

Catherine BrunnerDubey / Sascha Dönges  
**Psychosynthese für die Praxis**



Catherine Brunner Dubey  
Sascha Dönges

# Psychosynthese für die Praxis

Grundlagen, Methoden,  
Anwendungsgebiete

Mit einem Vorwort von  
Piero Ferrucci

Kösel

© 2005 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München  
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Umschlag: Kaselow Design, München  
Umschlagmotiv: Mauritius Images / Phototake

ISBN 3-466-30679-5

---

# Inhalt

Vorwort .....	5
Einleitung .....	13
Unser Weg zur Psychosynthese .....	15
Anleitung zu den Übungen .....	19
<b>1</b> Geschichte und Herkunft der Psychosynthese.....	21
Bewusstseinsstrukturen – die zentrale innere Landkarte der Psychosynthese .....	27
<b>2</b> Von der Vielfalt zur Einheit – das Teilpersönlichkeitsmodell .....	41
Das Konzept .....	44
Teilpersönlichkeitsarbeit .....	49
Liebe und Wille – Wandel und Bewahrung .....	65

---

3	Ich – Ich-Entfaltung – Identität .....	79
4	Wille und Wahl .....	99
	Die Aspekte des Willens .....	114
	Die Schulung des Willens .....	129
	Von der Absicht zur Verwirklichung – die sechs Stufen des Wollens .....	161
5	Beziehungen – vom Ich zum Du .....	167
	Die Wurzeln unserer heutigen Beziehungen .....	170
	Aggression .....	199
	Abwehrmechanismen .....	206
	Beziehungsstile .....	209
	Liebe – Akzeptanz – Dankbarkeit .....	215
6	Schmerzen und Krisen als Lernstufen unserer Verwirklichung .....	225
	Der Umgang mit Schmerz .....	225
	Ausdrucksformen von Krisen .....	250

---

<b>7</b>	<b>Selbst – Selbstverwirklichung – unsere Lebensreise.....</b>	<b>267</b>
	Selbstverwirklichung im Kontext der personalen Psychosynthese .....	278
	Selbstverwirklichung im Kontext der transpersonalen Psychosynthese .....	282
<b>8</b>	<b>Individuum und Gesellschaft .....</b>	<b>319</b>
	Psychosynthese der Menschheit.....	338
	Die Menschheit als Klientin – der Versuch eines therapeutischen Ansatzes.....	352
	<b>Anhang .....</b>	<b>365</b>
	Anmerkungen .....	365
	Verzeichnis der Übungen .....	368
	Transpersonale Qualitäten .....	370
	Glossar .....	371
	Literatur .....	376
	Die Autorinnen .....	378



# V Vorwort

Ich bin sehr erfreut, das erste Buch über Psychosynthese, das von vornherein in deutscher Sprache von meinen Freundinnen und Psychosynthese-Expertinnen Sascha Dönges und Catherine Brunner Dubey geschrieben wurde, begrüßen zu können. Nicht nur, weil in diesem Buch die Psychosynthese in sehr sorgfältig durchdachter Systematik präsentiert wird, sondern weil es in deutscher Sprache geschaffen wurde – einer Sprache, die Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, sehr liebte und fließend sprach. Er war der Ansicht, dass alle Länder und Kulturen spezielle und einmalige Qualitäten als Beiträge für die Menschheit besitzen. Für ihn war der beste Beitrag der deutschen Kultur der Geist der Synthese – das heißt die Fähigkeit, einen Gegenstand oder ein Thema nicht stückweise oder in seinen Einzelteilen zu erfassen, sondern umfassend und im Zusammenhang zu verstehen – als ein System. Im Falle der Schweiz glaubte er, es sei die einzigartige Qualität »Einheit in der Vielfalt«. Und das ist genau das, worum es in der Psychosynthese geht.

Trotz des Prinzips Inklusivität – Universalität als zentrales Anliegen erkannten zunächst nur wenige Menschen den Wert der Psychosynthese. Roberto Assagioli hatte in Italien nicht sehr viel Glück mit der Anerkennung dieser Therapieform. Die geschah erst nach seinem Tod 1974.

Assagioli war ein Pionier. Seine Absichten und Vorstellungen waren seiner Zeit weit voraus. Im Jahre 1938 wurde er vom faschistischen Regime verhaftet, weil er Meditationsgruppen für Frieden und Internationalismus organisierte – in jenen Tagen keine übliche, dem Zeitgeist entsprechende Handlung. In den 50er-Jahren gelang es ihm, sich mit seiner Arbeit in Italien wieder zu etablieren und sie der Öffentlichkeit zu präsentieren. Aber die Leute waren noch nicht wirklich bereit dafür.

Assagioli nahm es mit Humor. »Die Italiener reagieren auf dreierlei Art auf Psychosynthese«, sagte er einmal zu mir. Die erste Reaktion lautet: »Das ist verrückt!« Die zweite und akzeptierendere lautet: »Das klingt großartig, aber Platon hat schon darüber im *Staat* geschrieben.« Die dritte Reaktion war narzisstisch-enthusiastischer Art: »Das ist genial! Das ist genau das, was ich schon immer gesagt habe!«

Diese Worte, obwohl sie etwas scherzhaft klingen, werfen ein wichtiges Licht auf das Wesen der Psychosynthese. Wie eine gute Dichtung spricht sie über unsere eigene Erfahrung auf eine Art und Weise, die uns mehr Bedeutungen und Möglichkeiten erkennen lässt, als wir ursprünglich gedacht hatten, und uns hilft, diese Erfahrung auf eine neue und überraschende Art zu verstehen. Und ja, sie sagt, was wir hatten sagen wollen, aber schlussendlich vielleicht doch nicht ganz sagten. Sie spricht über Dinge, die uns aus unseren alltäglichen Erfahrungen vertraut sein mögen, wie zum Beispiel eine gute Beziehung zu haben, ein schönes Musikstück zu genießen oder innere Stille zu schaffen und zu erfahren – obwohl die wissenschaftliche Psychologie diesen Dingen wenig Zeit widmet. Sie handelt von allem, womit wir vertraut sind und macht diese Dinge interessanter und faszinierender. Außerdem ist sie kompatibel und in Übereinstimmung mit den großen und bedeutenden Marksteinen menschlichen Geistes – nicht nur mit Platons *Staat*, sondern auch mit der *Bhagavad Gita* oder den der *Göttlichen Komödie*, dem Tao Te King und Goethes *Faust*, um nur einige wenige zu

nennen. Deshalb werden Sie vielleicht darin gelegentlich das Echo uralter Weisheiten hören können, obwohl Wortlaut und Ausführung modern und empirisch gehalten sind.

Auch wenn Sie noch nichts über Psychosynthese wissen, werden Sie in der Zwischenzeit vielleicht bereits ahnen, dass eine ihrer wichtigsten Beiträge darin besteht, das Gewöhnliche mit dem Außergewöhnlichen zu verbinden: Sie greift nicht nur die tagtäglichen Funktionen unserer Psyche auf, sondern auch unsere außergewöhnlichen Momente oder Gipfelerlebnisse – wie ekstatische Augenblicke, Erleuchtungserfahrungen, ästhetische und kreative Inspirationen –, die uns der spirituellen Welt öffnen.

Spirituell: Dieses Wort ist sehr belastet und wird gewöhnlich mit Religion assoziiert. Persönlich zog Assagioli das neutralere Wort »transpersonal« vor. Auf jeden Fall weist es auf eine Erfahrungsebene hin, die nicht nur Nachforschungen und Überprüfungen in der Psychologie legitimiert, sondern auch eine kraftvolle Quelle für Inspiration, Gesundheit, Selbstachtung, Sinn und Bedeutung darstellt. Psychosynthese untersucht diese Ebene empirisch, das heißt aufgrund von Erfahrungen und lässt alle Dogmen und vorgefassten Meinungen und Modelle hinter sich. Und sie zeigt uns sowohl den Schaden auf, den wir anrichten, wenn wir die transpersonale Ebene ignorieren, als auch die Möglichkeiten, mit ihr in Kontakt zu kommen und sie zu einem Teil unseres Lebens zu machen.

All dies stellt ein großes, weites Feld dar, weshalb es auch so schwer ist, Psychosynthese zu definieren. Eine der besten Möglichkeiten, sogar hartgesottene Psychosynthetiker/-innen in Verlegenheit zu bringen, ist, sie unvermittelt zu fragen: »Was ist Psychosynthese?« Sie werden sich winden und versuchen, das Thema zu wechseln, oder eine schmerzlich banale Antwort geben. Sie ist nun mal einfach nicht in wenigen Worten zu beschreiben.

Dieses Buch bietet viele Möglichkeiten und Gelegenheiten, das zu tun, was notwendig ist, um Psychosynthese kennen zu ler-

nen und durch die vielen Übungen zu erfahren. Es braucht nur eine Voraussetzung: Sie müssen sich eine Weile darin vertiefen und dann werden Sie sie verstehen. Der Spielraum Ihrer Gedanken, Ideen und Erfahrungen wird sich dramatisch erweitern. Seien Sie bereit, transformiert zu werden.

*Piero Ferrucci  
Fiesole, im April 2004*

# E Einleitung

»Namaskara« ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet sinngemäß: »Ich verneige mich vor dem Juwel deiner Seele.«

Mit diesem Wort möchten wir Sie, liebe Leserin, lieber Leser, begrüßen und Sie gleich zu Beginn dieses Buches mit dem Herzen der Psychosynthese in Kontakt bringen – mit der Überzeugung und der Anerkennung, dass Sie einzigartig und von unantastbarem Wert sind. Noch nie hat es einen anderen Menschen gegeben, der so ist wie Sie. Sie sind ein einmaliges Wunder des Universums.

Betrachten Sie Ihren Körper – welch ein Wunder organischer Komplexität und Einheit. Bedenken Sie für einen Moment die Welt Ihrer Gefühle – welch ein Wunder innerer Lebendigkeit – mit ihrem ganzen Spektrum von den hellsten bis zu den dunkelsten Gefühlsschattierungen, die Ihrem Leben seinen vielfarbigen Glanz verleihen. Vergewärtigen Sie sich Ihre Gedanken – welch ein Wunder des Geistes – mit ihrer Fähigkeit, einzelne Teile zu komplexen Systemen zu verbinden und Visionen in Wirklichkeit umzusetzen. Und Ihre Seele – ein Wunder des Seins – unsichtbar und unfassbar, doch so ergreifend wirklich, wenn sie sich dem Bewusstsein enthüllt. Ja, Sie sind ein Wunder, und wie Sie ist jeder Mensch ein solches Wunder!

Ist es nicht bedauerlich, dass unser Leben und unsere Welt diese Tatsache nicht besser widerspiegelt? Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, war Zeit seines Lebens ergriffen

von diesem unbeschreiblichen Geheimnis des menschlichen Lebens und er hat all seine Arbeit, seine Kreativität und seine Liebe darauf verwendet, Wege und Methoden zu entwickeln, damit das Wunder an Größe und Schönheit des Menschen besser und vollständiger zum Ausdruck kommen kann.

Mit diesem Buch, das wir als theoretische und praktische Einführung in die Grundlagen und Konzepte der Psychosynthese angelegt haben, möchten wir Assagiolis umfassende Vision und konkreten Ansatz als eine Möglichkeit vorstellen, wie wir Menschen das Wunder, das wir sind, durch unser Sein und Handeln in dieser Welt kräftiger ausstrahlen können.

