



EIGEN TLICH

Wer
bist du
wirklich?

Gerold F. Wehde

© 2026 Gerold F. Wehde

Umschlaggestaltung: Alexandra Thoese
Umschlagsbilder: iStock

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

ISBN: 978-3-6963-8719-8

INHALT

Prolog: "Ist das wirklich mein Leben?"	7
Die wiederkehrende Frage: "Ist das wirklich mein Leben?"	11
Wie wir uns verlieren – und warum das so menschlich ist	16
Schwellen und Wendepunkte	24
Gewordensein – Prägung, Herkunft und Boden.....	31
Persönlichkeitsentwicklung und ihre Grenzen	39
Das Eigene und der Körper	49
Freiheit und Verantwortung: eine Zumutung sein.....	57
Un-eigen-tlichkeit verstehen und würdigen.....	64
Deine Wesensbewegung – was durch dich in die Welt will.....	72
Eigen-tlichkeit im Alltag – Beziehung, Arbeit, Körper.....	81
Der Weg als Einbettung – Gemeinschaft, Begleitung, Rahmen	88
Das gelebte Leben – eine Einladung.....	94
Epilog: Der nächste Schritt.....	99
Danksagung	102
Über den Autor.....	103
Glossar* (ein paar Schritte über die Begriffe des Buches hinaus).....	105
Literaturverzeichnis	115

Kapitel 1

Die wiederkehrende Frage: "Ist das wirklich mein Leben?"

*Leben Sie jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann allmählich,
ohne es zu merken,
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.*

– Rainer Maria Rilke

"Ist das wirklich mein Leben?" Diese Frage kennen viele – aber die meisten Menschen stellen sie sich eher selten. Beispielsweise in den Zwischenräumen, wenn die Aufgaben, Beziehungen und Verantwortlichkeiten des Alltags kurz schweigen. Kurz danach rückt sie wieder in den Hintergrund und die Zeit verdeckt sie wieder.

Und doch ist sie da, wie ein Oberton oder ein Tinnitus, dem du eher keine Aufmerksamkeit schenken möchtest. Deutlicher wird sie wieder in Übergangszeiten oder wenn du eine Erschütterung fühlst. Dann nimmt diese Frage wieder Fahrt auf und springt dich förmlich an: "Lebe ich *eigen-tlich* mein Leben oder lebe ich das Leben, das sich eben im Laufe der Zeit ergeben hat?"

Diese Frage hat eine merkwürdige Eigenschaft, denn sie lässt sich nicht abschließend beantworten. Nicht weil sie zu groß wäre oder zu vage, sondern weil der Mensch kein festgelegtes Wesen ist, das sich einmal auf diese oder jene Weise beschreibt, sich dann kennt und für immer so ist. Anders gesagt: Wir sind nie fertig! Alles Leben ist ein Prozess, wir sind lebendig unterwegs. Und auf diesem Weg verändert sich, was wir sehen und was wir in uns und um uns herum wahrnehmen.

Medard Boss, der die "Daseinsanalyse"¹ als eigene therapeutische Richtung begründet hat, beschreibt den Menschen als ein Wesen, das grundlegend offen ist: offen für die Welt, für andere Menschen und für die eigenen Möglichkeiten. "Offenheit" ist das, was das Menschsein ausmacht. Das Tier ist, was es ist. Der Mensch ist, was er aus sich macht – und gleichzeitig ist er das, was ihm zugefallen ist, womit er begann, bevor er wählen konnte.¹

Hier liegt eine wichtige Grundbedingung des Lebens: Du bist nicht nur das Ergebnis deiner Entscheidungen. Du bist auch das Ergebnis von Umständen, die du nicht gewählt hast: die Familie, in die du hineingeboren wurdest, die Umstände deiner Zeit, die dich geprägt haben, alle frühen Erfahrungen, die das Bild von der Welt und von dir selbst geformt haben, noch bevor du Worte dafür hattest oder etwas wählen konntest. All das ist Teil von dir und der Boden, von dem aus du dich in die Welt bewegst.

Ken Wilber, der amerikanische Bewusstseinsforscher und integrale Theoretiker, hat ein Modell entwickelt, das uns helfen kann, die Vielschichtigkeit des Menschseins zu verstehen. Er nennt es

¹ Vgl. Boss, M.: Psychoanalyse und Daseinsanalytik.

das AQAL-Modell⁺ (eine Abkürzung für "All Quadrants, All Levels").

