

Warum dein Ego nicht glauben kann

Und wie du es trotzdem lernst

Das Bindeglied zwischen zwei Wegen — dem Blick auf dein Ego und dem Vertrauen, das trägt.

Zwei Sätze, die sich zu widersprechen scheinen

Über dein Ego hast du gelesen: Es ist der Teil von dir, der glaubt, du seist getrennt von allem anderen. Getrennt, klein, bedroht.

Über den Glauben hast du gelesen: Er ist das Gefühl, im Ganzen aufgehoben zu sein und nicht verloren gehen zu können. Verbunden, gehalten, sicher.

Stell die beiden nebeneinander, und du siehst es sofort: Das eine ist das genaue Gegenteil des anderen. Das Ego sagt „ich bin allein“. Der Glaube sagt „ich bin verbunden“. Genau darum ist Glaube für das Ego keine schwere Übung, sondern eine unmögliche — er widerlegt den einen Satz, von dem das Ego lebt.

Warum das Ego am Glauben scheitern muss

Denk an einen Wächter, dessen ganze Aufgabe darin besteht, Gefahr abzuwehren. Sag ihm, es gebe keine Gefahr, und du nimmst ihm seinen Sinn. Er wird dir nicht glauben — er kann es nicht, ohne sich selbst abzuschaffen.

So arbeitet das Ego. Es hält Wache, weil es sich für bedroht hält. Vertrauen fühlt sich für diesen Wächter an wie Aufgeben, fast wie Sterben. Deshalb macht er Lärm, sobald du zur Ruhe kommen willst: Er grübelt, sorgt sich, sucht nach dem Haken. Ruhe ist ihm nicht geheuer.

Dazu kommt: Glaube ist das Wissen des Herzens, nicht des Kopfes. Das Ego aber ist Kopf. Es prüft, vergleicht, sichert ab — und will einen Beweis, bevor es vertraut. Der Glaube liefert diesen Beweis nie, weil er vor dem Beweis kommt. Also wartet das Ego auf eine Sicherheit, die niemals eintrifft, und dreht sich im Kreis. Kein Wunder, dass Glauben ihm unmöglich erscheint. Er ist es — für das Ego.

Der Schritt, der alles ändert

Jetzt die Wendung. Es gibt in dir jemanden, der glauben kann. Nur ist es nicht das Ego.

Erinnere dich an den Satz aus dem Ego-Wegweiser: Du bist nicht diese Stimme. Du bist der, der sie hört. Und: Du bist der weite Raum, in dem all das geschehen darf — der Raum, der nie in Gefahr war.

Genau hier löst sich der Widerspruch. Solange du dich für dein Ego hältst, bleibt Glaube unmöglich, weil das Ego auf Trennung gebaut ist. In dem Moment aber, wo du einen Schritt neben die Stimme trittst — wo du sie nur noch hörst, statt sie zu sein —, entsteht Raum. Und dieser Raum ist schon das Getragensein, von dem der Glaube spricht. Er war die ganze Zeit da. Er musste nur freigelegt werden.

Deshalb lernst du Glaube nicht, indem dein Ego sich anstrengt. Jede Anstrengung wäre wieder das Ego. Du lernst ihn, indem du für einen Atemzug aufhörst, das Ego zu sein.

Wie du diesen Schritt gehst

Du kennst die Handgriffe schon — sie stehen im Ego-Wegweiser, und sie führen genau hierher:

- **Benennen statt sein.** „Ich bemerke, dass da gerade Angst ist.“ Wer die Angst bemerkt, steht schon einen Schritt neben ihr — und damit neben dem Ego.
- **Ein Atemzug Abstand.** Länger ausatmen als einatmen. Der Körper wird ruhig, und im ruhigen Körper wird der Wächter leise.
- **Spüren statt denken.** In der Stille kommt kein Beweis. Es kommt etwas anderes: das leise Gefühl, getragen zu sein. Das ist der Glaube — nicht als Gedanke, sondern als Zustand.

Die Meditation „Der Grund, der mich trägt“ übt genau das ein. „Spüre, wie der Boden dich trägt. Du musst dafür nichts tun.“ Dieses Nichts-tun-Müssen ist der ganze Punkt. Sobald du etwas tun willst, ist das Ego zurück.

Der eine Satz, der beide Wege verbindet

Wenn du dir aus alledem nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

**Dein Ego kann nicht glauben. Aber du bist mehr als dein Ego
— und dieses Mehr hat nie aufgehört, getragen zu sein.**

Das Ego darf bleiben. Es ist ein guter Diener, nur ein schlechter Herr. Du musst es nicht bekämpfen, um glauben zu können. Du musst nur einen Schritt zurücktreten — dorthin, wo du ohnehin schon gehalten bist.