Die einzelnen Kapitel dieses Buches umfassen die wesentlichen Themen und Aspekte der Psychosynthese und sind so gestaltet, dass Sie ihren Inhalt aufgrund der entsprechenden theoretischen Grundlagen erfassen und durch die praktischen Übungen erfahren können. Die Reihenfolge der Kapitel ist so geordnet, wie sie für eine aufbauende Psychosyntheseschulung sinnvoll ist und einem natürlichen Entwicklungsprozess entspricht. Die vorgestellten Übungen sollen dazu beitragen, dass die Psychosynthese eine lebendige und lebensnahe Erfahrung wird. Sie können helfen, das Verständnis für die Theorie tiefer im Bewusstsein zu verankern, und zugleich durch den inneren Prozess, den sie in Gang bringen, die Möglichkeit bieten, persönlich zu wachsen und sich zu entwickeln. Daher empfehlen wir, die Übungen in der Reihenfolge anzuwenden, wie sie kommen. Möglicherweise gehören Sie jedoch zu den Menschen, die es vorziehen, sich zuerst einen Überblick des Ganzen zu verschaffen, bevor Sie vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt entscheiden, sich auf die Übungen einzulassen. Gehen Sie so vor, wie es für Sie am besten ist.

## Unser Weg zur Psychosynthese

Bei einer unserer vielen Besprechungen zu diesem Buch haben wir festgestellt, dass wir es beide schätzen, wenn wir beim Lesen eines Buches auch etwas vom persönlichen Bezug des Autors oder der Autorin zum gewählten Thema erfahren. In der Annahme, dass eventuell auch andere ein ähnliches Interesse haben, möchten wir hier, jede von uns einzeln, einen kurzen Einblick geben in unseren persönlichen Weg zur und mit der Psychosynthese.

Sascha Dönges

In jedem Einführungsseminar werde ich gefragt, wie ich zur Psychosynthese gekommen sei. Meine erste Antwort lautet: »Ich bin › zufällig‹ draufgetreten.« Da ich jedoch an »Zufälle« nicht glaube, sondern höchstens daran, dass uns gelegentlich etwas zufällt wie ein Geschenk, muss ich etwa 35 Jahre in meinem Leben zurückblättern, um zu dem Zeitpunkt zu kommen, der zum Ausgangspunkt meiner Begegnung mit Psychosynthese werden sollte.

Ich erlebte einen sehr schweren Autounfall und auch das Überleben dieses dramatischen Ereignisses war ein mir zugefallenes Geschenk. Während ich vier Monate auf dem Rücken in einem Krankenhausbett verbrachte, konnte ich mich eigentlich nur mit der Zimmerdecke über mir beschäftigen, auf die ich zunächst alles projizierte, was mit der traumatischen Erfahrung in Zusammenhang stand. Ich fühlte mich als Opfer eines betrunkenen Traktorfahrers, der den Unfall verursacht hatte. Ich bejammerte mein Schicksal, meine Schmerzen und die eventuelle Aussicht, nie mehr richtig gehen zu können. Eines Tages bekam ich Besuch von einem Freund, der mir ein Buch brachte und die lakonische Frage stellte: »Schon mal daran gedacht, dass dieser Unfall ein

Geschenk für dich enthalten könnte?« Ersteinmal sprachlos und mit dem Buch in der Hand, das den Titel trug *Entdecke dich selbst* von dem Philosophen und Esoteriker Paul Brunton, ließ mich der Freund allein. Die Frage ließ mich nicht mehr los und ich las das Buch zunächst mit etwas gemischten Gefühlen.

Etwas später spürte ich, wie eine Art Ruck durch mich ging, und ich begann weitere Literatur zum Thema Selbstentdeckung, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung zu lesen. Der Weg, der damit für mich begann, entwickelte sich rückblickend betrachtet absolut folgerichtig, auch wenn ich damals noch keine Ahnung hatte, wohin die Reise führen würde. Ich begann mit autogenem Training, vertiefte mich in meditative Techniken, ging in Encounter-Workshops, suchte nach Antworten auf die Frage »Wer bin ich?« in einer psychoanalytischen Therapie, auf weiten Reisen in den Osten, in zahlreichen Workshops zu diesem Thema. Dennoch: Irgendetwas fehlte, also suchte ich weiter. Ich absolvierte Ausbildungen in klientenzentrierter Gesprächsführung, in Gestalttherapie, in Transaktionsanalyse. Das Gefühl blieb, dass etwas fehlte, für das ich jedoch keine Worte fand.

Offensichtlich musste ich durch diese vielen verschiedenen Stadien hindurch. Sie führten mich schließlich 1978 zum wichtigsten und entscheidenden Moment in meinem Entwicklungsprozess. Ich befand mich in einem Seminarzentrum, das in einem herrlich chaotisch-kreativen Stil geführt wurde, wie sehr viele in der damaligen Zeit, alle ähnlich ausgestattet: großer Gruppenraum, Teppichboden, große Sitzkissen; Trainings und Workshops fanden auf und zwischen diesen Kissen auf dem Boden sitzend statt. Und so kam dann auch der »Zufall« zustande: Ich trat auf ein Buch, das auf dem Boden lag. Neugierig hob ich es auf, las den Titel *Psychosynthesis Manual* von Roberto Assagioli und begann es einfach auf irgendeiner Seite aufzuschlagen und zu lesen. Es ließ mich nicht mehr los. Es war alles vertraut, was da beschrieben wurde. Bei jedem zweiten Satz klang in mir das Wort »Ja, Ja, Ja«, und je mehr ich las, desto stärker zog mich das philo-

sophische, psychologische, spirituelle Menschenbild der Psychosynthese – damals noch unter dem englischen Begriff Psychosynthesis – in seinen Bann. Ich wusste unmittelbar, Psychosynthese würde mein Weg sein.

Ich war nach all dem Suchen endlich »zu Hause«, ich war angekommen. Von 1978 bis 1983 ließ ich mich in England bei Diana Whitmore und Piero Ferrucci ausbilden. Im Laufe der Zeit wurden sie und Laura Huxley mir die besten Freunde. Ihnen verdanke ich einen der reichsten Abschnitte meines Lebens und deshalb ist ihnen mein Anteil an diesem Buch gewidmet.

Catherine Brunner Dubey

Vor vielen Jahren hat mir ein Freund folgende Verse von Caspar David Friedrich zugesprochen: »Schließe dein leibliches Auge, damit du mit deinem geistigen Auge zuerst siehst dein Bild. Dann fördere zutage, was du im Dunkeln gesehen, dass es zurückwirke auf andere von außen nach innen.« Was ihn dazu veranlasste, weiß ich heute nicht mehr genau, doch dieser Zusage – daran erinnere ich mich noch gut – berührte mich tief. Diese Worte brachten genau das zum Ausdruck, was mir damals am Herzen lag und wonach ich suchte. Ich hatte schon manche Jahre mit vielen verschiedenen Menschen aus schwierigen Lebenssituationen zusammengelebt und vor allem mit offenem Herzen und mit gesundem Menschenverstand versucht, ihnen zu helfen und sie zu begleiten. Nun aber wollte ich meiner Aufgabe im Dienste meiner Mitmenschen ein neues und tieferes Fundament geben. Ich wollte Wege und Mittel finden, mich selber besser kennen zu lernen und meine inneren Fähigkeiten zu verfeinern, um differenzierter, kraft- und absichtsvoller nach außen hin wirken zu können.

Dieses Bedürfnis führte mich zur Begegnung mit der Psychosynthese. Zum einen bekam ich das Buch *Werde was du bist* von

Piero Ferrucci in die Hand, zum anderen bot sich mir die Gelegenheit, an einem Basistraining in Psychosynthese bei Sascha Dönges teilzunehmen. Obwohl ich zuvor noch nie etwas von Psychosynthese gehört hatte, kam mir vieles, was ich im Buch darüber las und im Seminar erfuhr, sehr vertraut vor. Es war mir, als ob ich einen Spiegel in die Hand bekommen hätte und nun darin erkennen konnte, was ich schon immer gewusst hatte.

Meine Begegnung mit Psychosynthese hatte in vielem die Qualität eines Gipfelerlebnisses. Zuerst erfüllte sie mich einfach mit Freude, nicht einer spezifischen Freude über irgendetwas; ich fühlte schlicht und einfach Daseinsfreude. Jedes Kapitel, das ich im Buch las, jedes Modell und jede Übung, in die ich im Seminar eingeführt wurde, erfuhr ich als Erhellung, die mir Klarheit und Einsicht enthüllte; und dies erweckte in mir wiederum ein Gefühl von Richtigkeit. Außerdem berührte mich die Psychosynthese mit der Qualität von bedingungsloser Liebe und umfassender Akzeptanz, die in seinem ganzheitlichen, das heißt den ganzen Menschen bejahenden Ansatz zum Tragen kommt. Und schließlich, obwohl die Psychosynthese als Ansatz in keinerlei Weise den Anspruch hat, *die* Wahrheit zu repräsentieren, was ich höchst sympathisch fand, entdeckte ich durch sie wiederholt und in immer sich wandelnder Gestalt meine persönliche Wahrheit.

Genau diese erhebende Erfahrung, die über das Alltagsbewusstsein hinaus des Menschen höchstes Potenzial zum Klingen bringt, überzeugte mich vom Wert und von der Bedeutung der Psychosynthese.

Bei Sascha Dönges habe ich meine fünfjährige Ausbildung zur Psychosynthesetherapeutin gemacht. Es waren fünf spannende, bewegende und lehrreiche Jahre. Nach der Ausbildung haben sich unsere Wege wieder gekreuzt und so ist seither zwischen uns eine Freundschaft und das hier vorliegende Buch als gemeinsames Werk entstanden.

Zwischen mir und der Psychosynthese ist eine Beziehung, ja mehr noch, eine Freundschaft gewachsen. Seit der ersten Begeg-

nung vergeht kaum ein Tag, ohne dass wir nicht miteinander im Dialog stehen. Es klingt vielleicht etwas eigenartig, mit einem philosophisch-psychologischen Ansatz, wie ihn die Psychosynthese darstellt, im Dialog zu stehen. Das ist jedoch genau eines der Dinge, die mich die Psychosynthese gelehrt hat: Wirkliches Leben ist Beziehung. So grenzenlos, spontan und kreativ wie das Leben selbst, so ist es auch unsere Möglichkeit, mit den verschiedenen Aspekten des Lebens in Beziehung zu treten, auch mit Aspekten wie Gedanken, inneren Bildern oder Gefühlen und daher auch mit einem psychologischen Ansatz wie die Psychosynthese. Aus dieser Beziehung ist in mir und um mich herum viel fruchtbares Leben entstanden, wofür ich unendlich dankbar bin.

Ich wünsche mir, dass die Leser und Leserinnen im Dialog mit den Inhalten dieses Buches Erfahrungen machen können, die ihr Leben bereichern mögen.

## Anleitung zu den Übungen

Die Übungen sind jeweils mit einer Rose markiert. Die Rose stellt in der Psychosynthese ein besonders wichtiges Symbol für Entfaltung dar. Übungen, die zudem mit einem CD-Symbol versehen sind, finden Sie als Audiodatei auf der Webseite [www.psychosynthese.ch/ressourcen](http://www.psychosynthese.ch/ressourcen)

In den Übungen erlauben wir uns, Sie per »du« anzusprechen. Damit möchten wir im Dienste einer tieferen Erfahrung eine persönliche und vertraute Atmosphäre schaffen, die es Ihnen erleichtert, sich so intensiv wie möglich auf den Prozess einzulassen.

Grundsätzlich empfehlen wir, dass Sie sich vor jeder Übung etwas Zeit nehmen, um sich darauf vorzubereiten. Eine entsprechende Vorbereitung könnte folgende Schritte beinhalten:

1. Achten Sie darauf, dass Sie während der Zeit, die die Übung in Anspruch nehmen wird, ungestört sein können ohne Zeitdruck und ohne störende Einflüsse von außen.
2. Lassen Sie zunächst die intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Gelesenen und Ihre eigenen Gedanken dazu los. Nehmen Sie dazu eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein und schließen Sie für einen Moment die Augen.
3. Machen Sie drei bis vier tiefe Atemzüge und entspannen Sie Ihren Körper.