Wilber beschreibt – um es vereinfacht zu skizzieren – dass erlebte Wirklichkeit immer gleichzeitig in vier Dimensionen geschieht: im inneren Erleben (was du fühlst und denkst), im Körper und Verhalten (was du tust und wie du dich bewegst), in wertebasierten Beziehungen und einer gewissen Kultur (was dich mit anderen verbindet) und in Systemen und Strukturen (also die äußeren Bedingungen, Strukturen und Regeln). Keine dieser Dimensionen für sich könnte dir gerecht werden. Alle vier zusammen ergeben ein vollständigeres Bild.² Für mich ist dieses Modell eines der genauesten, wenn es um die Entwicklung der Persönlichkeit geht – für die Arbeit der Integralis Akademie, für meine Beratungsarbeit und für meinen eigenen Weg.

Was bedeutet das für die Frage nach dem *Eigenen* und dem, was dein Leben ausmacht? Es bedeutet, dass es sich nicht nur durch dein inneres Erleben zeigt, sondern auch darin, wie du dich bewegst, wie du sprichst, wie du mit anderen umgehst, in welchen Kontexten du aufblühst oder dich zusammenziehst. Wer herausfinden will, was ihm wirklich eigen ist, sollte sich auf allen diesen Ebenen zu Hause fühlen – gleichzeitig und gleichwertig.

Das klingt und ist komplex – aber auf eine Weise, die du bereits kennst, denn du lebst dieses Zusammenspiel jeden Tag. Die wesentliche Frage ist daher nicht nur, ob du dein *Eigenes* lebst, sondern auch, ob es adäquat ist: dem Moment entsprechend, der Situation angemessen, den Menschen und der Umwelt gegenüber

² Vgl. beispielsweise Wilber, K.: *Integrale Psychologie*.

stimmig. Nachhaltige Entwicklung setzt nach meiner Erfahrung voraus, dass sie auf allen Ebenen stattfindet.

. . .

Im Rahmen einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung, die sich an der "Integralis Methode" orientiert, zeigt sich immer wieder eine ähnliche Szene: Jemand kommt mit einer klaren Frage in die Beratung – beispielsweise eine Entscheidung, die ansteht, oder ein Konflikt, der sich auflösen soll. Und im Verlauf des Gesprächs taucht darunter etwas anderes auf: die *eigen-tliche* Frage. Diese verändert das Gespräch weg vom Problem ("Was soll ich tun?") hin zu einem tieferen Anliegen: "Wer bin ich, wer nicht – und wer will ich sein?"

Hier zeigt sich ein Auslöser, mit dem die Beratung sich vertieft. Das Besprechen eines Problems wird zum Erkunden des *Eigenen*. Und genau das ist auch der Moment, in dem Veränderung ("Transformation"+) möglich wird. Nicht, weil du eine Lösung gefunden hast, sondern weil du mit einer notwendigen Wesensfrage in Kontakt kommst, die dich dir näher bringen kann.

Doch innere Klarheit und die Annäherung an das Wesentliche entstehen selten im Denken allein. Wir benötigen zusätzlich das körperliche Spürbewusstsein oder Körpergewahrsein. Denn der Körper registriert, was der Verstand noch nicht formulieren kann: in einer leichten Weitung in der Brust, wenn etwas "stimmig" ist, oder in einem Zusammenziehen, wenn etwas nicht passt. Menschliches Dasein verstehe ich als "Verkörperung" des Inneren im Außen. Der Körper ist damit das erste Werkzeug der Erkenntnis.

Die Integralis Methode, die die Grundlage dieses Buches bildet, gründet auf drei Säulen: körperorientiertes Arbeiten, systemisches Denken und transpersonale³ Offenheit. Alle drei klingen hier schon an. Der Körper als ein Ort der Wahrnehmung. Die Einbettung in Beziehungen und Systeme. Und die Ahnung, dass das, was du bist, mehr ist als die Summe deiner Prägungen.³

Es geht in diesem Buch also um deinen ganz *eigenen* und konkreten Weg. Es geht darum, zu entdecken, was dir wirklich eigen ist. Und es geht darum, wahrzunehmen, wo du dich im Laufe der Zeit angepasst oder etwas übernommen hast, ohne wirklich frei gewählt zu haben. Letztlich geht es darum, dich für deine Wahrfähigkeit zu entscheiden.

Haltepunkt zur Selbsterfahrung · Kapitel 1



Kurze innere Reise in drei Minuten

- *Setz dich hin – aufrecht und entspannt.
Füße auf den Boden. Hände locker in den Schoß.*
- ...

