

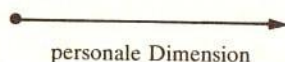
Personales und transpersonales Wachstum - Die Perspektive der Psychosynthese

John Firman, James Vargiu

Das moderne Leben wird dem menschlichen Bedürfnis nach Sinn nicht gerecht. Die Erfahrung der Sinnlosigkeit, der Mangel an Werten und Orientierung hat epidemische Ausmaße erreicht. Und doch bleibt unser tiefes Bedürfnis bestehen, und die dringenden Fragen bleiben: Was ist wirklich sinnvoll im Leben? Was zu erreichen ist für mich wirklich wichtig?

Wir müssen zwei verschiedene Arten von Sinn finden: erstens den Sinn unserer eigenen individuellen Existenz, zweitens den Sinn der Welt, in der wir leben, was letztlich der Sinn des Lebens selbst ist.

Unser erstes Anliegen als Individuen, die sich entwickeln, ist die Suche nach Sinn in unserer persönlichen Existenz. Ob wir als Kind laufen lernen, als Schüler eine mathematische Aufgabe lösen oder als Geschäftsmann einen wichtigen Handel abschließen, wir haben eine ähnliche Erfahrung dieses persönlichen Sinns. Wenn es uns gelingt, ein Ziel zu erreichen, erleben wir uns selbst und unser Leben als bedeutsamer und wertvoller. Dementsprechend streben wir danach, größere und wichtigere Ziele zu erreichen, und dabei entwickeln wir unsere Fähigkeiten und vergrößern unsere Fertigkeiten und Kenntnisse. Dieses Streben nach persönlichem Sinn und persönlichen Zielen läßt uns als Menschen wachsen und eine zunehmend besser integrierte, kreative Persönlichkeit werden, die in der Welt immer effizienter ist. Dieser Prozess findet in dem statt, was wir vielleicht als *personale Dimension* des Wachstums bezeichnen könnten.



Wenn jedoch der Umfang unserer aktiven Teilnahme an der Welt zunimmt, stellen wir fest, dass auch unser Gefühl für den Sinn der Welt wachsen muss. Wir verlassen die Zuflucht des Zuhauses und gehen auf ein College; wir verlassen das College und arbeiten; wir heiraten und gründen eine Familie; wir streben danach, einen Beitrag zu leisten, der Mühe wert ist. Bei jedem Schritt ruft die Erfahrung uns auf, unsere Werte zu klären und zu vertiefen, die Überzeugungen, nach denen wir leben, zu erforschen und immer wieder in Frage zu stellen. Wenn wir auf diesen Aufruf reagieren und die Suche lange genug fortsetzen, interessieren wir uns schließlich für solche selbstüberschreitenden Fragen wie: Was ist das wahre Wesen der Welt? Kann es eine friedliche und liebevolle Menschheit geben? Was sind Zeit, Raum, Bewusstsein, Gut und Böse? Entwickelt sich das Universum in eine positive Richtung? Wir können Fragen dieser Art intellektuell angehen, Einsicht in die Wahrheit suchen; wir können aber auch nach einer unmittelbaren Erfahrung, einem erweiterten Bewusstsein Ausschau

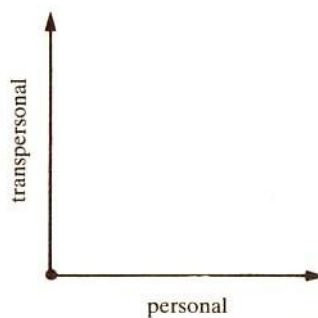
halten, von dem wir hoffen, dass es uns den Sinn und Zweck der grösseren Realität enthüllt. Diese Suche führt uns zur transpersonalen oder spirituellen Dimension von Wachstum.



Personale und transpersonale Dimension

Die personale und die transpersonale Dimension sind verschieden, aber nicht getrennt. Beide liegen in der Natur der menschlichen Entfaltung. Gewöhnlich hat ein Mensch aber die Tendenz, mit einer Dimension mehr in Berührung zu sein, sie als realer, wichtiger zu erleben. Diese Tendenz, eine Dimension zu bevorzugen, spiegelt sich in den verschiedenen Auffassungen von Wachstum in unserer eigenen Kultur wider. Die meisten dieser Auffassungen und Ansätze folgen im allgemeinen einer der beiden Orientierungen, die etwas vereinfachend als östlich und westlich beschrieben werden.

Die westliche Sicht wertet Menschen mit starker Persönlichkeit am höchsten, die sich voll für ihre Aktivitäten einsetzen, effizient funktionieren, Aufgaben erfüllen und Geschicklichkeit und Erfolg im Umgang mit den praktischen Realitäten des Lebens vorweisen können. Ein solcher Mensch besitzt starke Intentionalität und richtet die zahlreichen Aspekte seiner selbst auf einen einzigen Brennpunkt aus. Er verschwendet wenig Zeit und Mühe auf innere Konflikte, Ambivalenz oder Verwirrung. Dementsprechend hat er beträchtliche Energie für die Aufgabe zur Verfügung, ein befriedigendes und produktives Leben zu führen. Wahrscheinlich betrachtet er die transpersonale Dimension als sekundär und vielleicht als Ablenkung von dem, was ihm am wichtigsten ist.



Die östliche Sicht jedoch wertet Menschen am höchsten, die das innere, spirituelle Leben kultivieren. Die Betonung liegt auf dem Erreichen von Abgeklärtheit, Heiterkeit, Liebe und Mitleid, einem Gefühl von Freude und Harmonie und letztlich dem Einssein mit allem Leben.

Um diese Ziele zu erreichen, entwickelt das Individuum die Fähigkeit, innere Vorgänge zu meistern und die Bewusstheit zu erweitern. Dabei hält man es für notwendig, das alltägliche Leben und die materielle Welt zu vereinfachen oder sogar weitgehend zu transzendieren, da die Bindung an sie als Ablenkung von dem angesehen wird, was das Wichtigste ist. Daher wird der Mensch, der ein kontemplatives Leben führt - der Weise, der Guru, der Asket -, am meisten verehrt und geschätzt.

Trotz der jahrhundertelangen Tendenz von Menschen - und sogar ganzen Kulturen -, eine dieser beiden Dimensionen unter Ausschluss der anderen zu betonen, ist die Möglichkeit, beide zu vereinen, von einzelnen Menschen während der ganzen Geschichte auf großartige Weise erkannt worden. In unserer Zeit bemerken immer mehr Menschen, die sich für das spirituelle Leben interessieren, die Notwendigkeit, gut integrierte, fähige Persönlichkeiten zu entwickeln, damit ihre spirituellen Werte eine solide Basis haben. Und umgekehrt suchen immer mehr Menschen, die sich im praktischen Leben bewährt haben, nach dem Transpersonalen, um tieferen Sinn, eine klarere Orientierung und größere Wirksamkeit zu finden.

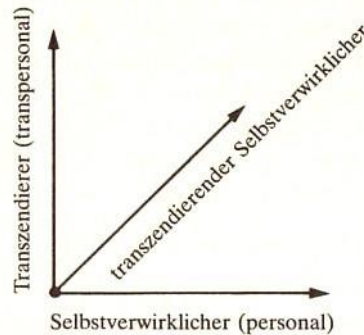
Vereinigung von Personalem und Transpersonalem

In den letzten Jahrzehnten haben mehr und mehr Psychologen festgestellt, dass beide Dimensionen für das volle menschliche Wachstum wesentlich sind, und sie haben es unternommen, die Beziehung zwischen diesen Dimensionen zu erforschen. Andras Angyal (1965) beispielsweise beschreibt das Bedürfnis des Individuums, nicht nur Autonomie zu erreichen, sondern auch «Homonomie» zu erleben, die Vereinigung mit einem größeren Ganzen.

Ähnlich hat Roberto Assagioli zwei zusammenhängende Aspekte der Psychosynthese erkannt und entwickelt: personale Psychosynthese, die auf die Entwicklung einer gut integrierten, effizienten Persönlichkeit abzielt, und spirituelle Psychosynthese, die zur Erkenntnis der eigenen höheren Natur führt.

Abraham Maslow, der den Begriff *transpersonal* einführte, gelangte aufgrund seiner Beobachtungen zu parallelen Schlussfolgerungen. Die Ähnlichkeit zwischen Assagiolis und Maslows Auffassungen ist besonders interessant, weil beide Männer sich zwar zutiefst für die spirituelle Natur des Menschen interessierten und ihre Arbeit auf strengen empirischen Grundlagen aufbauten, aber in sehr verschiedenen Umgebungen und zu verschiedenen Zeiten wirkten. In seinem späteren Werk unterschied Maslow drei Gruppen von Menschen: die erste Gruppe, die der Selbstverwirklicher, hat eine starke Persönlichkeit, eine effiziente Identität und minimale Transzendenzenerfahrung; die zweite, die der Transzendierer, hat starken Kontakt zu den spirituellen Dimensionen, häufige transzendente Erfahrungen, aber eine oft unterentwickelte Persönlichkeit; die dritte, die der transzendierenden

Selbstverwirklicher, hat nicht nur eine starke und effiziente Persönlichkeit, sondern ist auch fähig, die Grenzen der persönlichen Identität zu transzendieren, und hat daher ein tiefes Gefühl für Ewigkeit und «das Heilige» (1971).



Um unser Wesen als Menschen mehr und mehr zu verwirklichen, müssen wir sowohl die personalen als auch die transpersonalen Dimensionen einschließen. Wenn personaler Sinn und Weltsinn sich entwickeln und dann verschmelzen, wenn sowohl die Reichweite unserer Sicht als auch unsere Fähigkeit, diese auszudrücken, sich erweitern, wenn unsere Individualität sich mit unserem Gefühl für Universalität vermischt, dann stellen wir fest, dass wir uns auf eine gelebte Vereinigung mit unserer höheren menschlichen Natur zubewegen, auf die Verwirklichung unseres wahren Selbst. Daher bedeutet *Selbstverwirklichung* im weiteren Sinne die Verwirklichung unseres transpersonalen Selbst (Assagioli, 1965; 1973; Carter-Haar, 1978; Miller, 1978) und umfasst die progressive Vereinigung der beiden Dimensionen des Wachstums auf immer höheren Ebenen. Es ist wichtig, im Sinn zu behalten, dass diese Art der Selbstverwirklichung nicht etwas ist, das wir *tun* oder *herbeiführen* sollten; sie ist ein natürlicher Prozess, und sie tritt spontan auf. Wir können jedoch lernen, den Prozess besser zu verstehen, und dadurch an mitwirken und ihn erleichtern.