Wenn Ihr Bewusstsein klar, offen und empfänglich ist, öffnen Sie die Augen und lesen Sie den ersten Schritt. Lesen Sie nur so viel, wie Sie sich auf einmal merken können; dann vollziehen Sie diesen Schritt innerlich. Falls es Ihnen hilft, schließen Sie dazu Ihre Augen. Dann, wenn Sie so weit sind, lesen Sie den nächsten Schritt und fahren Sie in gleicher Weise fort, bis zum Ende der Übung.

Nachdem Sie eine Übung beendet haben, lassen Sie sich etwas Zeit, damit diese nachwirken und sich im Bewusstsein setzen kann. Das wird am besten dadurch unterstützt, dass Sie sich zu Ihrer Erfahrung ein paar Notizen machen.

»Übung macht den Meister oder die Meisterin.« Auch bei Psychosyntheseübungen empfehlen wir nach diesem Motto vorzugehen. Nicht jede Übung wird gleich beim ersten Mal »funktionieren« oder ihren ganzen Gehalt offenbaren. Daher ist es sinnvoll, die gleiche Übung auch mehrmals zu machen. Jede Wiederholung einer Übung erhöht ihre Kraft und ihre Wirkung.

# 1

## Geschichte und Herkunft der Psychosynthese

Wir alle besitzen die geheime, wunderbare Fähigkeit, uns vor den Veränderungen der Zeit ins Innere zurückzuziehen, in unser Selbst, das bloß ist von allen äußeren Eigenschaften, um dort in unserem Inneren die Gestalt des Unveränderlichen zu schauen.

*Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling*

Dr. Roberto Assagioli wird am 27. Februar 1888 in Venedig als Sohn jüdischer Eltern geboren und stirbt 1974 in Florenz. Er studiert Medizin. In den Jahren zwischen 1908 und 1910 macht er sich intensiv und begeistert vertraut mit der von Sigmund Freud begründeten Psychoanalyse. Er steht mit Freud in Briefwechsel und wird Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Psychoanalyse, die in Nürnberg ihren ersten internationalen Kongress abhält. Als Gründungsmitglied der psychologischen Gesellschaft in Florenz schreibt er viele Artikel und verhilft dadurch als Erster den Freud'schen Theorien der Psychoanalyse in Italien zu Aufmerksamkeit und Bekanntheit.

Doch schon nach relativ kurzer Zeit wendet sich Assagioli von der Freud'schen Psychoanalyse ab, weil sie ihm zu limitierend ist, zu viel Bedeutung auf das neurotische Verhalten des

Menschen legt, zu sehr die Wichtigkeit der Triebtheorien betont und – wie später auch von Abraham Maslow definiert – zu sehr das Scheinwerferlicht auf die kranke, gestörte Hälfte im menschlichen Verhalten richtet.

Assagioli gründet 1926 in Rom ein Institut für Psychopädagogische Studien, das er 1933 in Institut für Psychosynthese umbenennt. Er veröffentlicht bereits 1927 zum ersten Mal eine Studie, in der er postuliert, dass die Absicht psychologischen Ganzwerdens und Heilens darin liege, mit einem tiefer und weiter innen liegenden Zentrum eigener Identität in Kontakt zu kommen. Er nennt diese Identität das höhere Selbst in Unterscheidung zum personalen Selbst – von anderen psychologischen Ansätzen Ich oder Ego genannt. Er postuliert im Weiteren, dass die Entfaltung dieses Selbst einem natürlichen Bedürfnis des Menschen entspreche, auch wenn dieses Bedürfnis dem Menschen nicht von vornherein bewusst sei. Es gelte, dieses Bewusstsein zu wecken und zu entwickeln und die vielen Hindernisse auf dem Weg zur Entfaltung zu überwinden.

Mehr als 60 Jahre lang widmet Roberto Assagioli sich in seiner Arbeit der Entwicklung der Psychosynthese, in der die verschiedenen Aspekte seiner genialen Persönlichkeit zum Ausdruck kommen konnten: sein weit reichendes Wissen um das kulturelle und spirituelle Erbe der Menschheit; sein wissenschaftlicher Geist, mit dem er die vielfältigen Ebenen menschlicher Existenz und Erfahrung erforscht. Als erster »Seelendoktor« wagt er, genau diese Seele als spirituelle Essenz des Menschen in seine psychologischen Ansätze zu integrieren. Eines seiner zentralen Postulate lautet, dass die Seele – das Selbst – als Quelle psychischer Gesundheit und als Impuls zur Selbstverwirklichung zu verstehen sei; dass das Bedürfnis nach Sinn- und Absichtsfindung im Menschen ebenso stark vorhanden sei wie die von Freud beschriebenen Triebtheorien.

Damit schafft Assagioli eine optimistische Vision menschlicher Natur. Diese steht in deutlichem Gegensatz zu dem damals

noch vorherrschenden psychologischen Ansatz, der den Menschen als eher pathologisch-neurotisches Wesen betrachtet und analysiert. Eine solche recht trostlose Sicht vermag Assagiolis Suche nach einem tieferen Verständnis der menschlichen Natur nicht zu befriedigen. Er erkennt bereits in den frühen 20er-Jahren, dass die aktive Erweckung unseres Potenzials eine notwendige Voraussetzung für die Behandlung von Neurosen und pathologischen Mustern darstellt. Außerdem stellt er schon sehr früh in seinen Studien fest, dass die Menschen nicht nur die eigenen nicht genehmen oder inakzeptablen Aspekte unterdrücken, sondern auch ihre kostbaren Impulse wie Intuition, Altruismus, Kreativität, Inspiration, Liebe, Freude, Hingabe, um nur einige zu nennen.

Aufgrund dieser frühen Arbeit und Erkenntnisse kreiert Assagioli ein ganzheitliches psychologisches und pädagogisches Modell und integriert in das Welt- und Menschenbild dieses Modells sehr viel mehr Tiefe, Weite und Höhe, als seine Kollegen es bis dahin getan hatten. Jedoch ist zu beachten, dass die Psychosynthese durchaus mit den einzelnen Strömungen und Entwicklungen der verschiedenen Psychologien des 20. Jahrhunderts übereinstimmt, auch wenn sie als ganzheitliches Modell den Menschen sehr viel umfassender erkennt und versteht. So teilt sie mit der Psychoanalyse die Sicht, dass verdrängte Aspekte, traumatische Erfahrungen, Triebe und Schattenanteile in die Persönlichkeit integriert werden müssen, um ein gesundes Leben zu ermöglichen. Dabei postuliert die Psychosynthese, dass eine solche Erforschung des Unbewussten nur dann notwendig sei, wenn dies den gesunden Funktionen und der Entwicklung des Individuums im Wege stehe. Dafür bietet die Psychosynthese Werkzeuge und Methoden, die es ermöglichen, sich der verdrängten Anteile bewusst zu werden und die Kräfte des Unbewussten zu lenken und zu meistern.

Das Bewusstwerden des transpersonalen oder höheren Selbst, wie es von Assagioli benannt wurde, schließt unser All-

tagsbewusstsein und die »normalen« Elemente unserer Persönlichkeit ein. Die Psychosynthese bleibt jedoch nicht bei dieser Sichtweise stehen. Sie geht davon aus, dass der Mensch die Fähigkeiten besitzt, das erwähnte Alltagsbewusstsein und die normale Persönlichkeitsstruktur zu transzendieren, um sich in eine neue Dimension der Selbst-Verwirklichung im Sinne einer spirituellen Entwicklung begeben zu können. Eine solche Entwicklung verleiht dem Leben Sinn und Absicht, weil sie die Erfahrung von Erfüllung vermittelt und das Mysterium allen Seins erahnen lässt.

In einem solchen Prozess will die Psychosynthese die Persönlichkeit darin unterstützen, die vielfältigen Aspekte der individuellen Persönlichkeit um ein bestehendes Zentrum – das Ich – herum zu integrieren und zu synthetisieren. Durch eine Reorganisation um das höhere Zentrum des transpersonalen, spirituellen Selbst kann in einem weiteren, anschließenden Schritt dann eine umfassendere Synthese zwischen dem personalen Ich und dem transpersonalen, spirituellen Selbst bewirkt werden. Der tiefgreifende Transformationsprozess, der dabei stattfinden kann, enthält durchaus auch sehr schwierige Phasen und stellt keine psychische »Luxusreise« dar. Die Psychosynthese bietet die notwendigen Modelle und Techniken, um die verschiedenen Schritte einer solchen Entwicklung zu begleiten und zu fördern.

In der traditionellen Perspektive wurden psychologisches Wachstum und spirituelle Suche mit völlig getrennten Etiketten versehen, nach dem Motto, sie hätten nichts miteinander zu tun – im Gegenteil würden sie essenziell antagonistische, das heißt nicht vereinbare Richtungen verfolgen. Die meisten westlichen Psychologiemodelle des beginnenden 20. Jahrhunderts rationalisierten spirituelle Suche als Flucht, als Wahn und als Selbsttäuschung. Sie bezeichneten das Streben des Menschen nach höheren Werten und Zielen als eine Anpassung der niederen Instinkte und Triebe an die gesellschaftlichen Regeln und Sozialisierungsprozesse und als Vermeidungsmechanismus, sich mit den eigenen

Schattenseiten auseinander zu setzen. Entsprechend den humanistischen Richtungen der Psychologie anerkennt auch die Psychosynthese das menschliche Bedürfnis nach Wachstum, Entwicklung und Sinnfindung. Dazu gehört vor allem die Verwirklichung kreativer Impulse, selbstverantwortliches Handeln und autonomes Denken.

In den späten 50er- und 60er-Jahren werden zunächst die humanistische als dritte und dann die transpersonale Psychologie als so genannte vierte Säule oder Kraft innerhalb der Psychologien des 20. Jahrhunderts geboren. Dies bedeutet eine dramatische Veränderung in der psychologischen Perspektive auf das Menschenbild. Beide Richtungen postulieren, dass eine gesunde, integrierte Persönlichkeit nicht nur über eine ausgewogene Entwicklung ihrer psychologischen Funktionen verfüge, sondern dass es darüber hinaus um die Erfahrung menschlicher Interdependenz und sozialer Verantwortung im Dienste der Menschheit gehe.

Mit diesem Verständnis stimmt die Psychosynthese völlig überein und richtet deshalb ihr besonderes Augenmerk auf die Aktivierung und Verwirklichung des in jedem Menschen ruhenden Potenzials. Das bedeutet, dass altruistische Gefühle, die Fähigkeit zu sozialem, globalem Denken, kreative Inspirationen, Sinn für Schönheit, das Staunen im Angesicht des Universums, die Suche nach dem Sinn des Lebens und nach transpersonalen, spirituellen Erfahrungen Teil eines umfassenderen Verständnisses des Menschseins sind.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die Psychosynthese als Weg versteht, Elemente und Qualitäten der verschiedenen Richtungen der Psychologien des 20. Jahrhunderts zu integrieren in die Modelle und Techniken, die in der Begleitung und Unterstützung eines therapeutischen Prozesses zur Anwendung kommen können. Jedoch sei betont, dass sich die Psychosynthese stärker als die meisten Therapieformen zum Ziel setzt, über eine Lösung persönlicher Konflikte hinaus das Wachstum des Be-

wusstseins zu unterstützen. Mehr als in vielen religiösen und spirituellen Disziplinen werden die Erkenntnisse der modernen Psychiatrie und Psychologie einbezogen. Daraus ergibt sich, dass die Psychosynthese über ein breites Spektrum an Methoden und Techniken zur Ganzwerdung und zum Wachstum der Persönlichkeit verfügt.

Zu den Methoden gehören die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten, Visualisierungen, Phantasiereisen und Tagträume, um die verschiedenen Dimensionen des Unbewussten zu erhellen und zu erschließen sowie Symbolarbeit, evokative und meditative Techniken, um erstrebte Fähigkeiten und Qualitäten zu entwickeln und zu stärken. Die Schulung des Willens war nach Assagiolis Verständnis von menschlicher Selbstverwirklichung und Wachstum von absolut zentraler Bedeutung. Sie steht deshalb auch im Mittelpunkt eines Psychosyntheseprozesses.

Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass alle erwähnten Methoden und weiteren Techniken durch ihre Anwendung den Prozess fördern, der notwendig ist, um die Persönlichkeit zu einem gut funktionierenden dynamischen Ganzen zu integrieren und mit der Entwicklung höherer Qualitäten und Schulung transpersonaler Fähigkeiten zu verbinden.

Alle Aspekte des Menschen (Körper – Verstand – Geist – Gefühle – Empfindungen – Intuition – Vorstellungskraft – Liebeswohl personal wie transpersonal altruistisch – Spiritualität) werden in den Verwirklichungsprozess einbezogen. Dadurch bietet sich die Psychosynthese als wertvolles und kraftvolles Werkzeug an zur Transformation der Person auf individueller, sozialer Ebene gleichermaßen wie auf globaler Ebene der Menschheit.

## Bewusstseinsstrukturen – die zentrale innere Landkarte der Psychosynthese

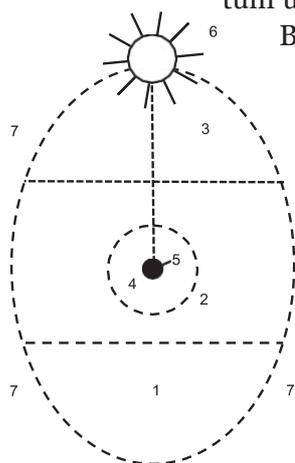
Eine Reihe psychologischer Ansätze verwendet Landkarten, um die psychischen Persönlichkeitsstrukturen in grafischer Darstellung aufzuzeigen. Auch die Psychosynthese verfügt über ein solches Modell – sozusagen als innere Landkarte. Es wird das Eidogramm genannt. Es ist jedoch wichtig, sich bewusst zu machen, dass jede noch so gute oder exakte Landkarte nicht die Reisesetzung, sondern nur Orientierungshilfe bei der Erkundung der bestmöglichen Wege zum angestrebten Ziel sein kann. Es ist eine Sache, zu Hause über der Landkarte zu sitzen, von der Reise zu träumen und sich auszumalen, wie es wohl wäre, wenn ... Und es ist eine ganz andere Sache, sich auf das Abenteuer der Reise einzulassen und die Freuden und faszinierenden Erfahrungen wie auch auftretenden Hindernisse, Beschwerisse und möglichen Gefahren zu erleben.

Das Gleiche gilt für ein Diagramm zur Erläuterung menschlicher Persönlichkeits- und Bewusstseinsstrukturen. Man könnte es das psychische Skelett nennen, aber das Fleisch und Blut, die Seele und das Herz können nur durch die eigene individuelle Erfahrung im Hier und Jetzt erlebt werden. Dadurch kann eine psychologische Hypothese, denn mehr stellt ein Modell nicht dar, zur ganz persönlichen, individuellen Wahrheit werden. Assagioli hat immer sehr viel Wert auf die Feststellung gelegt, dass Psychosynthese nicht *die* Wahrheit kennt oder ist. Vielmehr ist es ein zentrales Anliegen, dass, wenn wir die Psychosynthese und die darin enthaltenen Visionen und Modelle als eine Arbeitshypothese nehmen, unser Leben ein Abenteuer sein kann. Aber wenn wir die Theorien, Modelle und Visionen als die einzig gültige Wahrheit zugrunde legen, wird unser Leben voraussichtlich zu einer Tragödie, was vermutlich auch für andere Aspekte des Menschseins Gültigkeit hat, wenn wir entweder *die*

einzig gültige Wahrheit suchen oder glauben, gefunden zu haben.

Dies scheint ein guter Moment zu sein, unsere Leser und Leserinnen zu bitten, immer wieder mittels eigener Erfahrungen zu überprüfen, ob unsere Aussagen über Sinn und Absicht der Psychosynthese stimmig sind. Wir wollen nicht Psychosynthese »verkaufen«, sondern im besten Fall ermöglichen, die eigene Wahrheit anhand des vorgelegten Materials zu finden, zu überprüfen oder gegebenenfalls bei einzelnen Aspekten zu dem Schluss zu kommen: »Meine Wahrheit ist anders.« Wir sehen in diesem Verständnis unsere Aufgabe darin, mit Hilfe der Arbeitshypothesen der Psychosynthese Möglichkeiten zur Selbstfindung und Selbstschulung zu bieten und dadurch persönliches Wachstum und Verwirklichung zu unterstützen.

Betrachten wir also zunächst einmal das Ei-Diagramm.



- 1 = Unteres Unbewusstes
- 2 = Mittleres Unbewusstes
- 3 = Höheres Unbewusstes
- 4 = Bewusstseinsfeld
- 5 = Ich
- 6 = Selbst (Höheres Selbst)
- 7 = Kollektives Unbewusstes

Gehen wir also in einer ersten Hypothese davon aus, dass der Mensch ein Zentrum besitzt, eine Mitte, die wahrnehmbar ist, sofern wir dazu bereit sind, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten und das Bewusstsein von der Existenz einer solchen Mitte zuzulassen. Sätze wie »Ich fühle mich zentriert«, »Ich fühle mich in meiner Mitte« oder »Ich fühle mich in mir ruhend« sind uns vielleicht nicht nur geläufig, sondern wir verbinden mit solchen Feststellungen auch Erfahrungen.

Wenn das so ist, scheint es auch logisch, davon auszugehen, dass, wenn wir einen solchen Mittel-

punkt besitzen, um diesen herum einiges an Persönlichkeitsinhalten vorhanden ist als Widerspiegelung unserer Vielfalt. Wir könnten im Weiteren davon ausgehen, dass wir ein Bewusstsein besitzen, eine sehr individuell eingestellte Wahrnehmung unserer selbst. Wir erfahren diese Wahrnehmung, dieses Bewusstsein über unsere fünf Sinne im Hier und Jetzt.

Wir haben jedoch nicht nur eine Wahrnehmung, ein Bewusstsein unserer Persönlichkeit im Hier und Jetzt. Wir haben auch ein Bewusstsein, das über unser Erinnerungsvermögen gesteuert wird. Mittels unserer Denkfähigkeit, unseres Verstandes, können wir unsere Gedanken stufenlos in die unmittelbare und entfernte, noch erinnerbare Vergangenheit richten. Über diese Fähigkeit können wir ebenfalls wahrnehmend und bewusst sein. Mittels unserer Vorstellungskraft können wir unsere Wahrnehmung auch in unsere Zukunft richten und mit unseren Gedanken in zukünftige Dimensionen wandern. Mit anderen Worten: Wir haben ein Bewusstsein, eine Wahrnehmung für Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft in uns, die jederzeit abrufbar sind.

Im Unterschied zu anderen psychologischen Ansätzen und ihrem Verständnis von bewusst und unbewusst gehen wir in der Psychosynthese davon aus, dass das Bewusstsein dieser drei Ebenen eigentlich unbewusst ist im Gegensatz zum relativ kleinen Bewusstseinsfeld, das wir über unsere Sinne im Hier und Jetzt wahrnehmen können. Unbewusst deshalb, weil wir für die Wahrnehmung dieser drei Ebenen einen Anstoß, einen Impuls, einen Reiz oder einen Input brauchen.

Wenn wir das pragmatisch in der Grafik darstellen, ergeben sich drei Ebenen, die wir übereinander ansiedeln können, eine untere, eine mittlere und eine obere. Als Skeptiker könnte man natürlich fragen, warum übereinander und nicht nebeneinander. Ein solcher Einwand ist durchaus berechtigt, dennoch macht das Übereinanderstellen der Ebenen aus folgender Wahrnehmung heraus Sinn: Unsere Vergangenheit ist die Dimension, aus der wir in unsere Gegenwart gekommen sind. Wir könnten auch sagen,

wir stehen auf unserer Vergangenheit; sie bildet sozusagen unsere Wurzeln. Wir können dieser Dimension die Ebene des Unteren Unbewussten zuordnen, das heißt, das *Untere Unbewusste* ist eng mit unserer *Vergangenheit*, mit unserer Kindheit verbunden – nicht nur als Zeitfaktor: Es sind diese tiefen, dunklen Regionen, die wir uns sehr oft als Höhlen, tiefe Wasser vorstellen, in denen unsere Wurzeln ruhen und woher unsere Probleme, persönlich und als Spezies Mensch, scheinbar entspringen. Aber von hier entspringt auch unsere Lebenskraft, nach Freud unser Überlebenstrieb.

Assagioli schreibt:

»Das Untere Unbewusste enthält die elementaren psychologischen Aktivitäten, die das körperliche Leben dirigieren; die intelligente Koordination der Körperfunktionen; die fundamentalen Triebe und primitiven Bedürfnisse; ganze Komplexe angefüllt mit Emotionen; Träume und Imaginationen primärer und inferiorer Art; niedere, unkontrollierte parapsychologische Prozesse, Obsessionen, zwanghafte Bedürfnisse und paranoide Desillusionen.«<sup>1</sup>

In Übereinstimmung mit Freuds Beschreibung des Unterbewusstseins beschreibt Assagioli die Ebene des Unteren Unbewussten als den Keller des Hauses der Persönlichkeit, also als das Fundament der ganzen Person. Daneben gibt es die Haupträume im Erdgeschoß und das Obergeschoß mit dem »Fenster zum Himmel«.

In älteren spirituellen Philosophien war dieser Teil des Menschen der primitive Teil, die »Bestie«, das Tier, aus dem sowohl Kraft oder Stärke und auch das so genannte Böse entstammen; beide existieren in uns und sind ineinander verwoben.

Unsere *Zukunft* dagegen stellt die Dimension dar, nach der wir uns strecken, die vor uns liegt. Aus einer vertikalen Perspektive betrachtet, können wir auch sagen, sie liegt über uns. Sie enthält unser Potenzial, unsere noch nicht verwirklichten Möglichkeiten und Fähigkeiten, unsere Wünsche, Hoffnungen und Seh-

süchte. Somit können wir diese Dimension als die *höhere unbewusste* Ebene bezeichnen.

Zwischen diesen beiden Ebenen, der unteren unbewussten und der höheren unbewussten, liegt demzufolge eine *mittlere unbewusste* Ebene, so wie zwischen Vergangenheit und Zukunft unsere Gegenwart liegt, das heißt unsere Existenz im Hier und Jetzt. Warum wir diese mittlere Ebene, unsere *Gegenwart*, auch als unbewusst bezeichnen, hat folgenden Grund: Es ist das unmittelbarste und direkteste zugängliche Feld des unbewusst in uns ruhenden Materials. Freud nannte es auch das Vorzimmer zum Bewusstsein.

Roberto Assagioli beschrieb es folgendermaßen:

»Es (das Mittlere Unbewusste) wird gebildet durch psychologische Elemente, die denen ähnlich sind, die in unserem wachen Bewusstsein enthalten sind und leicht zugänglich. In dieser inneren Region werden unsere diversen Erfahrungen assimiliert; unsere normalen und imaginären Aktivitäten werden hier durchgearbeitet und einer Art Verdauungsprozess unterworfen, bevor sie in das Licht unseres Bewusstseins hineingeboren werden.«<sup>2</sup>

Hier werden leicht abrufbare Erinnerungen abgespeichert, zum Beispiel die eigene Telefonnummer, 8 mal 12, Name, Geburtstag der Eltern, der Titel des zuletzt gelesenen Buches, der zuletzt gesehene Film, die Erlebnisse der vergangenen Ferien usw. Wir tragen diese Fakten in uns und auf entsprechende Anfrage sind sie uns bewusst. Aber wir gehen nicht durch unsere Gegenwart, indem sie uns ständig im Kopf präsent sind. Es ist auch die erste Stufe in jene andere Welt, die jenseits unseres Alltags, unserer weltzugewandten, das heißt einfachen Weltwahrnehmung liegt.