³ Hinweise zur Integralis Methode findest du unter www.integralis-akademie.de.

Literaturverzeichnis

A

Ainsworth u. a. (1978): Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale: Erlbaum.

B

Berne, E. (1975): Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben? Frankfurt: Fischer.

Binswanger, L. (1942): Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins. Zürich: Niehans.

Boss, M. (1957): Psychoanalyse und Daseinsanalytik. Bern: Hans Huber.

Boss, M. (1971): Grundriss der Medizin und der Psychologie. Bern: Hans Huber.

Bowlby, J. (1988): Bindung als sichere Basis. München: Reinhardt.

Brunner, Reinhard / Titze, Michael (Hrsg., 1995): Wörterbuch der Individualpsychologie. München/Basel: Ernst Reinhardt.

Buber, M. (1923): Ich und Du. Leipzig: Insel.

Buber, M. (1954): Das dialogische Prinzip. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

C

Charf, Dami (2018): Auch alte Wunden können heilen. München: Kösel.

Cook-Greuter, Susanne R. (2008): Selbst-Entwicklung: 9 Stufen zunehmenden Erfassens. Dt. von Ego Development: Nine Levels of Increasing Embrace (https://assets.vbt.io/public/files/11625/Stufen-der-Selbst-Entwicklung-Cook-Greuter.pdf?utm_source=chatgpt.com).

Csikszentmihályi, M. (1992): Flow – Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.

D

Damasio, A. (1994): Descartes' Irrtum. München: List.

F

Frankl, V.E. (1946): ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel.

Frankl, V.E. (1946): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke.

Frankl, V.E. (1956): Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse. Wien/Innsbruck: Urban & Schwarzenberg.

Frankl, V.E. (1972): Der Wille zum Sinn. Bern: Huber.

G

Gendlin, E. (1978/1981): Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. München: Pfeiffer.

Gibran, K. (2003): Sämtliche Werke. Düsseldorf: Patmos.

Grant, A. (2013): Give and Take. London: Weidenfeld & Nicolson.

Grossmann, Karin / Grossmann, Klaus E. (2003): Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie. Stuttgart: Klett-Cotta.

H

Hayes, S. / Smith, S. (2007): In Abstand zur inneren Wortmaschine. München: CIP-Medien.

Heidegger, M. (1927): Sein und Zeit. Halle: Max Niemeyer.

Heidegger, M. (1989): Beiträge zur Philosophie (Vom Ereignis). Gesamtausgabe Bd. 65. Frankfurt am Main: Klostermann.

J

Jung, C. G. (1921): Psychologische Typen. Gesammelte Werke, Bd. 6. Olten: Walter.

Jung, C.G. (1954): Über die Entwicklung der Persönlichkeit. Gesammelte Werke, Bd. 17. Olten: Walter.

K

Kegan, R. (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. München: Kindt.

M

Maslow, A. H. (1971): The Farther Reaches of Human Nature / sinngemäß: "Die weiter reichenden Möglichkeiten der menschlichen Natur". New York: Viking.

Merleau-Ponty, M. (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: de Gruyter.

Mezirow, J. (1997): Transformative Erwachsenenbildung. Baltmannsweiler: Schneider.

Miller, A. (1979): Das Drama des begabten Kindes. Frankfurt: Suhrkamp.

O

Ogden, P. / Minton, K. / Pain, C. (2010): Trauma und Körper. Paderborn: Junfermann.

P

Padrutt, H. (1991): Der epochale Winter. Zeitgemäße Betrachtungen. Zürich: Diogenes.

R

Rilke, R.M. (1929): Briefe an einen jungen Dichter. Leipzig: Insel.

S

Stierlin, H. (1978): Delegation und Familie. Frankfurt: Suhrkamp.

W

Watzlawick, P. / Beavin, J.H. / Jackson, D.D. (1969): Menschliche Kommunikation. Bern: Huber.

Wilber, K. (1996): Eros, Kosmos, Logos. Frankfurt: Krüger.

Wilber, K. (1997): Eine kurze Geschichte des Kosmos. Frankfurt: Fischer.

Wilber, K. (2001): Integrale Psychologie. Freiamt: Arbor.

Wilber, K. (2007): Integrale Spiritualität. München: Riemann.

Wilber, K. (2016): Integral Meditation. Boston: Shambhala.

Winnicott, D.W. (2006): Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Wood, D., Bruner, J. S. & Ross, G. (1976): The Role of Tutoring in Problem Solving. In: Journal of Child Psychology and Psychiatry, 17 (2), S. 89–100.