Ehe wir die beiden Dimensionen in uns selbst vereinigen können, müssen wir sie entwickeln. Ob wir sie beide gleichzeitig entwickeln oder zuerst die eine und dann die andere, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, wie unseren individuellen Anlagen, unserer Bewusstheit, unserer Umgebung. In der Praxis neigen die Menschen oft dazu, in der einen Dimension einen weiten Weg zurückzulegen, ehe sie sich der Existenz der anderen überhaupt bewusst werden.

Wenn wir uns zu einer der Dimensionen mehr hingezogen fühlen und dieser Weg uns richtig und erfüllend erscheint, dann ist er eindeutig der, den wir gehen sollten; gleichzeitig ist es hilfreich, das Bewusstsein der anderen Dimension aufrechtzuerhalten und zu entwickeln. Die Erfahrung hat immer wieder gezeigt, dass wir, wenn wir in einer Dimension zu weit voranschreiten, früher oder später auch die andere einschließen müssen. Wenn diese Zeit kommt, können wir die andere Dimension mittels einer bewussten freien Entscheidung einbeziehen, vorausgesetzt, wir haben die Bewusstheit und das Verständnis, um zu erkennen, was fehlt. Die Alternative zu bewusster Entscheidung ist eine Orientierungskrise; auch diese führt schließlich zu der fehlenden Dimension, doch das kostet oft viel Zeit, Mühe und Schmerz.

Kurz, welchen Weg wir als Menschen auch immer gehen mögen, am besten ist es, das ganze Bild im Auge zu behalten, das gesamte Feld menschlichen Wachstums.

Im folgenden möchten wir uns etwas eingehender sowohl mit der personalen als auch mit der transpersonalen Wachstumsdimension befassen und damit, wie wir diese Dimensionen und die Orientierungskrisen erleben, die auftreten können, wenn wir uns zu lange ausschließlich in einer Dimension bewegen, sowie auch damit, wie wir die beiden Dimensionen in unserem Leben zu größerer Einheit bringen können.

Die personale Dimension

Vom Augenblick der Geburt an erleben wir Antriebe und Bedürfnisse, die uns zu Aktivität motivieren. Was uns in jedem Augenblick motiviert, ist das Gefühl, dass es etwas gibt, was sich zu erreichen lohnt, etwas, das Wert und Sinn hat. Unser erster und grundlegendster Wert liegt im einfachen physischen Überleben. Wenn dieses Bedürfnis jedoch befriedigt ist, versinken wir nicht in satter Zufriedenheit; etwas anderes entsteht, neue Ziele mit anderem oder größerem Sinn.

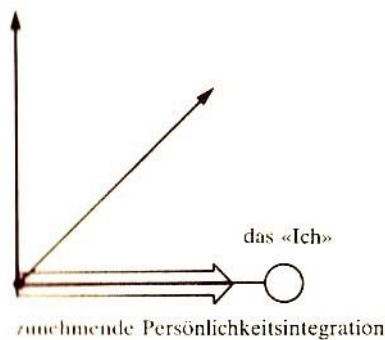
Um diese Ziele zu erreichen, entwickeln wir nacheinander verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit. Als Kinder sehen wir, dass es sinnvoll ist, unseren Körper zu beherrschen, physische Fähigkeiten zu erwerben, damit wir wirksam handeln können. Der beharrliche Drang des Kindes, laufen zu lernen, seine Ausdauer trotz einer Frustration nach der anderen und schließlich die Freude und Begeisterung, die sich mit dem Erfolg einstellen, sind ein schönes Beispiel für diesen Vorgang.

Wenn wir älter werden, wird es zunehmend bedeutsamer, befriedigende und enge Beziehungen zu anderen herzustellen. Wir lernen, tiefe Gefühle zu erleben und mitzuteilen. Während der Adoleszenz werden Beziehungen zu Gleichaltrigen - vor allem romantische Beziehungen - zum bedeutsamsten Brennpunkt unseres Lebens; dadurch können sich die Subtilität und der Reichtum unseres Fühlens entfalten. In der späteren Adoleszenz tritt verstärkt der Wunsch auf, uns selbst zu verstehen und mehr über die Welt zu erfahren, und damit verschiebt sich unser Interesse oft auf die Entwicklung des Geistes. Zuerst tritt diese Motivation wahrscheinlich in Form schlichter Neugier auf. Allmählich aber lernen wir die Freuden des Lernens immer besser kennen und entwickeln eine zunehmende geistige Disziplin. Wenn dies geschieht, nimmt der Geist eine zentrale Stellung in unserem Leben ein.

Im Erwachsenenalter stellen wir vielleicht fest, dass wir, um die Ziele, die wir uns selbst setzen, am wirksamsten erreichen zu können - ob es sich um eine Karriere, die Gründung einer Familie oder irgendeine andere Art von Erfolg handelt -, all unsere inneren Hilfsquellen koordinieren und integrieren müssen, damit sie vereint und in Übereinstimmung mit unseren Zielen wirken können (Vargiu, 1977). Unsere Gefühle müssen entwickelt und harmonisiert werden, damit uns ihre Energie zur Verfügung steht und wir in befriedigende Beziehung zu anderen Menschen treten können. Unser Geist muss weiter geübt werden, damit wir kreativ und flexibel denken können und die Fähigkeit haben, sowohl umfassende Pläne zu schmieden als auch mit spezifischen Details zu arbeiten. Schließlich müssen Körper,

Gefühle und Geist harmonisiert und integriert werden, damit sie synergetisch funktionieren können.

Die volle, harmonische Integration der Persönlichkeitsfunktionen ist ein langer Prozess, ein Ziel, auf das die meisten von uns noch immer zustreben und hinarbeiten. Dieser Integrationsvorgang wird durch den horizontalen Pfeil in unserem Diagramm dargestellt.



Zur Unterstützung der verschiedenen Aspekte der Persönlichkeitsintegration stehen eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung. Das zentrale Anliegen der meisten Arten von Psychotherapie ist der Umgang mit Mängeln in spezifischen Persönlichkeitsfunktionen oder mit Konflikten zwischen Funktionen. Die besten Ansätze zur persönlichen Selbstverwirklichung, die in den letzten Jahren in Erscheinung getreten sind, zielen auf die positive Entwicklung besonderer Aspekte der Persönlichkeit ab und tragen zu ihrer allmählichen Integration in ein geeintes, dynamisches Ganzes bei. Auch wächst die Erkenntnis, dass persönliche Selbstverwirklichung nicht nur in der Harmonisierung aller Aspekte der Persönlichkeit besteht, sondern auch im allmählichen Auftauchen und der Stärkung des «Ich», des Zentrums der persönlichen Identität. Durch das Wirken des Ich werden die Persönlichkeitsaspekte harmonisiert; die integrierte Persönlichkeit bildet sich nach und nach um das Ich herum. Die Psychosynthese liefert viele Hilfsmittel für diesen dualen Prozess der Selbstverwirklichung. Einige konzentrieren sich auf die Harmonisierung der Persönlichkeit durch die Integration von Teilpersönlichkeiten - die vielen Figuren auf unserer inneren Bühne (Vargiu, 1977). Andere befassen sich mit den Mitteln, durch die wir zur Entdeckung und Integration des Ich gelangen können - dem Zentrum von persönlicher Identität, Bewusstheit und Willen (Carter-Haar, 1978).

Wie wir gesehen haben, schreitet die persönliche Selbstverwirklichung durch das Verfolgen sinnvoller Ziele auf natürliche Weise voran, ob wir sie nun bewusst mit den verschiedensten Mitteln anstreben oder nicht. In jüngerer Zeit haben immer mehr Menschen ein hohes Niveau persönlicher Selbstverwirklichung erlangt und ihre Ziele mit zunehmendem Erfolg erreicht. Das hat zu einem interessanten Phänomen geführt: Viele Menschen erreichen ihre persönlichen oder ihre Karriereziele nur, um anschließend festzustellen, dass die Befriedigung, der Wert und die Bedeutung dieser Ziele geringer sind, als sie erwartet hatten. Sie geben sie schließlich auf. Und sie geben sie oft gerade dann auf, wenn die Dinge am besten für sie zu stehen und sie am erfolgreichsten zu sein scheinen. Diese Menschen setzen sich häufig eine neue und vielleicht vollkommen andere Aufgabe, eine, von der sie

annehmen, sie werde sinnvoller sein als die vorherige. Doch jedes neue Ziel, das sie erreichen, bietet mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit auch nur begrenzte oder zeitweilige Befriedigung. Je größer ihr Erfolg ist, desto stärker erleben sie paradoxerweise das, was sie für höchst befriedigend gehalten hatten, als uninteressant und leer.

Wenn das ein paarmal geschehen ist, stellt man sich vielleicht die neuen Ziele und die neuen Wege zu ihrer Erfüllung nur noch im Geiste vor, erkennt dann aber, ehe man auch nur einen Schritt getan hat, dass diese Aufgaben nicht mehr Sinn haben werden als die vorherigen. Nun tritt der Mensch in eine schwierige Periode ein. Wenn noch kein Kontakt zur transpersonalen Dimension hergestellt worden ist, ist der Boden bereit für das, was man als existentielle Krise bezeichnen könnte, die Krise, die den Sinn der ganzen Existenz eines Individuums in Frage stellt (Frankl, 1970, 1975; Assagioli, 1965).