David Stafford-Clark beschreibt die Beziehung zwischen dem Bewusstsein und diesem ersten Feld des Unbewussten in seiner Freud-Biografie in der Form, dass das Bewusstsein das Scheinwerferlicht sei, das – die Arena ausleuchtend, abtastend – nur jenen Teil wirklich ganz erhellt, wo es im Moment hinfällt. Alles

außerhalb dieses Lichtkegels, obwohl noch innerhalb seiner Reichweite, sei Vor-Bewusstsein.

Auf dieser *mittleren* Ebene unseres Unbewusstseins befindet sich unsere wahrnehmbare Mitte, das, was wir auch als unser Zentrum bezeichnen können. Im Verständnis der Psychosynthese ist das unser Ich. Wie aus der grafischen Darstellung ersichtlich, befindet sich um dieses Ich herum ein relativ kleines Feld, das wir das Bewusstsein nennen, weil wir über unsere fünf Sinne jeden Augenblick unseres Daseins wahrnehmen können, uns bewusst sind dessen, was wir hören, sehen, riechen, tasten und schmecken.

In der Psychosynthese gehen wir davon aus, dass wir nicht nur auf unserer mittleren Bewusstseins Ebene ein Zentrum haben, sondern dass es auch auf der höheren unbewussten Ebene ein Zentrum gibt, wahrnehmbar als Quelle unseres Seins. Es ist der Ursprung unseres Potenzials, es ist das, was potenziell in uns ruht. Es ist auch die Ebene, zu der wir Menschen leider häufig nur gelegentlich Zugang haben.

Es sind Blicke, die wir erhaschen auf das, was wir sein könnten, wenn wir mehr aus dieser Quelle, unserer Seele, und weniger aus unserer Persönlichkeit leben würden. Es ist unser Fenster zum Himmel.

Assagioli schreibt darüber:

»Aus diesem Bereich erhalten wir unsere höheren Intuitionen und unsere Inspirationen – künstlerischer, philosophischer oder wissenschaftlicher Art –, ethische Imperative und den Antrieb zu humanitären und heroischen Handlungen. Es ist die Quelle höherer Gefühle, wie der altruistischen Liebe, des Genies und des Zustandes der Kontemplation, der Erleuchtung und Ekstase. In diesem Bereich sind die latenten höheren psychischen Funktionen und spirituellen Energien beheimatet.«<sup>3</sup>

In Assagiolis Auffassung ist das *Höhere Unbewusste* eine Reflexion allen Gutseins des Höheren Selbst, zu dem wir uns durch Wahrnehmung und Bewusstheit einen größeren und leichteren Zugang schaffen können. Dieses Bild, diese Auffassung, enthält

die Ansicht, dass die menschliche Natur grundsätzlich gut ist, was diametral der Ansicht Freuds gegenübersteht und sich auch von der Jung'schen Ansicht unterscheidet, wo die Kräfte des Guten und Bösen in eher ausgeglichenem Maße vorhanden sind.

In Assagiolis Psychosynthesemodell sind die Kräfte des Höheren Unbewussten in Form von transpersonalen Qualitäten uns allen unser ganzes Leben lang zugänglich, aber sie werden oft auf unserer Persönlichkeitsebene im Hier und Jetzt entstellt und verzerrt zum Ausdruck gebracht. Zum Beispiel kann die Sensibilität und Empfindsamkeit des kleinen Kindes leicht – durch entsprechende Erfahrungen – überwechseln in Angst; viele Menschen tragen ein Leben lang ein »ängstliches Kind« in sich. Oder schon als Jugendlicher kann jemand eine Vision von etwas Großem haben und diese Vision verzerrt sich später durch schmerzhaft oder enttäuschende Erfahrungen zu Hass, Grausamkeit, Brutalität.

Wie gesagt, es war Assagiolis Ansicht, dass die Wurzeln aller Handlungen und Absichten gut sind, dass sogar innerhalb der schlimmsten, übelsten Ausdrucksformen menschlichen Geistes und Handelns höheres Bewusstsein vorhanden ist, das in seinen Kräften und Ausdrucksmöglichkeiten entstellt und verzerrt worden ist.

Erich Fromm hält in *Anatomie der menschlichen Destruktivität* fest, dass Destruktion grundsätzlich »ungelebtes Leben« ist, gute Instinkte, die nicht geradlinig gelebt werden konnten und »schlecht« oder »sauer« wurden. Es ist Leben, das nicht vom Wahrnehmungszentrum, vom Ich aus gelebt wird, sondern von einer Stelle in unserer mittleren Ebene aus, wo die Handlungen aus dem Unbewussten geschehen. Dies kommt der Fabel von dem Engel nahe, der vom Himmel fiel und zum Teufel wurde. Wir werden dieses Verständnis ausführlich im Kapitel über Teilpersönlichkeiten erläutern.

Im Verständnis der Psychosynthese können wir uns unser Höheres Unbewusstes mehr und mehr bewusst machen, können wir uns mehr und mehr auf die Kräfte von Liebe, Schönheit, Hingab-

be, Macht, echtes Wissen, Weisheit, die immer während präsent sind, einstimmen, wenn wir unterscheidend wahrnehmen und aufnehmen können.

Abraham Maslow spricht von Menschen, die in Kontakt mit höheren Bewusstseinsenergien sind, als »transzendierenden Selbstverwirklichern«. Sie sind nicht nur erfolgreich und in Übereinstimmung mit der materiellen Welt, sondern spirituell wach und bewusst spirituell wachsend.

Das Zentrum beziehungsweise die Quelle unseres Höheren Unbewussten und unseres Potenzials, unseres eigentlichen Seins bezeichnen wir in der Psychosynthese als das Selbst. Ursprünglich wurde es sogar das Höhere oder Transpersonale Selbst genannt, im Unterschied zum Niederen Selbst, dem Ich auf unserer Persönlichkeitsebene. Da jedoch diese Bezeichnungen »höher« und »nieder« eventuell als qualitative Bewertung und Unterscheidung verstanden werden könnten, sind wir dazu übergegangen, vom Selbst auf der höheren unbewussten Ebene und vom Ich auf der mittleren unbewussten Ebene als jeweiliges Zentrum zu sprechen.<sup>4</sup>

Das Selbst ist in direkter Linie verbunden mit dem Ich – angesiedelt am höchsten Punkt des Höheren Unbewussten und in gleichzeitiger Verbindung sowohl mit dem Individuum als mit dem Kollektiven Unbewussten.

Assagioli schreibt, dass die Existenz eines höheren Bewusstseins durch die gesamte Menschheitsgeschichte hindurch immer wiederkehrend in mystischen Zuständen erlebt worden ist:

»Es hat viele Menschen gegeben, die mehr oder weniger vorübergehend eine bewusste Schau des Selbst erlangten, das für sie den gleichen Grad an Gewissheit hat, wie sie ein Forscher erfährt, der ein vorher unbekanntes Gebiet betreten hat.« Und weiter: »Dieses Selbst steht über dem Bewusstseinsstrom oder den körperlichen Zuständen und wird davon nicht berührt. Das persönliche, Bewusste Selbst sollte einfach als seine Widerspiegelung gesehen werden, als die › Projektion‹ in dem Bereich der Persönlichkeit.«<sup>5</sup>

Wir erleben die Beziehung zwischen Ich und Selbst oft wie ein Geheimnis, da sie mal näher, mal weiter entfernt voneinander erlebt werden – ohne offensichtlichen Grund; das eine als die reduzierte Widerspiegelung des anderen, und dennoch sind sie gleichzeitig eins.

Dazu wieder Assagioli:

»Es ist tatsächlich so, als ob da zwei Selbste wären, denn das Persönliche Selbst ist sich des anderen im Allgemeinen nicht bewusst, sogar bis zu dem Punkt, dass es seine Existenz leugnet, während das andere, das Wahre Selbst, latent ist und sich unserem Bewusstsein nicht direkt enthüllt.« Und weiter: »Es gibt nicht wirklich zwei Selbste, zwei voneinander unabhängige und getrennte Wesenheiten. Das Selbst ist eine Einheit; es manifestiert sich jedoch in verschiedenen Graden von Bewusstheit und Selbstverwirklichung. Unser Bewusstsein scheint eine selbstständige Instanz zu sein, hat jedoch in Wirklichkeit keine autonome Wesenheit, ist, mit anderen Worten, nicht ein neues und anderes Licht, sondern eine Projektion seiner leuchtenden Quelle.«<sup>6</sup>

Ein Wissenschaftler mag die Existenz des Selbst anzweifeln. Aber Menschen, die einmal eine Erfahrung gemacht haben, die jenseits der Alltagserfahrungen liegt und – so die Hypothese – aus dem Höheren Unbewussten kommt und deshalb auch Gipfelerlebnis genannt wird, werden sich das dadurch gewonnene Wissen um diese höhere Ebene nicht mehr nehmen oder ausreden lassen. Wir werden in einigen anderen Kapiteln noch auf die Thematik des Selbst im jeweiligen Kontext zurückkommen.

Wenn wir jetzt noch einmal zur grafischen Darstellung des Ei-Modells zurückkehren, so können wir sehen, dass wir das Höhere Selbst auf der gleichen Achse in gerader Linie oberhalb des Mittelpunktes, der das Ich darstellt, angesiedelt haben. Wenn wir im Weiteren die drei Bewusstseinsfelder durch Linien begrenzen wollen, ergeben sich entweder zwei aufeinander stehende Dreiecke oder zwei abgerundete Formen, die zusammen ein Ei ergeben.

Bietet sich eine Eiform tatsächlich als Modell für eine Persönlichkeitsstruktur an? Für diese Frage können wir viele Antworten finden – wir brauchen nur ein wenig in der Menschheitsgeschichte herumzuwandern, um immer wieder auf ein Ei zu stoßen. Hier sind ein paar Beispiele:

»Dann nahm Eurynome, die Göttin aller Dinge, die Gestalt einer Taube an, ließ sich auf den Wellen nieder und legte zu ihrer Zeit das Weltei. Auf ihr Geheiß wand sich Ophion siebenmal um dieses Ei, bis es ausgebrütet war und aufsprang. Aus ihm fielen all die Dinge, die da sind: Sonne, Mond, Planeten, Sterne, die Erde mit ihren Bergen und Flüssen, ihren Bäumen, Kräutern und lebenden Wesen.« (Pelasgischer Schöpfungsmythos)

»Im Anfang war die Nacht, ein Vogel mit schwarzen Flügeln. Befruchtet vom Wind legte die Urnacht ihr silbernes Ei in den Riesenschoß der Dunkelheit. Aus dem Ei trat der Sohn des wehenden Windes, ein Gott mit goldenen Flügeln hervor, Eros, der Gott der Liebe.« (Altgriechische Mythologie)

»Es war eine sehr lange Zeit, in der Ta'aroa in seiner Schale blieb. Sie war rund wie ein Ei und bewegte sich in Umdrehungen durch den fortwährend dunklen Weltraum. Es gab keine Sonne, keinen Mond, kein Land, keinen Berg, alles war in einem fließenden Zustand. Es gab keinen Menschen, kein Tier, keinen Vogel, keinen Hund, kein lebendes Wesen, kein Meer, kein Wasser. Ta'aroa saß in seiner Schale auf engstem Raum eingesperrt, schließlich klopfte er daran, sie bekam einen Riss und brach auf.« (Südsee-Schöpfungsmythos)

Fast alles, was sich als lebendige Wesen manifestiert, begann einmal mit einem Ei. Es ist eines der ältesten Symbole unserer Menschheitsgeschichte. Viele Mythen und Schöpfungsgeschichten der verschiedenen Kulturen sprechen im Zusammenhang mit Entstehung, Wachstum und Ganzwerdung von einem Ei.

Da Roberto Assagioli sowohl in den westlichen wie auch östlichen Kulturen, Philosophien und Religionen zu Hause war, war

das Ei wohl eine einfache und logische Konsequenz, zum zentralen Modell der Psychosynthese zu werden.

Zum Abschluss möchten wir eine Übung vorschlagen, die das Beschriebene etwas verdeutlichen kann.



