keinen Sinn. Wichtig ist, dass wir uns stur immer wieder diese Frage stellen.

Diese Praxis dauert 10 bis 15 Minuten. Spannend und hilfreich ist es, sie öfter zu machen, z.B. alle zwei Tage über einen Zeitraum von drei Wochen.

Wir können diese Praxis auch zu zweit durchführen: Dann setzen sich beide gegenüber, und einer stellt dem anderen immer wieder die Frage „Wer bist du?“ Wenn jener geantwortet hat, bedankt sich der Fragende und stellt die Frage erneut. Nach zehn Minuten wird gewechselt. Abschließend können sich beide noch zehn Minuten über den gemeinsamen Prozess austauschen. Diese Übung eignet sich auch wunderbar für Gruppen im Rahmen eines Yogaseminars oder einer Fortbildung.

Foto: © Stock/Dkart

seren Glaubenssätzen genährt, wie z.B.: „Wenn ich mich nur anstrengende, bekomme ich das, was ich will“, „Ich bin selbstlos und gebe nur anderen, für mich selbst brauche ich nichts“ oder „Wenn ich die Erwartungen der anderen nicht erfülle, stehe ich schließlich alleine da“. Wir tragen zahllose Identifikationen in uns, die schließlich in der Gesamtheit unsere Identität bilden.

**U**nser Identität entsteht zunächst hauptsächlich durch die Botschaften, die wir über uns selbst hören: „Du bist ein liebes Mädchen!“, „Du wirst später mal ein erfolgreicher Rennfahrer!“, „Musst du immer alles verschütten?“, „So langsam, wie du bist, wirst du im Leben nie erfolgreich sein!“, „Ohne Fleiß kein Preis!“, „Was sollen denn die Nachbarn denken!“ usw.

Als Kinder orientieren wir uns an den Aussagen, die Erwachsene über uns machen, und übernehmen sie in unser Selbstbild. Des Weiteren dienen unsere Eltern uns zunächst als Vorbild, und wir übernehmen ihre Auffas-

sungen. Schließlich prägen angenehme und unangenehme Erfahrungen unsere Identität.

### Identitätskrisen

**W**ird unser inneres Gerüst durch schicksalhafte Ereignisse, wie Krankheit, Trennung, Jobverlust u.a., infrage gestellt, so kann uns das tief verunsichern und eine Krise auslösen. Dann greift unser gewohntes Identitätsgebäude nicht mehr, und wir sind unsicher, wer wir eigentlich sind und woran wir uns orientieren können. Der Sinn des Lebens scheint uns verlorengegangen zu sein. Nicht selten taucht dabei eine innere Leere auf, die sehr unangenehm sein kann. Allerdings birgt dies auch die Möglichkeit, dass wir eine neue Identität entwickeln, die sich für uns stimmiger, wahrhaftiger und echter anfühlt.

### Identität aus spiritueller Sicht

**D**ie Frage nach unserer Identität ist in jeder authentischen spirituellen Tradition zentral. Nach Patanjali können wir erst dann Verwirklichung erfahren, wenn



# Yoga & Ayurveda

Gemeinsam wirken sie besser

## Ausbildung

### Yogalehrer 200h & 500h

- Hatha-Yoga mit integrierter ayurvedischer Gesundheitslehre
- Erprobtes Konzept seit 25 Jahren
- Undogmatische, inspirierende Ausbilder

**Nächste Starts: 16. September in Zürich**  
**18. November in Birstein**  
**2017 wieder in Berlin**

## Fortbildungen

### Yoga-Ayurveda-Therapie

- Yogaschüler typgerecht verstehen & therapeutisch begleiten
- Ganzheitliche Konzeptlehre der ayurvedischen und yogischen Therapie

**Einstieg im Oktober 2016 / Mai 2017**

### Yoga-Gesundheitscoach (IHK)

Zusatzqualifikation mit IHK-Zertifikat für Business-Yoga mit dem Fokus der betrieblichen Prävention

**Nächster Start: 30. Oktober in Birstein**

**Meditationsleiter wieder ab Mai 2017**



Ausbildungen, Fortbildungen & Retreats

Jetzt das Jahresprogramm anfordern!