Der Mensch beginnt sich jetzt zu fragen, ob Erfüllung überhaupt je möglich ist. Ein zunehmendes Gefühl der Sinnlosigkeit durchdringt alle normalen Aktivitäten. Zeitvertreiber und Interessen, die er früher lohnend fand, bringen nicht mehr die gleiche Freude. Familie, Freunde und Karriere sind einfach nicht mehr so interessant. Während dies geschieht, empfindet der Mensch vielleicht zu verschiedenen Zeiten Apathie, Angst, sogar Verzweiflung. Was fehlt? Er hat eine starke Identität und eine gutintegrierte Persönlichkeit, kann in der Welt sehr gut zurechtkommen, ist nicht neurotisch und hat nach den modernen Standards für psychische Gesundheit das *normale* Funktionieren mehr als erfolgreich erreicht. Logischerweise sollte dieser Mensch also glücklich sein.

Doch obwohl er scheinbar fast alles schaffen kann, weiß er nicht, wofür er sich entscheiden soll und warum. «Ich war in der Lage, ein gutes Leben für meine Familie und für mich selbst zu schaffen, aber zu welchem Zweck? Was bedeutet es?» Wie der Erzieher und Gestalttherapeut George Brown es ausdrückt: «Was tut der Mensch, nachdem er gelernt hat, auf eigenen Füßen zu stehen? Einfach nur dastehen?» (1977, S. 33)

Die existentielle Krise

Das Wesen dieser Krise und das Muster, das zu ihr führt, wird an Leo Tolstois treffendem Bericht über seine eigene Erfahrung deutlich:

Etwas sehr Seltsames begann mir zuzustoßen. Ich erlebte Augenblicke von Bestürzung und Lebensstillstand, als ob ich nicht wisse, was ich tun und wie ich leben sollte, und ich fühlte mich verloren und wurde mutlos. Diese Augenblicke der Bestürzung stellten sich immer häufiger ein ... Sie drückten sich immer durch die Fragen aus: Wozu? Wohin führt das?

Zuerst schien es mir so, als seien dies unsinnige und unwichtige Fragen. Ich dachte, wenn ich je den Wunsch haben sollte, mich um die Lösung zu kümmern, werde mich das nicht viel Mühe kosten: Nur gerade im Augenblick hatte ich dazu keine Zeit, aber wenn ich wollte, würde ich in der Lage sein, die Antwort zu finden. Die Fragen begannen sich jedoch häufig zu wiederholen und immer dringender nach einer Antwort zu verlangen ... Sie wirkten so dumm, so einfach und kindisch; doch kaum

berührte ich sie und versuchte sie zu lösen, da kam ich sofort zu der Erkenntnis, dass sie erstens nicht kindisch und dumm, sondern die wichtigsten und tiefsten Lebensfragen waren und ich sie zweitens, so sehr ich es auch versuchte, nicht lösen konnte.

Ehe ich mich mit meinem Gut Samara, der Erziehung meines Sohnes oder dem Schreiben eines Buches beschäftigte, musste ich wissen, *warum* ich es tat. Solange ich nicht wusste warum, konnte ich nichts tun und nicht leben.

All das widerfuhr Tolstoj, während er ungeheuren persönlichen Erfolg hatte und große Vitalität und Kraft aufwies.

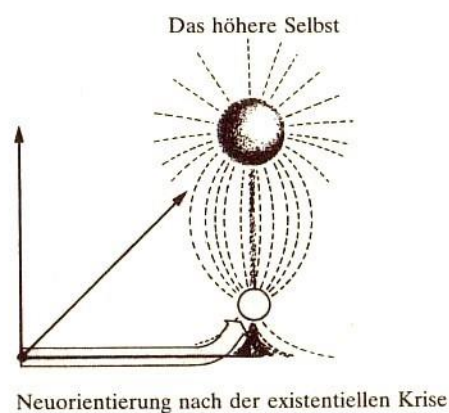
Ringsum hatte ich alles, was als vollkommenes Glück angesehen wird. Ich war noch nicht fünfzig; ich hatte eine gute Frau, die mich liebte und die ich liebte, wohlgeratene Kinder und einen großen Besitz, der ohne große Anstrengungen meinerseits wuchs und gedieh. Ich wurde von anderen gelobt und konnte ohne große Selbsttäuschung annehmen, mein Name sei berühmt. Und ich war alles andere als verrückt oder geisteskrank, sondern erfreute mich im Gegenteil einer geistigen und körperlichen Kraft, wie ich sie bei Männern meiner Art selten angetroffen habe; körperlich konnte ich beim Mähen mit den Bauern Schritt halten, und geistig konnte ich acht oder zehn Stunden hintereinander arbeiten, ohne dass mir eine solche Anstrengung schadete.

Doch trotz seines fruchtbaren Lebens und seiner bemerkenswerten Begabungen und Fähigkeiten schreibt Tolstoj:

Ich fühlte, dass das, worauf ich gestanden hatte, zusammengebrochen war, und ich hatte keinen Boden mehr unter den Füßen. Das, wofür ich gelebt hatte, existierte nicht mehr, und es war nichts davon übrig. Es gab kein Leben, denn es gab keine Wünsche, deren Erfüllung ich als vernünftig ansehen konnte. Wenn ich irgend etwas begehrte, wusste ich schon im voraus, ob ich mein Begehren nun stillte oder nicht, es würde nichts dabei herauskommen. Wenn ich in Augenblicken des Rausches etwas fühlte, das zwar kein Wunsch, aber eine von früheren Wünschen übriggebliebene Gewohnheit war, dann wusste ich in nüchternen Augenblicken, dass dies eine Täuschung war und es in Wirklichkeit nichts zu wünschen gab.

Tolstoj beschreibt die existentielle Krise mit durchdringender Klarheit. Es ist eine Krise, in der die eigentliche Basis individueller Existenz - einer Existenz, die sich in erster Linie in der personalen Dimension entfaltet hat - fragwürdig wird. Auf der Landkarte der beiden Dimensionen von Wachstum sehen wir die Strategie zur Lösung dieser Krise: Die Lösung besteht darin, dass der Mensch fähig wird, den Sinn seiner Existenz über die Grenzen seiner eigenen Persönlichkeit hinaus zu erweitern, um zielgerichtet am Leben des Ganzen teilzuhaben. Das kann beginnen, wenn er seine Aufmerksamkeit dem größeren Leben zuwendet, welches durch Erforschung der transpersonalen Dimension erkennbar wird.

Die Periode einer existentiellen Krise ist eine besonders geeignete Zeit, um den Kontakt mit dem Transpersonalen zu suchen oder zu erneuern. Vom Standpunkt des höheren Selbst aus gesehen, wird die Existenzkrise ausgelöst durch einen wachsenden Fluss von überbewusster oder transpersonaler Energie, die vom höheren Selbst auf die Persönlichkeit hingelenkt wird (Assagioli, 1965). Wenn die Energie des höheren Selbst zunimmt, übt es eine Anziehungskraft auf das persönliche Selbst oder das «Ich» aus. Vor der existentiellen Krise fühlte sich das Ich vorwiegend vom Leben der Persönlichkeit und von seiner Umgebung angezogen. Die existentielle Krise tritt ein, wenn die wachsende Anziehungskraft des höheren Selbst genauso intensiv wird wie die Anziehungskraft von Persönlichkeit und Umgebung und sie daher *neutralisiert*. Das ist eine Zeit des Übergangs. Es ist, als schwebte man im Raum an einem «schwerelosen» Punkt; der frühere Sinn des Lebens der Persönlichkeit ist verschwunden, und ein neuer Sinn ist noch nicht erschienen.



Die erforderliche Neuorientierung in Richtung auf das Transpersonale kann mit einer plötzlichen, lebensverändernden Gipfelerfahrung einhergehen, in der überbewusste Energien spontan bewusst werden. Häufiger aber ist es eine allmähliche zielgerichtete Umorientierung, eine Suche, die viele Richtungen einschlagen kann - von der Erinnerung an frühere Gipfelerfahrungen und der erneuten Beschäftigung mit ihnen bis hin zur Erforschung von Bereichen jenseits der normalen Weltsicht.

Unterscheidungskraft und Motivation sind für die Fruchtbarkeit dieser Suche von entscheidender Bedeutung. Unterscheidungskraft ist notwendig bei der Deutung transpersonaler Erfahrungen und innerer Botschaften, bei der Feststellung, ob ein Lehrer oder eine bestimmte spirituelle Praxis geeignet ist, und bei der Bewertung aller Informationen aus äußeren Quellen. Darüber hinaus aber muss, wie spirituelle Lehrer aller Zeiten betont haben, unsere Motivation in der aufrichtigen Suche nach Wahrheit begründet sein und nicht in einem selbstsüchtigen Wunsch nach spektakulären Phänomenen oder nach einem besonderen Wissen, mit dem wir unsere eigene Bedeutung oder Sicherheit steigern wollen.

Wird eine solche Suche lange genug fortgesetzt, so führt sie zu einer Neuorientierung in Richtung auf die transpersonale Dimension, und dann kann die existentielle Krise überwunden werden. Ihre Lösung findet sich in einer erweiterten Wahrnehmung dessen, was wir und die Welt, in der wir leben, wirklich sind. Mit anderen Worten, wir beginnen den

Prozess, uns von unserer Persönlichkeit zu entidentifizieren¹ und einen umfassenderen weiteren Zustand der Bewusstheit und Identifikation zu erreichen (SYNTHESIS 2 Workbook, 1978), der unsere Persönlichkeit in einen größeren Kontext *einbezieht*. Aus diesem größeren Zusammenhang heraus können wir als Einzelwesen beginnen, sinnvoller am größeren Ganzen teilzuhaben. Diese Erweiterung der Identifikation ist der Wendepunkt in der Krise.

Die Entidentifizierung von der Persönlichkeit bedeutet keineswegs, dass wir unsere Persönlichkeit zerstören, unser Ego «abtöten», auf das Leben verzichten oder ähnliches tun sollen, das unseren natürlichen Wachstumsprozess behindern oder sogar umkehren würde. Die Entidentifizierung von der Persönlichkeit bedeutet die auf Erfahrung gestützte Erkenntnis, dass unsere Persönlichkeit nicht das ist, was wir sind, sondern das, was wir haben - nicht die Quelle unserer Identität, sondern das Mittel, mit dem wir diese Identität in der Welt zum Ausdruck bringen. Indem wir uns von ihr entidentifizieren, geben wir sie nicht auf oder zerstören sie; wir transzendieren vielmehr ihre Grenzen und die selbstbezogenen und trennenden Tendenzen, die diese Grenzen mit sich bringen können.