### *Transpersonale Qualität und Richtigkeit*



1. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und richte deine Aufmerksamkeit allmählich nach innen. Stell dir vor, dass jeder Atemzug dich weiter und tiefer in dich hineinführt. Nimm die Stille wahr zwischen Ein- und Ausatmen.
2. Erinner dich an eine Erfahrung aus deiner Vergangenheit, bei der du das Tiefste oder Höchste deiner eigenen Essenz gespürt hast. Erinner dich an eine Erfahrung, bei der du wahrgenommen hast, dass du dir selber gegenüber sehr nahe warst, sehr wahr und sehr aufrichtig. Es geht um eine Erfahrung, die wir auch als Gipfelerlebnis bezeichnen.
3. Während du dich jetzt an dieses Erlebnis erinnerst, lass dir etwas Zeit, es ganz lebendig werden zu lassen in dir. Sei in deinen Gedanken noch einmal dort, wo du damals warst. Was ging in deiner Umgebung vor sich. Wie hast du dich gefühlt bei diesem besonderen Erleben?
4. Beginne auch die Qualität dieser Erfahrung oder dieses Erlebnisses wahrzunehmen. Wenn du Worte finden würdest für diese Erfahrung, was wären das für Worte? Beginne diese Qualität in deinem Körper wahrzunehmen. Lass sie in deiner Gefühlswelt zu. Diese Qualität ist immer noch in dir lebendig. Du kannst dich ihr öffnen.  
Allmählich lass diese Erinnerung los, während du ganz bewusst ein- und ausatmest.

5. Geh zu einer anderen Erfahrung aus deiner Vergangenheit zurück, wo du etwas erlebt hast, das richtig war, das sich richtig angefühlt hat.
6. Beginne wahrzunehmen, wie das war, zu wissen, dass etwas wirklich richtig ist. Wie hast du diese Richtigkeit erlebt? Wie hast du gewusst, dass es richtig war? Beginne wahrzunehmen, wo in dir diese Richtigkeit ist. Wo ist die Quelle der Richtigkeit in dir? Wie war die Qualität dieser Erfahrung? Wenn es Worte gäbe, welche sind es?
7. Lass dir so viel Zeit, wie du brauchst, und wann immer du bereit bist, komm in deinem eigenen Rhythmus in die Gegenwart zurück und mach dir ein paar Notizen über die Qualitäten, mit denen du bei diesen zwei Erfahrungen in Kontakt gekommen bist.
8. Jetzt richte deine Aufmerksamkeit wieder nach innen. Denk an zwei oder drei Menschen, für die du tiefen Respekt und Achtung empfindest; das können lebende Menschen sein, die du kennst oder persönlich nicht kennst, das können Menschen sein, die gestorben sind, die dir nah waren oder die du nur durch ihre Werke gekannt hast.
9. Beginn wahrzunehmen, was das für Qualitäten sind, die du erkennen kannst und die du bewunderst. Mach dir die Qualitäten, mit denen du in Kontakt kommst, bewusst.
10. Mach dir auch darüber ein paar kurze Notizen.
11. Gehe wieder mit deiner Aufmerksamkeit nach innen und werde dir der Qualitäten dieser Menschen, die du respektierst oder bewunderst, bewusst. Beginne wahrzunehmen, ob du bereit bist, folgenden Gedanken zuzulassen:

Es gibt eine Hypothese, die besagt, dass wir außen nichts erkennen können, was wir nicht auch in uns besitzen. Wir können Schönheit, Kraft, Mut etc. nicht erkennen, außer wir haben diese Qualitäten auch in uns, zumindest in unserem Potenzial. Wenn du diese Hypothese bejahen kannst, beginne wahrzunehmen, ob es dir möglich ist, die positiven Projektionen zurückzunehmen und diese Qualitäten, die du dort erkennst, als deine eigenen anzuerkennen.

12. **Erinnere dich noch einmal an die Qualitäten deines Gipfelerlebnisses und erinnere dich an die Qualität, wie du die Richtigkeit erfahren hast. **Erinnere dich auch an die Qualitäten der Menschen, die du bewunderst und respektierst. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Leben und beginne wahrzunehmen, wo und wie du in deinem Leben diese Qualitäten zum Ausdruck bringst. Vielleicht nicht in der gleichen Form, aber in der Absicht und in der Essenz.****
13. **Sei wahrnehmend dafür, wie du das tust. Wenn du merkst, dass du es nicht tust, schau nach, was dich blockiert. Was hindert dich, diese Qualitäten zum Ausdruck zu bringen und dich dadurch zu limitieren? Bewerte dich nicht. Du wirst deine guten Gründe haben. Sei milde und wohlwollend dir gegenüber.**  
**Nimm dir genug Zeit und komm dann in deinem eigenen Rhythmus in deine Gegenwart zurück.**

Das Schlusswort in diesem Kapitel hat Roberto Assagioli:

»Die Bereiche des Mittleren und Höheren Unbewussten sollten auf dieselbe Weise erforscht werden (wie das Untere Unbewusste, Anm. der Autorinnen). Dadurch werden wir in uns bisher unbekannte Fähigkeiten entdecken, unsere wahre Bestimmung, unsere höheren Kräfte, die nach Ausdruck verlangen ... Wir werden auch die enormen Reserven undifferenzierter, seelischer Energie entdecken, die in jedem von uns latent sind, das heißt den formbaren Teil unseres Unbewussten, der uns zur Verfügung steht und uns befähigt, in grenzenlosem Umfang zu lernen und zu erschaffen.«<sup>7</sup>



# 2 Von der Vielfalt zur Einheit das Teilpersönlichkeits- modell

Wer andere kennt, ist klug  
wer sich kennt, ist weise  
wer andere bezwingt, ist kraftvoll  
wer sich selbst bezwingt, ist unbezwingbar.

*Tao Te King 33*

*Eines Tages kam ein Enkel aufgebracht zu seinem Großvater und erzählte ihm voller Verzweiflung, dass sein Freund ihm Unrecht angetan habe. Nun sei er wütend auf seinen Freund und denke ständig darüber nach, wie er sich dafür rächen könne. Verzweifelt stellt er jedoch fest, dass der andere doch sein Freund ist und dass er ihm nichts Böses antun will. Der Großvater nickt verständlich und antwortet: »Ich kann deine Situation gut verstehen. Auch ich habe immer und immer wieder mit diesen Gefühlen kämpfen müssen. Es ist, als würden zwei Teile in mir leben; einer ist gut und tut nichts Böses. Er ist freundlich und lebt in Einklang mit allem. Aber der andere Teil, ach: Er ist voller Wut. Die kleinste Sache bringt ihn auf. Er kämpft mit jedem, ständig,*

*auch ohne jeden Grund. Er ist außerstande, nachzudenken, weil seine Wut und sein Hass so groß sind. Es ist schwer, mit diesen beiden Teilen in mir zu leben – denn beide versuchen ständig, meinen Geist zu beherrschen.« Der Enkel schaute gespannt in seines Großvaters Augen und fragte: »Welcher von beiden siegt, Großvater?« Der Großvater sagte feierlich: »Beide, denn um ein ganzer Mensch zu sein, brauche ich beide zu akzeptieren.«*

Der Mensch ist ein Individuum. Individuum heißt in seiner ursprünglich lateinischen Bedeutung »unteilbar« und suggeriert, dass die menschliche Person eine Einheit ist. Äußerlich gesehen stimmt dies zweifellos. Wir stellen eine Einheit dar, die durch unseren Körper definiert ist und als Organismus in diesem Sinne funktioniert. Doch bei genauerem Betrachten der menschlichen Persönlichkeitsstruktur entdecken wir, dass dieses äußere Bild nicht der ganzen Wahrheit entspricht. Innerlich erleben wir oft genau das Gegenteil. Wie das Kind und sein Großvater in der obigen Geschichte erleben sich die meisten Menschen in ihrer Persönlichkeit nicht als Einheit, sondern eher als Vielfalt verschiedener Impulse, widersprüchlicher Bedürfnisse und mit vielen unterschiedlichen Gesichtern.

Um uns diese innere Realität zu vergegenwärtigen, genügt es, einen Moment innezuhalten und über uns selbst nachzudenken.



*Erkenne deine eigene Vielfalt*

Denke nach über die verschiedenen Rollen, Aufgaben und Funktionen, die zu deinem Leben und deinem Alltag gehören.

Denke an die verschiedenen Verhaltensweisen, die sich aus diesen ergeben.

Vergegenwärtige dir, wie du dich fühlst, wie du dich benimmst und

von welcher Seite du dich zeigst, wenn du

- mit Freunden bei einem Fest zusammen bist,
- eine geschäftliche Besprechung hast,
- es mit einem Vorgesetzten zu tun hast,
- zu Hause den Feierabend genießt,
- zum Bahnhof eilst, um den Zug zu erreichen.

Werde dir bewusst, wie schnell sich, je nach den Umständen, deine Gefühle verändern ... von Freude ... zu Trauer ... zu Langeweile ... zu Ängstlichkeit ... usw.

Werde dir bewusst, wie unterschiedlich, je nach Situation, du dich selbst, das Leben und die Welt erfährst.

Schon diese einfache Reflexion lässt uns erkennen, dass sich unsere Persönlichkeitsstruktur nicht als homogene Einheit darstellt, sondern sich vielmehr aus einer Vielfalt verschiedener Facetten, Verhaltensmuster, Ausdrucksweisen und Gefühlsnuancen zusammensetzt. Wir sind dynamische Wesen. Unsere innere Welt und unser äußerer Ausdruck setzen sich aus verschiedenen Teilen zusammen – verschiedene Teile, die sich manchmal harmonisch ergänzen, häufiger aber im Widerspruch oder Konflikt miteinander befinden.

In der Psychosynthese werden diese verschiedenen Teile innerhalb der Gesamtpersönlichkeit eines Menschen als Teilpersönlichkeiten bezeichnet. Das Modell der Teilpersönlichkeiten, das Assagioli im Kontext der Psychosynthese entwickelt hat, bietet die Möglichkeit, in die Wahrnehmung unserer eigenen inneren Vielfalt Klarheit zu bringen und ordnend zu wirken.

Assagiolis Konzept der Teilpersönlichkeiten baut auf die Arbeit von William James auf, der schon im 19. Jahrhundert von den »verschiedenen Selbsten« des Menschen sprach. James hatte seine Theorie als Rahmen entwickelt, um die gegensätzlichen Strömungen innerhalb des Menschen verständlich zu machen. Darin postulierte er, dass der Mensch zur besseren Integration seiner psychologischen Eigenschaften seine verschiedenen Rollen

beschreiben solle: als Sohn oder Tochter, Ehemann oder Ehefrau, als Vater oder Mutter, und er solle auch in den jeweiligen beruflichen Rollen sein Verhalten erforschen, gegenüber Untergebenen, Vorgesetzten und Gleichgestellten. Dieser Ansatz ermöglicht ein besseres Verständnis von Eigenschaft und Ausdrucksweisen, die um eine Rolle gruppiert sind, und erklärt, warum wir ständig relativ unbewusst von einer Identität in die andere wechseln, die nur durch einen dünnen Bewusstseinsfaden miteinander verbunden scheinen.

Das Bestehen dieses so genannten Bewusstseinsfadens ist insofern wesentlich, als er zwischen einer gesunden und einer kranken Persönlichkeit entscheidet. Während die gesunde Persönlichkeit innerhalb ihrer Vielfalt eine gewisse Verbundenheit erfahren kann, lebt die kranke Persönlichkeit in einer totalen Spaltung ihrer verschiedenen Teile, die völlig unabhängig voneinander existieren und die jeweils nichts voneinander wissen, was ein Krankheitsbild ergibt, das als »multiples Persönlichkeitssyndrom« bezeichnet wird.<sup>8</sup>

## Das Konzept

»Teilpersönlichkeit« bezeichnet die verschiedenen psychischen Identitäten eines Menschen, die alle, relativ autonom, innerhalb seines gesamten Persönlichkeitsspektrums existieren. Ursprünglich benutzte Assagioli den Begriff »subpersonalità« im Italienischen und »subpersonality« im Englischen, was wörtlich als »untergeordnete Persönlichkeit« übersetzt werden könnte und in der deutschen Erstausgabe als »Subpersönlichkeit« bezeichnet wurde. In der Zwischenzeit hat sich in der deutschen Sprache das Wort »Teilpersönlichkeit« als Fachbegriff etabliert.