wir unsere wahre Natur (Svarupa), unsere spirituelle Identität gefunden haben. Demnach sind alle anderen Identifikationen, die wir in uns tragen, Hindernisse, die dem Erkennen unserer wahren Natur im Wege stehen. Patanjali schreibt im Yogasutra, dass es auf dem Yogaweg darum geht, die Wirbel, die Bewegungen unseres Geistes zu beruhigen, damit unsere wahre Natur zum Vorschein kommen kann und wir schließlich in ihr ruhen können. Die Ursache für die Wirbel unseres Geistes sind unsere „falschen“ Identifikationen. Mit ihnen sind immer Anhaftungen und Abneigungen verbunden, wie z.B. „Ich bin stark, und ich will nicht schwach sein“. Unsere falschen, illusionären Identifikationen sind wie ein Schleier, manchmal auch wie eine harte Kruste, die sich um unsere wahre, spirituelle Identität legen. Wenn sich dieser Schleier durch spirituelle Praxis allmählich auflöst, so kann unsere wahre Natur in uns zum Vorschein kommen. Und das ist nichts Statisches! Unsere spirituelle Identität ist ein ständiger dynamischer Prozess und kann in der fortgeschrittenen spirituellen Entwicklung alle möglichen Erfahrungsqualitäten annehmen: Bewusstsein, Gott, Licht, Liebe, Gewahrsein, Präsenz, Leerheit, Nichts, Nicht-Sein und vieles mehr. Die wahre Natur drückt sich immer im Individuum aus. Wir können sie entdecken und als unsere persönliche Essenz, unseren Kern, unsere Seele erfahren.

### Die wahre Natur ist kein „Ding“

Unsere herkömmlichen Identifikationen beziehen sich meist auf konkrete Dinge, wie Rollen, Eigenschaften oder Glaubenssätze. Unsere spirituelle Natur, unsere wahre Identität hingegen hat keine Form und ist somit auch kein Ding, das wir konkret greifen oder definieren könnten, auch wenn wir als Menschen in der Geschichte immer wieder versuchen, ihr eine konkrete Form zu geben – als Gottheit, Symbol, Bild oder Konzept, weil wir uns an etwas Konkretes festhalten wollen. Aber genau das ist die Crux: Letztendlich gibt es nichts, an dem wir uns festhalten können. Sobald wir es

tun, sind wir schon wieder der Illusion einer falschen Identifikation verfallen.

Nicht zuletzt hat das Festhalten an bestimmten Bildern von der wahren Natur oder auch von Gott schon zu vielen Kriegen und Blutvergießen in der Geschichte der Menschheit geführt. Auch heutzutage wird in diversen spirituellen Kreisen versucht, die wahre Natur „dingfest“ zu machen. Auch der gut gemeinte Versuch, Sätze wie „Ich bin kosmisches Bewusstsein“ oder „Ich bin Liebe“ mantraartig zu wiederholen, funktioniert nicht, da es nur im Kopf als Konzept stattfindet und unser unmittelbares Erleben dabei außen vor bleibt. Die tieferen Ebenen unserer Psyche und unseres Seins werden dabei nicht erreicht.

Die Frage „Wer bin ich?“ können wir also nicht beantworten, indem wir ein philosophisch-spirituelles Konzept übernehmen. Wir können nur dann Antworten finden, wenn wir uns diese Frage offen und ehrlich stellen; sie auf uns wirken lassen, dabei in uns selbst hineinspüren, eher Ahnungen als Antworten in uns auftauchen lassen und dabei mehr und mehr mit uns selbst, mit unserer Essenz in Verbindung kommen. Und: Wenn wir schließlich zulassen, dass sich das, was wir sind, jeden Tag in einer anderen Weise zeigt, sich immer wieder neu und anders anfühlt. ■



**Angelika Doerne** ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung in München.

In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie selber auf dem spirituellen Weg (Zen, Tibetischer Buddhismus, Vipassana, Yoga, Diamond Approach). Seit 10 Jahren arbeitet sie zum Thema Spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin und Autorin tätig.

[www.lebensentfaltung.com](http://www.lebensentfaltung.com)