Wenn wir uns die Existenz eines Bereichs von höherem Sinn, der noch nicht wahrgenommen wird, zumindest bewusst vorstellen, so kann, dies bei der Entidentifizierung äußerst hilfreich sein. Wir können zielgerichtet beschließen, uns von dem Beharren auf Sinnlosigkeit, wie es gewissen Existentialisten eigen ist, abzuwenden; wir können uns öffnen für die Frage, ob es etwas gibt, das größer ist als wir selbst. Diese Einstellung ist nicht unrealistischer als die Suche des Physikers nach den noch unbekanntem Prinzipien der Natur und des Universums (SYNTHESIS 3-4, 1977).

Zahllose Menschen haben gezeigt, dass wir, wenn wir uns immer mehr von den Grenzen unserer Persönlichkeit entidentifizieren und nach dem suchen, das mehr ist als wir selbst, lernen können, die Welt als ein zusammenhängendes und einheitliches Ganzes zu sehen, eine Welt, in der die Persönlichkeit den ihr zukommenden Platz findet. Dann gewinnt alles, was als Ziel an sich seinen Sinn verloren hatte, neuen und größeren Sinn, weil es jetzt als dem Ganzen zugehöriger Teil erkannt wird.

Für Tolstoi kam Licht in die Verzweiflung, als er eines Tages allein durch einen Wald ging. Er sagt, er habe begonnen, über sein Leben und über das nachzudenken, was größer als sein Leben, aber noch unentdeckt war. Das Fehlen dieses größeren Elements war die Quelle seiner Verzweiflung. Dort, in der Natur des Waldes, suchte er in sich selbst nach diesem Gefühl für etwas Größeres. Plötzlich erlebte er das erste Erwachen eines neuen Gefühls von Sinn und Zweck im Leben. Dieses «Größere» war das Leben selbst, und es war überall um ihn herum. Er war erfüllt von Bewunderung für den Reichtum und die Tiefe des Lebens und seinen eigenen Platz darin. Nach dieser Erfahrung schrieb Tolstoi:

Die Dinge in mir und um mich herum wurden klarer denn je, und das Licht ist nie wieder ganz erloschen. Wie es zu dieser Veränderung kam, kann ich nicht sagen. So unfühelbar und allmählich, wie die Lebenskraft in mir erstorben war und ich mein

¹ Heute ist es in der Psychosynthese allgemein üblich den Begriff *disidentifizieren* anstatt *entidentifizieren* zu benutzen.

moralisches Sterbebett erreicht hatte, so allmählich und unmerklich kam die Lebensenergie zurück.

Die existentielle Krise ist also im Grunde eine Gelegenheit, unser Gefühl für Realität zu erweitern. Wenn die Krise gelöst ist, werden Zweck, Sinn und Werte auf neue Art Teil unseres Lebens, und unser persönliches Leben bezieht seinen Sinn aus einer universaleren, umfassenderen und dauerhafteren Quelle.

An dem Punkt der persönlichen Entwicklung, an dem normalerweise die existentielle Krise erreicht wird, kann es auch vorkommen, wenn auch ziemlich selten, dass die Persönlichkeit undurchlässig ist für den Einfluss des Überbewussten. Dies geschieht vor allem dann, wenn eine starke, gutintegrierte Persönlichkeit von einem übermächtigen Trieb nach persönlicher Macht besessen ist und diese Macht entweder als Quelle von Sinn oder als Weg betrachtet wird, das zu erreichen, was man als sinnvoll ansieht. In einer solchen Situation ist es möglich, dass die existentielle Krise nicht eintritt oder nicht sehr stark empfunden wird, da die Persönlichkeit wahrscheinlich gut dazu ausgerüstet ist, ihr zu widerstehen. Der Widerstand der Persönlichkeit nimmt beträchtlich zu, wenn man mit einem Therapeuten oder Führer arbeitet, der die Krise nicht als das erkennt, was sie ist, und das Auftauchen der überbewussten Energien nicht ermutigt oder nicht einmal zulässt. Die Entwicklung der betreffenden Person kann dann nur in der horizontalen Dimension weitergehen. Wird dieser Weg zu lange beibehalten, ehe die Person eine stabile Verbindung mit dem Überbewussten herstellt, führt er in eine antisoziale Richtung, nämlich zum Streben nach immer mehr persönlicher Macht, und kann für den Betreffenden selbst und auch für andere schädlich sein. In extremen Fällen kann es schließlich sogar dazu führen, dass die überbewussten Energien für persönliche, die Trennung vom Ganzen fördernde Ziele genutzt werden, was ihre eigentliche Natur pervertiert.

Es kann auch zu einer Verwechslung von Ebenen und einer Illusion kommen, bei der man seinem persönlichen Selbst oder «Ich» die Qualitäten des transpersonalen Selbst zuschreibt (Assagioli, 1965). Man maßt sich dann unwissentlich selbst - und *nur sich selbst* - jene Kräfte an, die rechtmäßig dem transpersonalen Selbst gehören: dem transzendenten Brennpunkt, an dem die *ganze* Menschheit teilhat. Mit anderen Worten, ein solcher Mensch sieht seine persönliche Identität als oberste Realität an und geht, um einen geläufigen Ausdruck zu gebrauchen, auf einen «Power-Trip». In wachsendem Maße nimmt er andere Menschen und seine Umgebung als bloße Objekte wahr, die er zur Unterstützung seiner persönlichen Identität benutzt, und er kann sogar so weit gehen, sie nur als Ausdehnungen seiner selbst zu betrachten. Ein äußerst extremes Beispiel ist das eines politischen Diktators, der sein Identitätsgefühl derart übertrieben erlebt, dass er sogar sein Land darin einschließt - wie etwa Hitler, der sagte: «Ich bin Deutschland.»

Die transpersonale Dimension

Die Neuorientierung, die Tolstoi von seinem «moralischen Sterbebett» errettete, ist ein drastisches Beispiel für die Begegnung eines Menschen mit dem Transpersonalen. Man sollte jedoch nicht glauben, dass transpersonale Erfahrungen nur die Folgen von Lebenskrisen, Schmerz und Kampf seien oder nur wenigen Auserwählten widerführen -

großen Künstlern, Wissenschaftlern oder sehr religiösen Menschen. Tatsächlich ist die Erfahrung der transpersonalen Dimension weder exotisch noch ungewöhnlich. Sie ist ein Merkmal des Menschseins.

Es hat viele Untersuchungen transpersonaler Erfahrungen unter dem Gesichtspunkt der Psychologie des normalen Individuums gegeben. Diese Tradition in der Psychoanalyse, die bis zu Richard Bucke (1901) zurückgeht, wurde von William James (1902/1916), Roberto Assagioli, C. G. Jung, Abraham Maslow und anderen fortgesetzt. Eine gute Beschreibung der charakteristischen Merkmale transpersonaler Erfahrungen findet sich zum Beispiel bei Maslow in dem Kapitel «Various Meanings of Transcendence» (Verschiedene Bedeutungen von Transzendenz) seines Buches *The Farther Reaches of Human Nature* (1971).

In jüngster Zeit führten die Sozialwissenschaftler Greeley und McCready eine Forschungsarbeit über mystische Erfahrungen durch, bei der sie 1400 Personen befragten, die als repräsentative Stichprobe der Bevölkerung der Vereinigten Staaten ausgewählt worden waren (Greeley, 1975). Eine der Schlüsselfragen lautete: «Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, einer machtvollen spirituellen Kraft nahe zu sein, die Sie aus sich selbst herauszuheben schien?» 35 Prozent antworteten darauf mit «ja». Die Hälfte dieser Personen gab außerdem an, solche Erfahrungen «mehrfach» oder «oft» gemacht zu haben. Fast ebenso viele sagten, sie hätten dabei «Gefühle von Frieden, eine Gewissheit, dass alle Dinge sich zum Guten wenden würden, das Bedürfnis, etwas für andere zu tun, die Überzeugung, dass Liebe der Mittelpunkt von allem ist, und ein Gefühl von Freude und Heiterkeit» empfunden. 29 Prozent sagten außerdem, während ihrer Erfahrung hätten sie «ein Gefühl der Einheit aller Dinge und ihrer eigenen Rolle darin» verspürt.

Diese Feststellungen, die mit denen einer in jüngster Zeit durchgeführten Gallup-Umfrage übereinstimmen, sind von beträchtlichem Interesse wegen des quantitativen statistischen Ansatzes bei der Erforschung solcher Erfahrungen und auch, weil die Studie auf einer großen und umfassenden Stichprobe der amerikanischen Bevölkerung beruht (Gallup, 1976). Bedeutsam ist auch, dass die beschriebenen Erfahrungen den autobiographischen Berichten vieler großer spiritueller oder religiöser Menschen ähnlich sind.

Im folgenden Bericht über die Gipfelerfahrung einer Frau sind viele dieser gemeinsamen Merkmale zu erkennen:

Ich saß ruhig in der Küche, nachdem ich die Kinder zur Schule gebracht hatte. Ich war allein im Haus, und in der Stille begann ich über mein Leben nachzudenken, darüber, wo ich jetzt war und wohin ich ging. Nach und nach begann ich mein Leben als einen Fluss zu sehen, einen Fluss, der nur ein Bach im größeren Strom des Lebens im Universum war. Plötzlich war ich auf unerklärliche Weise überwältigt von einem intensiven Gefühl der Freude; ich fühlte mich intensiv lebendig und sah mein Leben erfüllt mit Sinn und Ziel. Vermischt mit der Freude war eine tiefe Liebe - Liebe zu meinem Leben, meiner Familie und der Menschheit als Ganzem mit ihren Kämpfen, ihrem Wachstum und Wandel. Ich fühlte, dass wir alle uns in Richtung auf diese Freude und Liebe bewegen.