Jeder Mensch hat unzählige Teilpersönlichkeiten. Und obwohl es gewisse Teilpersönlichkeiten gibt, die archetypischen Charakter haben und daher bei allen Menschen vorkommen,

zum Beispiel »der Vater« oder »die Mutter«, »das ängstliche Kind« oder »der Rebell«, so sind sie in ihrer Form und ihrem Ausdruck doch bei jedem einzigartig und einmalig.

Jede Teilpersönlichkeit repräsentiert eine ganz eigene, kleine Welt. Jede Teilpersönlichkeit besitzt eine eigene Dynamik und ein eigenes Leben. Die Eigenheit einer Teilpersönlichkeit manifestiert sich sowohl äußerlich – durch Mimik, Gestik, im Tonfall und in der Wortwahl der Sprache, bis hin zur Art, sich zu kleiden – als auch innerlich – durch eine eigene geistige und emotionale Note, begleitet von einem spezifischen Selbstbild sowie einer entsprechenden Weltsicht und Motivation.

Wenn ich zum Beispiel mit »der fürsorglichen Mutter« in mir identifiziert bin, ist mein Gesichtsausdruck weich und gewinnend, meine Sprache wohlwollend, meine Aufmerksamkeit gilt den Bedürfnissen meines Kindes, meine Welt ist die Geborgenheit des eigenen Zuhauses und meine Motivation ist es, Liebe, Sicherheit und Akzeptanz zu vermitteln. Wenn ich hingegen mit der »Berufsfrau« identifiziert bin, dann drückt mein Gesicht nüchterne Klarheit aus, meine Sprache ist sachlich, meine Aufmerksamkeit gilt den Anforderungen des Geschäfts, meine Welt ist das Wirkungsfeld des Unternehmens, für das ich tätig bin, meine Motivation ist der Erfolg.

Die Teilpersönlichkeiten wirken zudem wie ein Filter. Sie lassen nur jene Wahrnehmungen und Gefühle zu, die ihrer psychologischen Konstellation entsprechen. Ist jemand zum Beispiel mit seinem »ängstlichen Kind« identifiziert, so wird er alles, was auf ihn zukommt und womit er konfrontiert wird, als beängstigend erleben. Macht man ihm ein Kompliment, so wird er darin womöglich eine Aufforderung hören, eine entsprechende Leistung erbringen zu müssen, der er sich nicht gewachsen fühlt. Er wird nur das in sich hineinlassen, was seine Überzeugung bestätigt, dass die Welt da draußen gefährlich und bedrohlich ist, und alles so interpretieren, dass es mit seinem psychologischen Profil kompatibel ist.

Zum besseren Verständnis des Konzeptes der Teilpersönlichkeiten und ihrer Dynamik innerhalb der Persönlichkeit gib es eine schöne und hilfreiche Analogie, die schon von Assagioli selbst verwendet wurde: das Orchester. Wie die Darbietung eines musikalischen Werkes im Konzertsaal den Beitrag und das Zusammenwirken von verschiedenen wichtigen Hauptakteuren braucht, so gilt dies auch für die verschiedenen Instanzen und Ebenen der Persönlichkeit für das Gelingen des eigenen »Lebenswerkes«. Nehmen wir also das Orchester und die Produktion eines musikalischen Werkes als Analogie für die Darbietung unseres Lebens, so ergeben sich zunächst folgende Entsprechungen:

- Musiker/-innen = Teilpersönlichkeiten
- Musikstück = Lebensskript
- Dirigent = Bewusstes Ich
- Intendanz = Höhere Bewusstseinssebene
- Komponist = Höheres Selbst

Das Musikstück, das wir auf der Bühne unseres Lebens zu spielen haben, wird vom Höheren Selbst, dem Komponisten unseres Lebens bestimmt. Thema und Inhalt der Komposition entsprechen unserer Berufung oder Lebensaufgabe. Das Bewusste Ich, das Zentrum unserer Bewusstheit, ist der Dirigent. Dieser hat die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das Stück im Sinne des Komponisten umgesetzt wird. Die Musiker/-innen sind die verschiedenen Teilpersönlichkeiten, die wir im Laufe unseres Lebens geschaffen haben. Jede Teilpersönlichkeit hat, wie ein Musiker im Orchester, eine eigene Instrumentalstimme, die sie zu spielen, und eine spezifische Funktion, die sie zu erfüllen hat. Im besten Fall gehorcht sie den Anweisungen des Dirigenten, der bestimmt, wann und wie sie zum Einsatz kommt. Der Erfolg der Produktion hängt also in großem Maße vom Dirigenten ab, das heißt vom Bewussten Ich, von seiner Bereitschaft, das Thema des Lebensskripts zu erfassen und sich darauf einzulassen, sowie von seiner

Fähigkeit, das Orchester der Teilpersönlichkeiten kompetent und einfühlsam zu dirigieren.

Wenn wir die Orchesteranalogie noch erweitern, können wir als Nächstes die Beziehung zwischen Komponist und Dirigent anschauen, das heißt die Verbindung des Höheren Selbst mit dem Bewussten Ich. Je unmittelbarer die Kommunikation und Beziehung zwischen den beiden stattfindet, desto authentischer klingt das Musikstück. So wie das Selbst keine »greifbare«, wohl aber erfahrbare Entität ist, mit der man in Kontakt sein kann, so kann auch ein Dirigent mit einem bereits verstorbenen Komponisten in Beziehung stehen.

Leider ist die Beziehung zwischen dem Bewussten Ich und dem Höheren Selbst bei vielen Menschen recht unbewusst und daher vielfach verkümmert oder verzerrt. Dies erklärt auch, weshalb wir die Symphonie unseres Lebens häufig mehr als Kaphonie oder mittelmäßiges Karaoke-Happening erleben, denn als künstlerisches Meisterwerk. Leben ist eine Kunst und wäre es wert, entsprechend gestaltet zu werden. Damit sich die eigene Lebensmelodie also immer mehr zum Kunstwerk hin entwickeln kann, muss das Bewusste Ich tatsächlich in die Rolle des kompetenten Dirigenten hineinwachsen und die Bereitschaft entwickeln, mit dem Komponisten, dem Höheren Selbst, willentlich und bewusst in Beziehung zu treten. So kann es zwischen dem Ich und dem Selbst zur erwünschten wechselseitigen Kooperation kommen.

Unsere Teilpersönlichkeiten repräsentieren die verschiedenen Rollen, die wir im Leben spielen. Sie sind sozusagen die Form oder das »Vehikel«, mit dem wir unser Leben zum Ausdruck bringen können. Im besten Fall wählt das Bewusste Ich, welche Teilpersönlichkeit in welcher Situation und auf welche Weise zum Zug kommt, das heißt im alltäglichen Leben mit Energie und Aufmerksamkeit aktiviert wird und in Aktion tritt.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, wie und inwieweit wir uns mit unseren Teilpersönlichkeiten identifizieren

sollen. Geht es darum, mit den eigenen Rollen, also mit unseren Teilpersönlichkeiten vollständig identifiziert zu sein, oder eher darum, sie mit einer gewissen psychologischen und emotionalen Distanz zu spielen? Die totale Identifikation mit einer Rolle birgt die Gefahr, in einer Rolle stecken zu bleiben, von ihr bestimmt zu werden und schlussendlich zu glauben, dass wir diese und nur diese Rolle sind. Auf der anderen Seite, wenn wir unsere Rollen nur spielen, besteht die Gefahr der Dissoziation, das heißt, wir stehen neben uns und schauen uns selber quasi wie von außen zu.

Aus der Sicht der Psychosynthese und in Bezug auf die Verkörperung unserer Teilpersönlichkeiten würde man sagen, dass es etwas von beiden Fähigkeiten braucht. Im Idealfall sollte eine Person die Fähigkeit haben, sich mit einer Teilpersönlichkeit zu identifizieren, während sie gleichzeitig die Freiheit behält, diese jederzeit loszulassen, innerlich einen Schritt zurückzutreten und gegebenenfalls in eine andere Identifikation oder Teilpersönlichkeit zu wechseln. Der richtige Umgang mit unseren Teilpersönlichkeiten wäre demnach, zwischen den Extremen der »totalen Identifikation« und dem »Nur-Spielen« eine Synthese herzustellen. Denn wenn es um unsere Teilpersönlichkeiten geht, gilt die paradox anmutende Aussage: Je weniger wir uns mit einer bestimmten Rolle identifizieren, desto besser verwirklichen und leben wir sie.

Der Ursprung unserer Teilpersönlichkeiten liegt im Bedürfnis des Selbst, sich zum Ausdruck zu bringen. Die ursprüngliche Energie des Selbst will und braucht eine Form, um sich durch die Persönlichkeit im Leben zu manifestieren. So entstehen im Laufe unserer Entwicklung und unseres Lebens um die verschiedenen Qualitäten und Aspekte dieser ursprünglichen Lebensenergie herum unsere Teilpersönlichkeiten. Wir können sie als Personifikation, als kleine, klar definierte psychologische Form eines spezifischen Aspektes des Selbst verstehen. Im Kern jeder Teilpersönlichkeit ist also eine lebenswichtige Energie, die nach Ausdruck

verlangt. Jede Teilpersönlichkeit existiert aus dem Bedürfnis, die spezifische Qualität dieser Energie zu manifestieren. Ihre Existenz wird aus dieser Energie gespeist und sorgt dafür, dass das entsprechende Bedürfnis befriedigt wird.

Ein Beispiel: Wir alle kommen zur Welt mit dem Bedürfnis, geliebt und umsorgt zu werden. Das brauchen wir als Babys und Kleinkinder, um zu überleben. Um uns die lebensnotwendige Liebe der Mutter zu sichern, lernen wir eventuell, brav und angepasst zu sein. Und so bildet sich im Laufe der Zeit um das Bedürfnis nach Liebe ein Verhaltensmuster, eine Ausdruckform, ein psychologisches System, das dafür sorgt, dass dieses Bedürfnis befriedigt wird.

In jungen Jahren mag die Form des angepassten Kindes eine Lebensnotwendigkeit gewesen sein. Wenn wir allerdings als Erwachsene immer noch diese Form des angepassten Kindes wählen, um das Bedürfnis nach Liebe zu befriedigen, dann erfahren wir sie als Begrenzung und Verzerrung. Sie macht uns klein, sie hindert uns, wirklich erwachsen zu werden und reichere und umfassendere Ausdrucksweisen der Liebe zu erfahren und zu manifestieren.

Das Kennenlernen unserer Teilpersönlichkeiten gibt uns die Möglichkeit, solche Limitierungen bewusst zu erkennen, und eröffnet den Zugang, entsprechend der jeweiligen Kernqualität und dem daraus folgenden Bedürfnis, Verzerrungen aufzulösen und neue Formen für ihren reiferen und freieren Ausdruck zu finden.

## Teilpersönlichkeitsarbeit

Die Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten ist ein sehr konkreter und praktischer Weg, mehr oder weniger unbewusste Persönlichkeitsaspekte zu erkennen, genauer zu identifizieren und besser zu verstehen.