Diese Frau trat während ihrer Erfahrung in einen Bewusstseinszustand ein, der über ihre normale Alltagsbewusstheit hinausging, einen Zustand, in dem sie tiefen Sinn nicht nur in ihrem eigenen Leben, sondern auch im Leben der Menschheit sah. Die Erfahrung war tatsächlich transpersonal; sie transzendierte darin ihre normalen Identifikationen, sah ihre Verbindung zu einem größeren Lebenszusammenhang und empfand ein Gefühl der Liebe und Freude aufgrund dieser Verbindung.

Die Orientierung zum Transpersonalen kann auf verschiedene Art und zu verschiedenen Zeiten erfolgen. Die verschiedenen Lebensperioden - Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter - haben sämtlich typische Muster transpersonaler Aktivität, die wohlbekannt sind, wenn sie auch oft nicht als das erkannt werden, was sie sind.

Dass das Kind oft ein «Philosoph» ist, haben so verschiedene Männer wie Piaget und Wordsworth beobachtet. Bei Wordsworth heißt es:

Du bester Philosoph ... Glücklicher Seher!
In dir ruhen jene Wahrheiten,
Die wir mühsam unser Leben lang suchen ...

Die intensive Neugier und Verwunderung eines Kindes, wenn es zum ersten Mal Schnee sieht oder eine Blume auseinanderpflückt, sind häufig Ausdruck eines natürlichen, frühen Interesses an der transpersonalen Dimension. Selbst ein sehr kleines Kind kann manchmal als echter Philosoph erscheinen, der sich in den Sinn der Dinge vertieft - das Wesen von Geburt, Tod, Raum und Zeit.

In der Jugend kann das Interesse am Transpersonalen durch eine Gipfelerfahrung geweckt werden, durch die Konfrontation mit einer neuen herausfordernden Situation oder mit tiefen philosophischen Fragen. Oft wird die Suche des Jugendlichen nicht gefördert oder nur geduldet von einer Umgebung, die nicht empfänglich ist für das Transpersonale. Ist dies der Fall, kann es passieren, dass der Jugendliche diesen ganzen Bereich seines Lebens für sich behält oder sogar verdrängt.

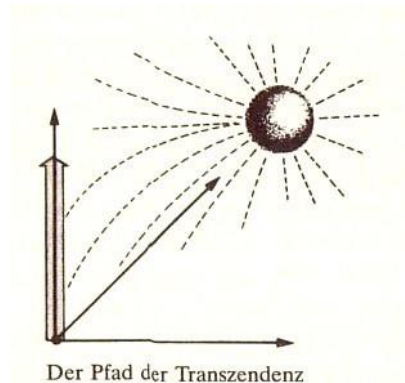
Transpersonale Bewusstheit beim Erwachsenen kann infolge einer positiven Suche nach Sinn in der Religion, den Wissenschaften oder den Künsten hervortreten oder auch als Folge einer großen Lebenskrise - einer Scheidung, eines Unfalls, einer Begegnung mit dem Tod -, die eine Entidentifikation von gewohnten Bindungen und einen tieferen Blick auf die Existenz erzwingt. Im allgemeinen haben transpersonale Erfahrungen eine Realität, die tiefer scheint als die normale Alltagsexistenz. Sie tragen ihre Gültigkeit in sich, haben eine noetische Qualität und vermitteln ein erweitertes Gefühl für Sinn und Werte.

Allerdings ist die transpersonale Dimension subtil. Unsere Verbindung zu ihr kann anfangs sehr zart sein und muss vielleicht gepflegt und willentlich verstärkt werden. Wir können dies tun, indem wir zunächst lernen, eine solche Erfahrung zu erkennen, wenn sie auftritt, und dann, die Erfahrung durch Meditation, Introspektion oder andere Mittel erforschen, um sie schließlich zu integrieren und in unserem Leben um unseren Aktivitäten zum Ausdruck zu bringen, was sie uns gegeben hat

Der Pfad der Transzendenz

Wenn Menschen in der transpersonalen Dimension nach Sinn suchen, sind die Ergebnisse sehr unterschiedlich. Für einige ist der Vorgang langsam und mühselig, bei anderen rasch und spontan. Wie schnell auch immer der Fortschritt sein mag, viele Menschen durchlaufen früher oder später eine Phase, in der sie bei abnehmender Anstrengung zunehmend häufiger transpersonale Erfahrungen machen.

Weil solche Transzendenzenerfahrungen befriedigend, faszinierend und sogar ekstatisch sind, fühlen sich manche Menschen nach und nach so von ihnen angezogen, dass sie sich von ihrer Persönlichkeitsentwicklung und ihrer Teilnahme an der Welt abwenden. Im Vergleich wirken die Welt und ihre persönliche Existenz darin vielleicht farblos, hässlich oder sogar unwirklich. An diesem Punkt können Menschen, deren Persönlichkeit nicht genügend integriert ist, leicht dazu tendieren, ihr Alltagsleben und ihre Alltagsaktivitäten immer mehr zu vernachlässigen. Sie können schließlich dahin gelangen, ihre Persönlichkeit und deren weitere Integration insgesamt zu ignorieren und so das Ungleichgewicht zwischen personaler und transpersonalen Entwicklung noch zu vergrößern. Ein Mensch kann sein ganzes Leben damit zubringen, auf immer höhere überbewusste Ebenen vorzudringen, und zwar in der irrigen Annahme, wenn man das Transpersonale intensiv genug erleben könne, werde man fähig, diesen Zustand unablässig aufrechtzuerhalten und das ganze Leben in dem so erreichten höheren Bewusstsein zu leben. Das ist, als sähe man ein Bild, eine Spiegelung des Selbst, und ginge direkt darauf zu, ohne zu erkennen, dass es eine Spiegelung ist, dass der wahre Zustand der Einheit, der dem transpersonalen Selbst innewohnt, und die Freude und Heiterkeit, die er mit sich bringt, notwendigerweise die Integration dessen erfordern, was man hinter sich zu lassen versucht.



Einige Menschen, die den Pfad der reinen Transzendenz gehen, können zeitweilig Erfolg haben. Vielleicht haben sie tatsächlich das Glück, den Graben zu überbrücken und die Einheit mit dem transpersonalen Selbst zu erleben. Doch wenn die Einheit auf diese Weise erreicht wird, ist die Erfahrung nur vorübergehend und wird unweigerlich gefolgt von einem tiefen und schmerzhaften Verlustgefühl. Assagioli (1966) schreibt:

Man kann nicht direkt zum Ziel gehen, außer momentweise. In einem Augenblick der Ekstase ist es möglich. Doch man muss zwischen Bergsteigen und dem Fliegen in

einem Flugzeug unterscheiden. Man kann zum Gipfel fliegen, aber man kann nicht für immer im Flugzeug bleiben, man muss wieder landen. Der Flug ist sehr nützlich, um uns die Wirklichkeit des Berggipfels zu zeigen, weil Wolken und Dunst verhindern, dass man ihn von der Ebene aus erblickt. Man sieht auch den Weg besser, die verschiedenen Schritte und so fort. Doch schließlich muss man herunterkommen und den mühsamen Prozess allmählicher organischer Entwicklung, wirklicher Eroberung durchlaufen.

Wenn man ausschließlich auf dem Pfad reiner Transzendenz verharret, dann führt die zunehmende Bewusstheit dessen, was als unüberbrückbarer Graben zwischen uns selbst und dem transzendenten Ziel erscheint, zu einer *Dualitätskrise*.

Die Dualitätskrise

Wie jede andere Krise ist auch die Dualitätskrise, sobald man sie richtig verstanden hat, eine Gelegenheit zu Wachstum. Die einseitige, ausschließliche Konzentration auf den Pfad der Transzendenz, die zu ihr führt, kann eine notwendige, angemessene und sogar wichtige Phase der Entwicklung sein. Doch früher oder später wird der unvermeidliche Druck der Natur, das Gleichgewicht wieder herzustellen, eine Verschiebung der Orientierung erfordern, durch die auch die personale Dimension einbezogen wird.

Das erste Anzeichen dafür, dass man in die Dualitätskrise eintritt, sind zunehmende Schwierigkeiten, in der vertikalen Dimension weiter voranzuschreiten. Diese Schwierigkeiten und die sich daraus ergebende Erkenntnis, dass die personale Dimension einbezogen werden muss, können auf verschiedene Arten erlebt werden. Manche Menschen berichten, dass ihre höheren Erfahrungen schließlich aufhören und sie nach einer Periode der Depression erkennen, wie notwendig und auch weise es ist, ihre Persönlichkeit und die Welt, in der sie sich befinden, zu akzeptieren. Nachdem das geschehen ist, kommt der Kontakt zum Überbewussten allmählich zurück, wenn sie feststellen, dass ihre Persönlichkeit das Vehikel sein kann, um diese Energie in die Welt zu transportieren.

Andere Menschen stellen fest, dass jenseits eines bestimmten Punktes der Weg versperrt ist, solange sie ihn allein beschreiten. Andere sehen den Weg weit offen vor sich, aber aus einer starken, sich vertiefenden Liebe und einem Mitgefühl für die Menschheit und deren Leiden heraus kehren sie freiwillig um und in die Welt zurück und helfen anderen auf deren Weg. Wieder andere Menschen erkennen, wenn sie diese Richtung einschlagen, dass die transzendente Einheit, nach der sie sich sehnen, die Kulmination eines Vereinigungsprozesses ist, an dem die *ganze* Menschheit teilhat; wenn nicht alle zusammen dort hinkommen, hat die Ankunft keinen Sinn. Sie begreifen, dass der Versuch, diese Einheit allein zu erreichen und aufrechtzuerhalten, nicht nur praktisch undurchführbar, sondern auch ein Widerspruch in sich ist.

Dabei gibt es ein faszinierendes Paradoxon. Weil das höhere Selbst in der Tat unser wahres Wesen ist und die normale Raum-Zeit transzendiert, gibt es ein Gefühl, dass wir schon immer und auf ewig «da sind». Aus diesem hohen Blickwinkel gibt es nichts zu suchen, keinen Ort, an den man gehen müsste. Allerdings gibt es den allmählichen Prozess, sich

bewusst zu werden, wer wir wirklich sind, und zu lernen, entsprechend zu handeln. Das scheinbare Paradoxon wird gelöst, wenn man zwischen dem unterscheidet, was man in philosophischen Begriffen einerseits als «Leben» und andererseits als «Bewusstsein» bezeichnen kann: zwischen dem, was ist, und unserem Bewusstsein davon. Der Prozess des Strebens nach dem höheren Selbst ist daher ein ganz realer Vorgang und umfasst die Erweiterung unseres Bewusstseins, damit wir uns immer mehr dessen bewusst werden, was ewig ist.

Nach der Dualitätskrise

Nachdem sie die Entscheidung getroffen haben, in ihre Lebensorientierung auch die personale Dimension einzubeziehen, stossen Menschen im typischen Fall auf eine Reihe von Problemen und Möglichkeiten.

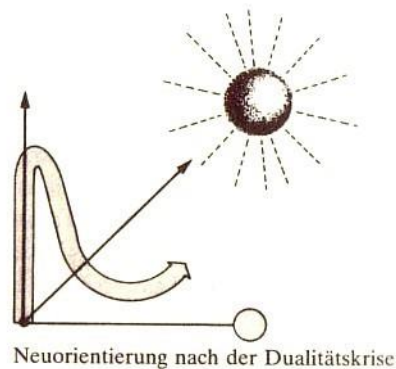
Nach bedeutsamen Fortschritten bei der Erforschung des transpersonalen Bereichs haben sie sich jetzt der Aufgabe zugewandt, ihre Vision in der Welt zum Ausdruck zu bringen. Erfüllt von der Vision, wie die Dinge sein könnten, gehen solche Menschen vielleicht mit großer Zuversicht und Begeisterung an die Aufgabe heran, die Welt zu verändern; sie nehmen erstens an, sie könnten das allein tun, und zweitens, sie könnten es noch in dieser Woche tun. Zuerst glauben sie vielleicht, sie bräuchten nur zu berichten, sie hätten die richtige Art gesehen, die Dinge zu tun, und andere würden ihnen dann rasch und dankbar folgen. Wenn die anderen aber nicht reagieren, werden diese Kreuzritter vielleicht noch eifriger, drängen die anderen und zerren an ihnen. So ist es möglich, dass sie trotz bester Motive zornig und militant werden und sogar fanatisch nach Anhängern suchen. Wenn sie Fortschritte machen und wirksam sein wollen, müssen sie natürlich akzeptieren, dass die Welt langsamer ist und auf ihre Visionen und Ideale weniger anspricht, als sie erwartet hatten.

Was hier erforderlich ist, ist ein funktionierender Sinn für Proportionen: ein Gefühl dafür, wie groß die transpersonale Vision wirklich ist, gepaart mit einer realistischen Einschätzung des Zustandes der Welt. Eine überbewusste Erfahrung kann so überwältigend lebhaft und unmittelbar sein, dass man vielleicht vergisst, dass sie nicht mehr als ein *Potential* in der Dimension des täglichen Lebens ist und dass echte Verwirklichung dieses Potenzials sehr viel Zeit, Geduld und Geschick erfordert sowie eine gutentwickelte Persönlichkeit.

Individuen, die voller Liebe zur Menschheit oder überzeugt sind, alle Menschen müssten liebevoller werden, stellen möglicherweise fest, dass sie sich gründlich mit dem Wesen der Liebe befassen und viele Veränderungen in ihrem eigenen Leben vornehmen müssen, ehe sie selbst wirklich liebevoller werden können. So entdecken sie vielleicht, dass sie eine Furcht vor dem Lieben und Geliebtwerden überwinden und an Persönlichkeitsmustern arbeiten müssen, die sie in der Kindheit entwickelt haben. Denn es ist natürlich ganz etwas anderes, in einer Gipfelerfahrung Liebe zu erleben, als die eigene Persönlichkeit und das eigene Leben zu einem Ausdruck von Liebe zu machen.

Um ein anderes Beispiel zu nehmen: Ein Mensch, der die Einsicht hat, wie die Gesellschaft wäre, wenn sie eine höhere Menschlichkeit anerkennen würde, sieht möglicherweise die Notwendigkeit, soziale Strukturen zu verbessern. Bei sorgfältigem Hinsehen erkennt er

vielleicht, dass die Gesellschaft einen Nutzen daraus ziehen könnte, wenn sie positiver an die Entwicklung des menschlichen Wesens herginge. Dann kommt er vielleicht zu dem Schluss, wenn Kinder schon mit dem Bewusstsein ihres höheren Potentials großgezogen würden, würden viele Übel der Gesellschaft wegfallen, weil wir bessere und gesündere Menschen hervorbringen würden. Da er jetzt erkennt, wie umfangreich und komplex die Aufgabe ist, seine Einsicht zu verwirklichen, könnte er zunächst damit beginnen, das Beste aus dem herauszusuchen, was in Psychologie und Erziehungswissenschaft bereits bekannt ist, und anfangen, sein eigenes Verstehen und Wissen zu entwickeln, um ein besseres Modell der Erziehung zu entwickeln.



Indem sie so einen realistischen Plan entwickeln, kommen Menschen, die in Richtung auf die transpersonale Dimension orientiert waren, der Verwirklichung ihrer Vision näher. Sich die Zeit zu nehmen, transpersonales Wachstum und personale Entwicklung ins Gleichgewicht zu bringen, mag zuerst als Opfer und Verzicht auf die glorreiche transzendente Erfahrung erscheinen. Doch wenn

diese Menschen die notwendigen Persönlichkeitsfunktionen und Fertigkeiten entwickeln und ihre Vision anfängt, eine Realität zu werden, gewinnen sie Zugang zu transpersonalen Bereichen, die größer sind als je zuvor, und erleben eine stärkere Kommunion mit anderen sowie ein Gefühl, an der Evolution des größeren Ganzen mitzuwirken.

Der Weg zur Selbstverwirklichung

Wie wir gesehen haben, erleben wir, ganz gleich, welchen Weg wir einschlagen, früher oder später einen starken Drang, sowohl die transpersonale als auch die personale Sinndimension einzubeziehen - die vertikale und die horizontale, Transzendenz und persönliche Selbstverwirklichung, Aufnahme und Wiedergabe überbewusster Energien.

Im Verlauf der Geschichte haben Menschen ein breites Spektrum von Methoden benutzt, um nach überbewussten Energien zu greifen und deren Fluss und Ausdruck zu erleichtern. Diese Methoden schließen zahllose Formen von Gebet und Meditation ein, Gesang, Tanz und Rituale, viele Arten von Yoga, Fasten und andere asketische Praktiken und Körperdisziplinen, Läuterung und Sublimation der Emotionen, mentales Training, Gruppenerfahrungen und -aktivitäten, verschiedene Arten von Psychotherapie und eine Vielfalt von Ansätzen, die sich mit dem Handeln und dem Dienst an anderen befassen. In früheren Zeiten waren solche Methoden nur wenigen Eingeweihten bekannt, deren Zahl

durch die kulturellen Traditionen ihrer jeweiligen Gesellschaft begrenzt war. Wegen des rasch wachsenden Wissens - in Psychologie, Soziologie, Anthropologie, Geschichte, vergleichender Religionswissenschaft - in Verbindung mit der Kommunikationsexplosion werden diese Techniken heute immer leichter zugänglich.

Dieser beispiellose Zustand bietet große Möglichkeiten; er birgt aber auch einzigartige Probleme. Viele Methoden, vor allem die in jüngster Zeit entwickelten, sind mehr oder weniger stark spezialisiert und sprechen nur einen Teil des gesamten Prozesses der Selbstverwirklichung an. Sie mögen den Bedürfnissen eines Individuums in einer bestimmten Wachstumsphase sehr genau entsprechen, nicht aber in einer anderen. Natürlich können solche Techniken wirksam sein, aber nur zeitweilig.

Wenn eine Methode jedoch auf Abkürzung des Weges oder schnelle Ergebnisse um dieser selbst willen konzentriert ist, kann sie gefährliche und sogar schädliche Nebenwirkungen haben. So kann beispielsweise der Versuch, einen bereits angemessenen Zufluss von überbewusster Energie zu steigern, ehe man gelernt hat, das, was bereits verfügbar ist, zu benutzen, unverantwortlich und gefährlich sein - auch wenn die Möglichkeit besteht, dass die Ergebnisse sich wegen der synthetisierenden Natur der höheren Energien als positiv erweisen. Populäre Methoden, die sich auf den physischen Leib konzentrieren, etwa besondere Diäten und Körperübungen, können mithelfen, die Persönlichkeit auf den Umgang mit überbewusster Energie vorzubereiten, doch sie können diese Energie nicht allein zum Fließen bringen. Sie sind vielleicht nützlich, wenn sie zur rechten Zeit in Verbindung mit anderen Techniken angewandt werden; für sich allein aber sind sie letztlich steril und führen oft entweder zu Entmutigung oder zu der Illusion, dass große Anstrengungen gleichbedeutend mit Fortschritt seien.

Immer mehr Menschen benutzen eine Wachstumsmethode nach der anderen. Oft ziehen sie aus jeder dieser Methoden auch Nutzen, aber immer haben sie irgendwann das ausgeschöpft, was diese spezielle Methode ihnen geben konnte, müssen sie aufgeben und sich nach etwas anderem umsehen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es für die wirksamste und den individuellen Bedürfnissen angepasste Benutzung der vielen verfügbaren Methoden hilfreich ist, wenn man Entwicklung im Hinblick auf die beiden Dimensionen des menschlichen Wachstums versteht. Eine Untersuchung der großen spirituellen Traditionen und des Lebens ihrer Anhänger zeigt, dass der integrative Pfad der Selbstverwirklichung immer alle Phasen des Prozesses in beiden Dimensionen berücksichtigt hat. Dies gilt beispielsweise für den Rāja-Yoga Indiens, den Achtfachen Edlen Pfad des Buddhismus und einige parallele Ansätze in der jüdisch-christlichen Tradition. Alle diese Traditionen zeigen, dass wir, wenn wir den Pfad der Selbstverwirklichung beschreiten, die drei komplementären Aspekte dieses Pfades gleichzeitig, aber je nach unserem Entwicklungsstand in verschiedenen Anteilen nutzen müssen:

- Hinwendung nach oben in Richtung auf das Überbewusste durch verschiedene Methoden von Meditation, Visualisierung und Gebet;
- Verständnis für das Wesen des Überbewussten, unserer Persönlichkeit und unserer Welt, um sie zunehmend miteinander in Harmonie bringen zu können; und

- Dienen oder das Beste, das wir kennen, zum Ausdruck bringen, um das größte Wohl zu erreichen.

Wir wollen diese drei Aspekte und einige ihrer wesentlichen Methoden untersuchen.



Hinwendung nach oben

Gebet ist eine universale Methode der Hinwendung nach oben. Psychologisch gesehen - also unabhängig von der Gültigkeit oder Ungültigkeit spezifischer religiöser Überzeugungen, die mit seinen verschiedenen Formen assoziiert sind -, kann das Gebet als jene innere Aktion beschrieben werden, bei der unsere Gefühlswelt auf unsere höhere Natur oder durch diese auf noch höhere Realitäten oder Kräfte gerichtet ist. Es ist ein Zusammenbringen der vielen geteilten Aspekte unseres emotionalen Wesens, zuerst durch Wünschen, dann durch Streben, Bestätigung, Hingabe und Dankbarkeit.

Infolgedessen hat das Gebet einen harmonisierenden und umwandelnden Effekt auf die Gefühle. Ob das Gebet den bewussten Wunsch enthält, etwas zu bekommen oder dieses Etwas auf uns selbst oder andere «hinabzuziehen» oder nicht, die Projektion von Gefühlen nach oben hat die Auswirkung, das Zentrum des Bewusstseins in gewissem Maße auf subtilere Ebenen der inneren Welt «hinaufzuheben». Es handelt sich um einen Prozess der Erhebung von Gefühlen und Wünschen, wodurch diese in das Streben nach höheren Zielen umgewandelt werden.

Imaginative Techniken sind ein weiteres Mittel zur Hinwendung nach oben in Richtung auf überbewusste Inspiration und Einsicht (SYNTHESIS 1, 1978; SYNTHESIS 3-4, 1977). Diese Techniken basieren auf Visualisierung, der bewussten und planvollen Benutzung von Bildern. Indem wir das entsprechende Bild oder Symbol visualisieren, erzeugen wir in dem entsprechenden überbewussten Muster ein Echo, durch das die benötigte Energie fließen kann. Das visualisierte Bild gewinnt dann ein Eigenleben, und die Energie erreicht die Persönlichkeit mit wohltuenden Folgen. Dieser zielgerichtete Gebrauch der Vorstellungskraft ist sinnvoll, weil dabei sowohl der Geist als auch das Gefühl benutzt wird; er kann ein breites Spektrum überbewusster Energien anzapfen und sowohl flexibel als auch präzise benutzt werden. Von der Vorstellungskraft gebildete Symbole sind zwar beispielsweise oft polyvalent - sie haben viele Bedeutungen und erzeugen Widerhall bei vielen Energien - und daher in ihren Auswirkungen voller Überraschungen, doch sie können auch selektive

Eigenschaften und spezialisierte Anwendungen haben, die den Zugang zu spezifischen Qualitäten transpersonaler Energie ermöglichen.

Meditation in einer ihrer grundlegendsten Formen wird im folgenden Bericht über Robert Frost beschrieben, der noch zu Lebzeiten des Dichters verfasst wurde:

Als Frost im ersten College-Jahr war, machten sich die Mitstudenten seiner Verbindung Sorgen, weil er allein lange Spaziergänge in den Wäldern unternahm. Schließlich wartete eine Delegation älterer Kommilitonen auf ihn, und nach einigen tastenden Vorbereitungen fragte einer: «Frost, was machst du, wenn du allein durch die Wälder gehst?» Frost sah sie an und antwortete: «An Baumrinde nagen.» Daraufhin ließen sie ihn in Ruhe. Was Frost tatsächlich in den Wäldern tat, war meditieren. Noch immer macht er lange Spaziergänge, und noch immer meditiert er. Zum Teil ist es diese Fähigkeit, die ihn zu Amerikas größtem lebenden Dichter macht. Es gibt eine Art von Meditation, die passiv ist, eine ruhige Versenkung in das Selbst, eine Art Kontemplation. Doch das, was die meisten von uns für Denken halten, ist ein sinnloser Bewusstseinsstrom wie ein ungeschnittener Film mit unserem eigenen, verworrenen inneren Dialog.

Robert Frosts Art der Meditation ist weder passiv noch sinnlos. Sie ist gelenkt, ausdauernd und zielgerichtet. Er ist fähig, ein Wort oder einen Gedanken zu nehmen und seinen Geist darauf verweilen zu lassen, während er ihn aus allen Blickwinkeln betrachtet, von innen nach außen stülpt, seziiert. Dabei sieht er neue Aspekte, neue Bedeutungen und neue Schönheiten selbst in müden und verbrauchten Phasen.
(Cole, 1960)

Diese konzentrierte und zweckvolle mentale Aktivität ist eine der wirksamsten Formen von Meditation. Sie hat Menschen wie Einstein und Teilhard de Chardin befähigt, direkte Bewusstheit dessen zu gewinnen, was sie den «universalen Geist» nannten. Ihre geduldige und regelmässige Anwendung hat sich als unschätzbar wertvoll zur Herstellung eines reichen und zuverlässigen Kommunikationsflusses zwischen der Persönlichkeit und dem Überbewussten erwiesen.

Verständnis

Die Entwicklung eines zuverlässigen und umfassenden Verständnisses, eines Verstehens, das wächst, wenn wir wachsen, ist der zweite wesentliche Aspekt des integrativen Pfades der Selbstverwirklichung. Er bedeutet Verständnis für das Wesen des transpersonalen Bereiches, unserer selbst als Persönlichkeit und der Welt, in der wir leben, im Licht unserer besten Bewusstheit vom Zweck des größeren Ganzen. Ein solches Verständnis kann erreicht werden, indem man den tieferen Sinn, die verborgenen Ursachen äußerer Ereignisse sucht. Wenn wir beispielsweise die Welt als unterwegs zu transzendenter Einheit verstehen, dann untersuchen wir bestimmte Ereignisse auf ihr Verhältnis zu dieser Einheit. Zeigen sie sich, wie das bei vielen historischen Geschehnissen der Fall ist, als Hindernisse für die Evolution, mit denen der einzelne und die Gesellschaft fertig werden müssen? Oder weisen sie auf Wachstum und positive Trends hin, die wir ermutigen und unterstützen müssen? Ereignisse, die eine große Wirkung auf die Gesellschaft haben - die Renaissance, die Amerikanische Revolution, die Große Depression, die Bürgerrechtsbewegung, der Vietnamkrieg, Watergate,

können auf diese Weise untersucht werden, aber auch persönlichere Geschehnisse und Wendepunkte.

Die Untersuchungen von Außenwelt und Innenwelt sind daher parallel und komplementär. Wir können dann unser Verständnis mehr und mehr dazu benutzen, unsere Persönlichkeit und die Welt in eine sinnvolle Übereinstimmung mit der transpersonalen Realität zu bringen. Auf diese Weise werden die generalisierten Sichtweisen, die wir bei unseren transpersonalen Erfahrungen erreicht haben, partikularisiert und können praktisch auf uns selbst, die Gesellschaft im allgemeinen und unsere Rolle in ihr angewandt werden.

Um jedoch dieses progressive und dynamische Verständnis zu erreichen, muss unser Denken im tiefsten Sinne unser eigenes sein. Die meiste Zeit unseres Lebens war unsere Hauptlernquelle das, was wir «durch Osmose» von den Gedanken, Gefühlen und Handlungen anderer übernahmen. Durch diesen Kontakt gewinnen wir Zugang zu Erfahrung und Verständnis der Menschheit durch Tausende von Jahren. Das ist unvermeidlich und auch gut so, vorausgesetzt, dieser Reichtum wird weder leichthin akzeptiert noch automatisch verworfen. Bei jedem wichtigen Schritt müssen wir danach streben, uns dessen bewusst zu bleiben, was das ist, dem wir ausgesetzt sind, welche Idee oder welches neue Wissen uns verfügbar wird, und wir müssen entscheiden, ob wir es akzeptieren wollen oder nicht. Wir müssen eine Bewusstheit für das entwickeln, was in uns einfließt, und eine Fähigkeit, diesen Fluss zu regulieren. Wie die Regulierung des Stroms nach innen unsere Verantwortung uns selbst gegenüber ist, so ist die Regulierung des Flusses nach außen unsere Verantwortung anderen gegenüber. Das ist die Bedeutung traditioneller spiritueller Regeln wie «rechte Rede» oder «Nicht-Verletzen». Es geht nicht nur darum, ob eine bestimmte Idee, ein bestimmtes Prinzip und ein bestimmter Wert gut oder schlecht, wahr oder falsch sind. Aber wir können sie uns nicht wirklich zu eigen machen, wenn wir sie in uns aufnehmen, ohne sie zu verstehen.

Es ist interessant zu beobachten, dass viele spirituelle Führer der Vergangenheit, deren Anhänger in erster Linie auf die vertikale Dimension hin orientiert waren - den Pfad der Transzendenz -, den Nachdruck auf Hingabe, fraglosen Glauben, Akzeptieren der Autorität des Lehrers und Gehorsam gegenüber den Wünschen und Vorschriften des Lehrers legten. Heute, da mehr Menschen den Pfad der Selbstverwirklichung erreichen, geben spirituelle Führer solche Ansätze mehr und mehr auf und übernehmen Techniken, die diesem Pfad angemessener sind. Statt fraglosen Glauben und Gehorsam zu verlangen, betonen sie, wie wichtig es ist, klar zu denken, sich selbst zu vergewissern, was wahr und falsch, was wichtig und was unwichtig ist, und nach dem zu handeln, man selbst sieht. Sie betonen die eigenen inneren Hilfsquellen und Verantwortlichkeiten des Menschen und leiten uns an, uns mehr und mehr auf uns selbst und schließlich auf unser höheres Selbst zu verlassen. Diese Orientierung breitet sich gegenwärtig zwar rasch aus, doch sie ist alles andere als neu. Sie stand immer im Zentrum der größten spirituellen Lehren; so war sie beispielsweise eine der Hauptlehren des Buddha vor etwa zweieinhalb Jahrtausenden:

Wir werden ernsthaft dazu angehalten, nichts, was es auch immer sei, einfach zu glauben, sei es in Büchern niedergeschrieben, von unseren Ahnen überliefert oder von Weisen gelehrt. Buddha sagt, dass wir an nichts glauben dürfen, das gesagt

wurde, nur, weil es gesagt wurde; weder an Traditionen, weil sie von altersher überliefert sind; noch an Gerüchte als solche; noch an Schriften von Weisen, nur weil Weise sie geschrieben haben; noch an Phantasien, von denen wir annehmen, sie seien uns durch Devas eingegeben (die wir also für spirituelle Inspirationen halten); noch an Schlussfolgerungen aus irgendeiner zufälligen Annahme, die wir vielleicht gemacht haben; noch an etwas, das eine analoge Notwendigkeit zu sein scheint; noch an die bloße Autorität unserer eigenen Lehrer oder Meister. Wir sollen nur dann glauben, wenn die Schrift, Lehre oder Aussage durch unsere eigene Vernunft und unser eigenes Bewusstsein bestätigt wird. «Deshalb», sagt Buddha, «habe ich euch gelehrt, nicht einfach zu glauben, weil ihr gehört habt, sondern dann, wenn ihr mit eurem Bewusstsein glaubt, und dann entsprechend und in Fülle zu handeln».
(Olcott, 1971, S. 62-63)

Dienen

Dieses Handeln, der besten Einsicht entsprechend und in Fülle, ist das Wesen des Dienens. Es vervollständigt den Pfad, durch den die überbewussten Energien fließen können, wie die Schließung des Stromkreises in einem elektrischen Kraftwerk eine Stadt mit Energie versorgt und beleuchtet.

Wie das Atmen eine natürliche Aktivität unseres Körpers ist, ist das Dienen eine natürliche Aktivität unseres höheren Selbst; und an einem bestimmten Punkt der Entwicklung wird es auch für die Persönlichkeit natürlich. Sein Vorläufer in der Persönlichkeit ist der Drang, Dinge zu verbessern. Dies ist vielleicht unsere menschlichste Tendenz, die uns am deutlichsten von den Tieren unterscheidet. Wenn wir Kontakt zum Überbewussten herstellen und das größere Ganze zu verstehen beginnen, wie es da ist und sich zugleich entwickelt, spüren wir den spontanen Antrieb, unsere Energien zur Unterstützung dieser Evolution zu verwenden und bei der Arbeit an der allmählichen Vervollkommnung von Menschheit und Welt mitzuhelfen. Wir erkennen, dass Dienen in Übereinstimmung mit unserer transpersonalen Sicht die wirksamste Art ist, Dinge zu verbessern, und daher die beste und sinnvollste Art von Handeln.

Wir können uns auch zum Dienen hingezogen fühlen, ohne klaren Kontakt mit dem Transpersonalen hergestellt zu haben, vielleicht aus einem Pflicht- oder Schuldgefühl heraus, vielleicht dem Beispiel anderer folgend, vielleicht auch aus Mitgefühl für den Schmerz der Bedürftigen. Viele sind zuerst auf diese Weise motiviert, und viel Gutes und Wertvolles wurde aus solchen Motivationen heraus geleistet. Doch auf lange Sicht treten Schwierigkeiten auf, wenn die transpersonale Energie fehlt. Wenn wir mehr und mehr von unserer Energie verausgaben, kommt unweigerlich ein Bedürfnis auf, uns selbst wieder aufzufüllen. Wenn wir nur aus einem emotionalen Drang heraus und ohne klare Vision und klaren Plan handeln, stellen wir vielleicht fest, dass die Ergebnisse zwar lohnend sind, aber in keinem Verhältnis zur Anstrengung stehen. Immer stärker wird sich das Gefühl entwickeln, unsere Arbeit sei schwieriger und fragmentarischer, als sie eigentlich unserem instinktiven Wesen nach sein sollte. Wir fühlen, dass etwas fehlt, etwas, das gefunden werden muss. Was fehlt, ist natürlich unsere Verbindung zur transpersonalen Vision und Quelle. Erst wenn wir nach dem suchen, was fehlt, nehmen wir eine Neuorientierung vor und stellen diese

Verbindung her. Wenn unsere Vision und unser Wissen um das Ganze dann klarer und wir fähig werden, die Energien unseres Überbewussten ebenso zum Ausdruck zu bringen wie die unserer Persönlichkeit, dann können wir freier und mit mehr Energie dienen. Wir sehen die Ströme, die sich in der größeren Welt bewegen, und wir werden durch sie genährt, gestützt und gestärkt - und durch das Wissen um ihren unvermeidlichen Triumph. Gefühle und Geist werden miteinander und mit unserer höchsten Natur in Einklang stehen, und die Arbeit an der Vervollkommnung des Ganzen wird dann das gleichzeitig Vernünftigste und Wünschenswerteste, das wir mit unserem Leben tun können.

Dies führt zu einer neuen und realistischeren Einschätzung unseres eigenen Wachstums. Wir entdecken, dass es keinen Widerspruch zwischen Dienst am Ganzen und Entwicklung unserer Individualität gibt; wenn wir dem Ganzen dienen, entwickeln wir auch unsere besonderen Gaben und überwinden unsere speziellen Grenzen. Allmählich wird unser individuelles Wachstum integriert in unsere Verpflichtung, in der Welt nützliche Arbeit zu leisten. Wir streben aber nicht länger danach, unsere Persönlichkeit um ihrer selbst willen zu verbessern. Wir sehen klar, dass unsere Persönlichkeit verbessert werden könnte, aber wir sehen auch, dass es eine nahezu endlose Möglichkeit zur Verbesserung gibt. Obwohl es viele Arten gibt, auf die unsere Persönlichkeit wachsen könnte, und viele Grenzen, die wir beseitigen könnten, ist es am praktischsten, an einigen Dingen zu arbeiten und andere zurückzustellen, je nachdem, welche spezifischen Dienste zu leisten wir besonders geeignet scheinen. Der schüchterne Mensch, der sieht, dass direkter Kontakt zu Menschen ein notwendiger Bestandteil seines nächsten Beitrages ist, wird sich dafür entscheiden, an seiner Schüchternheit zu arbeiten. Ein anderer Schüchterner aber, der sieht, dass Schreiben für ihn das beste Vehikel ist, kann seine Schüchternheit für den Augenblick ignorieren und vielleicht an einer anderen Unzulänglichkeit arbeiten, etwa dem Mangel an beständigem Willen.

Interessanterweise berichten die Menschen immer, nachdem sie ihr individuelles Wachstum von den Erfordernissen ihres Dienstes abhängig gemacht hätten, habe es sich nicht etwa verlangsamt, sondern sei breiter, rascher und leichter geworden. Das scheinbare Paradoxon löst sich, wenn wir daran denken, dass die Entscheidung, unserer größeren Vision zu dienen und unsere transpersonalen Werte durch Handeln zum Ausdruck zu bringen, zu ununterbrochenem Fließen von überbewusster Energie durch unsere Persönlichkeit und hinaus in die Welt führt. Daher wird Dienen zum wirksamsten und direktesten Mittel, die Muster unserer Persönlichkeit harmonisch auf das Überbewusste abzustimmen, um seine Energie bestmöglich zu übermitteln. Diese Energie arbeitet jetzt mit uns - zugleich auch allein und spontan - daran, Hindernisse zu entfernen und den Weg freizumachen.

Dem integrativen Pfad der Selbstverwirklichung ist also eine spontane *Freudigkeit* inhärent. Es ist die Freude, das zu werden, was wir wirklich sind, indem wir unsere höheren Werte verwirklichen, die Freude des *Selbst*-Ausdrucks. Sie entsteht aus dem immer unmittelbarer werdenden Gefühl für unsere wahre Identität, wenn wir sie im täglichen Leben zu manifestieren lernen. Wir erkennen, dass wir als höheres Selbst eins sind mit dem größeren Ganzen, dass unsere wahre Natur das ist, was wir mit Worten wie *transzendent*, *unsterblich*, *göttlich* beschreiben müssten. Wir gehen mit solchen freudvollen Erkenntnissen jedoch realistisch um, weil wir auch die Notwendigkeit erkennen, zunehmend mit dem größeren

Kontext, wie er uns ständig offenbar wird, zusammenzuwirken und unseren Platz darin zu finden.

Aus all dem folgt Reife - nicht das blosse langweilige «Älterwerden», das oft fälschlich für Reife gehalten wird, sondern etwas Reiches und Volles -, eine aufgeklärte Reife, voller Freude und Willen, Akzeptanz und Unterscheidungskraft, Weisheit und Liebe.

Wir können Goethes Gedanken aus dem *Faust* (Teil II) an den Schluss stellen: «Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis.» Mit anderen Worten: «Alle Handlungen, Verhaltensmuster, Gefühle, Gedanken oder Worte, alle Prozesse - unser ganzes Leben - können als symbolische Muster betrachtet werden. Wenn wir lernen, die Muster unseres Lebens unseren besten Werten und Visionen entsprechend zu verwirklichen, werden diese Muster besser auf die höheren Muster unserer überbewussten Energien eingestimmt. Der hermetische Aphorismus «Wie oben, so unten» wird dann nicht nur zu einer umfassenden Beschreibung der Realität, sondern auch zu einer fundamentalen Methode individueller Entfaltung, gleichzeitig aber auch eine Bestätigung, ein Imperativ, eine Lebensweise. Während wir uns zunehmend mit dem Ganzen identifizieren und es zu verwirklichen helfen, verschwindet allmählich jedes Gefühl von Getrenntheit und Entfremdung und wird durch das sichere Wissen ersetzt, zu Hause zu sein in uns selbst und in der Welt - ja, eins mit ihr zu sein.

Dieser Artikel wurde im Buch „Transpersonale Psychotherapie – neue Wege in der Psychotherapie“, Scherz Verlag 1988 veröffentlicht.