## *Die Teilpersönlichkeiten im eigenen Haus*



1. Stell dir vor, du stehst auf einer grünen, saftigen Wiese. Es ist ein schöner Frühlingstag, die Luft ist angenehm warm, die Sonne scheint. Schau dich um und nimm die friedliche Atmosphäre deiner Umgebung in dich auf. Atme ein paarmal tief durch.  
Spüre das Gras unter deinen Füßen. Spüre die sanfte Brise und die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut.  
Rieche die verschiedenen Düfte der umgebenden Natur.  
Horche und höre die verschiedenen Geräusche, die vom Leben auf dieser Wiese zeugen.
2. Nun lass deinen Blick in die Umgebung schweifen und entdecke am Rand der Wiese in einiger Entfernung ein Haus. Schon aus dieser Entfernung kannst du deutlich erahnen, dass dieses Haus etwas mit dir zu tun hat, und es weckt in dir die Neugier, das Haus aufzusuchen, um es kennen zu lernen.
3. Du machst dich auf den Weg, quer durch die Wiese, auf das Haus zu. Je näher du kommst, desto deutlicher kannst du das Haus erkennen.  
Nun stehst du davor und du weißt jetzt, dass es das Haus ist, wo deine Teilpersönlichkeiten wohnen. Du betrachtest das Haus zunächst von außen eingehend. Wie sieht es aus? Wie ist seine Bauart, seine Farbe? Schau dir auch die Fenster und die Tür genau an.
4. Jetzt entscheidest du dich, in das Haus hineinzugehen, um zu erfahren, wer hier wohnt. Du öffnest die Tür und betrittst das Erdgeschoß. Du schaust dich um, nimmst die Räume, die Umgebung und die Atmosphäre wahr.  
Nun entdeckst du ein Wesen oder eine Person, die hier wohnt. Wie sieht sie aus? Wer ist es?

Nimm dir Zeit, dieses Wesen oder diese Person kennen zu lernen. Suche das Gespräch mit ihm, stelle Fragen und höre ihm zu. Erfahre so viel wie möglich über sein Leben, seine Wünsche, Bedürfnisse und Nöte.

Wenn dein Gespräch zu Ende ist, verabschiede dich von deinem Gegenüber.

5. Du entscheidest dich nun, den Keller zu erforschen, um zu schauen, wer und was sich da unten alles befindet. Du suchst die Treppe, die in den Keller führt, und steigst Tritt um Tritt hinunter.

Nachdem sich deine Augen an die Dunkelheit gewöhnt haben, beginnst du dich in den Kellerräumen umzusehen. Dabei entdeckst du alte, verstaubte Dinge und irgendwo auch ein Wesen oder eine Person, die hier wohnt ... Wie sieht es aus? Wer ist es?

Nimm dir Zeit, dieses Wesen oder diese Person kennen zu lernen. Suche das Gespräch mit diesem Wesen, stelle Fragen und höre ihm zu.

Erfahre so viel wie möglich über sein Leben, seine Wünsche, Bedürfnisse und Nöte.

Wenn du genug erfahren hast und dein Gespräch beendet ist, verabschiede dich von deinem Gegenüber und verlasse den Keller, indem du die Treppe wieder hinaufsteigst.

6. Entscheide dich, auch noch das Dachgeschoss des Hauses zu erforschen. Du suchst die Treppe und steigst Tritt um Tritt hinauf, bis du dich im Dachgeschoss befindest.

Schau dich um, betrachte den Raum, nimm die Atmosphäre wahr und erfahre, wer hier wohnt. Wie sieht dieses Wesen aus? Wer ist es?

Nimm dir Zeit, dieses Wesen oder diese Person kennen zu lernen.

Suche das Gespräch mit diesem Wesen, stelle Fragen und höre ihm zu. Erfahre so viel wie möglich über sein Leben, seine Wünsche, Bedürfnisse und Nöte.

7. Nun verabschiede dich auch von diesem/dieser Gesprächspartner/-in, steige die Treppe hinunter und verlasse das Haus durch die Tür, durch die du eingetreten warst.

Die Entdeckung von Teilpersönlichkeiten kann uns mit Freude und Einsicht erfüllen, weil wir eventuell die Erfahrung machen, dass wir so genannte gute Qualitäten und Eigenschaften haben, deren wir uns zuvor so deutlich gar nicht bewusst waren.

Es kann auch ein Gefühl der Befreiung und Erleichterung auslösen, wenn wir zum Beispiel erkennen, dass ein unangenehmer Teil von uns nicht das Einzige ist, was wir sind. Manchmal aber kann uns das Bewusstwerden einer Teilpersönlichkeit auch erschrecken, dann nämlich, wenn wir uns einem Aspekt gegenübersehen, der unerwünscht ist, den wir verachten oder bisher an uns gar nicht wahrhaben wollten.

Wie sich die Teilpersönlichkeiten auch immer zeigen, es ist wichtig, sich zuerst der Tatsache bewusst zu sein, dass es im Grunde keine »guten« oder »schlechten« Teilpersönlichkeiten gibt. Alle, auch wenn sie sich zunächst als hässlich, unfreundlich oder bedrohlich manifestieren mögen, sind lebenswichtige Teile unseres Seins.

Im Weiteren ist es so, dass die Teilpersönlichkeiten nicht immer das sind, was sie auf den ersten Blick zu sein scheinen. So kann zum Beispiel »die Rechthaberin«, die uns mit anderen ständig in Konflikt bringt, im Kern die Absicht haben, Weisheit zum Ausdruck zu bringen; oder »das aggressive Monster« entpuppt sich beim näheren Hinsehen und Hinhören lediglich als Ausdruck des Bedürfnisses nach Selbstbehauptung. Wenn wir andererseits die im ersten Augenblick eher positiv scheinenden Teilpersönlichkeiten betrachten, so kann sich zum Beispiel »die unermüdliche Altruistin« beim genaueren Hinsehen als Aspekt frustrierter Flucht vor der Realität darstellen.

So wie die Nachtfalter in der Dunkelheit von einem plötzlichen Licht angezogen werden und die Lichtquelle zu umschwärmen beginnen, so ist es auch, wenn der Fokus des Bewusstseins sich auf die Welt der Teilpersönlichkeiten richtet. Wer sich mit seinen Teilpersönlichkeiten zu beschäftigen beginnt, kann häufig erleben, dass sich auf einmal viele zu Wort melden. Eine nach der anderen

oder manchmal auch alle zusammen drängen danach, gesehen, gehört und anerkannt zu werden. Daher ist es ratsam, dem Prozess des Erkennens der eigenen Teilpersönlichkeiten genügend Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen. So viele Eigenschaften wir besitzen, so viele Teilpersönlichkeiten können wir identifizieren. Um sich ein Bild der vielgestaltigen Buntheit der eigenen Persönlichkeit zu machen, lohnt es sich, anhand der verschiedenen offensichtlichsten Eigenschaften oder Verhaltensmuster ein Inventar der eigenen wichtigsten Teilpersönlichkeiten zu erstellen.



### *Teilpersönlichkeiten identifizieren*

1. Erstelle eine Liste deiner sechs bis zehn wichtigsten Eigenschaften oder Verhaltensmuster, solche, die dir Freude bereiten, wie solche, die dir Mühe machen.
2. Aus deiner Liste wähle zunächst eine dieser Eigenschaften aus. Denke über sie nach. Denke darüber nach, wann und wie diese Eigenschaft in deinem Leben zum Ausdruck kommt.  
Wie wirkt sie sich auf dein Selbstbild, deinen Körper, deine Gefühlswelt und deine Gedanken aus?  
Welche Auswirkungen hat diese Eigenschaft auf dein Umfeld und deine Mitmenschen?
3. Lass jetzt diese Eigenschaft in deiner Vorstellung Gestalt annehmen. Es wird eine Gestalt, ein Wesen oder ein Symbol sein, die/das diese Eigenschaft symbolisiert.  
Lass das Bild, das in dir entsteht, klar und deutlich werden und betrachte es eingehend.  
Wie sieht diese Gestalt aus? Wie verhält sie sich? Wie bewegt sie sich?

Lass ihr genügend Zeit, sich dir so weit wie möglich zu offenbaren.

Wenn sie sprechen könnte, was würde sie dir sagen wollen? Lass zwischen dir und der Gestalt ein Gespräch entstehen. Erfahre möglichst viel über sie, über ihre Freuden, Leiden und Bedürfnisse.

4. Nun gib ihr einen Namen, eine Bezeichnung und anerkenne sie damit als eine deiner Teilpersönlichkeiten.
5. Um dich besser an sie zu erinnern, schreibe alles auf, was du erfahren hast und/oder male ein Bild dieser Teilpersönlichkeit, so, wie sie sich dir gezeigt hat.
6. Verfahre in der gleichen Art und Weise mit allen anderen Eigenschaften auf deiner Liste.

Assagioli betont immer, dass es wichtig ist, Teilpersönlichkeiten so lebendig wie möglich entstehen zu lassen. Dazu verhilft eine exakte Benennung oder Namensgebung. Dies kann man mit viel Phantasie und Kreativität tun, solange es dazu dient, sie im Leben besser und schneller zu identifizieren.

Nach einer ersten Phase der Auseinandersetzung mit unserer eigenen Vielfalt anhand der Teilpersönlichkeiten kann es leicht geschehen, dass wir, wie es das Sprichwort sagt, »vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen«. Diese Phase wird jedoch bald von der Tatsache abgelöst, dass die Entdeckung und Identifizierung unserer Teilpersönlichkeiten eine recht deutliche und lebendige Landkarte unserer inneren Welt entstehen lässt und somit neue Chancen der inneren Orientierung bietet.

Wenn wir uns unserer Teilpersönlichkeiten bewusst werden, sie erkennen, anerkennen und für ihre Eigenart Verständnis gewinnen, so wächst auch die Erkenntnis, dass es möglich ist, diese Teilpersönlichkeiten zu einem größeren organischen Ganzen zu vereinen, ohne irgendwelche wertvollen Persönlichkeitsaspekte zu unterdrücken.

Jede Teilpersönlichkeit ist Ausdruck eines lebenswichtigen Aspektes unseres Seins. Die Psychosynthese sagt, dass im Kern

jeder Teilpersönlichkeit eine transpersonale Qualität schlummert, die zum Ausdruck kommen will. In diesem Sinne bergen unsere Teilpersönlichkeiten »Geschenke«, die sie uns selbst und der Welt geben möchten, aber nicht immer sind sie als solche auf den ersten Blick zu erkennen. Häufig kommen sie, vor allem bei »problematischen« Teilpersönlichkeiten, zunächst in verzerrter Form daher. Bei eingehender Betrachtung kann zum Beispiel Eifersucht als verzerrter Ausdruck der Qualität Liebe erkannt werden, Ängstlichkeit als degenerierte Form von Vorsicht, Impulsivität als entstellt wirkende Tatkraft. Im Wissen um die Geschenke unserer Teilpersönlichkeiten werden wir eher bereit sein, uns auch mit ihren unangenehmen und verzerrten Seiten abzugeben und zu versöhnen. Unsere Aufgabe ist es, durch einfühlsames Zuhören, durch aktive Akzeptanz und durch geduldige Zuwendung hinter die offensichtliche Fassade der Teilpersönlichkeiten zu blicken.

Wie jeder Mensch, so will auch jede Teilpersönlichkeit verständnisvoll und einfühlsam behandelt werden, um das Beste von sich geben zu können. Mit der entsprechenden Zuwendung und Akzeptanz wird das notwendige psychologische Klima geschaffen, durch die unsere Teilpersönlichkeiten sich entwickeln und reifen können, um ihre transpersonalen Qualitäten in immer klarerer Form zu präsentieren. Die tiefere Ebene, das verborgene Potenzial im Zentrum einer Teilpersönlichkeit enthüllt sich, wenn man sich regelmäßig einige Zeit mit der jeweiligen Teilpersönlichkeit beschäftigt. Dies tut man am besten in einem inneren Dialog, indem man mit ihr spricht, auf sie hört, ihren Beitrag zum Ganzen würdigt und gegebenenfalls im alltäglichen Leben ihre unerfüllten Bedürfnisse befriedigt. Die Energie der Aufmerksamkeit, die ihr auf diese Weise zufließt, wird ihr zunächst »negatives« Verhalten aufweichen und abschwächen und ihre schrittweise Verwandlung in Gang setzen. In jeder Teilpersönlichkeit steckt das kreative Potenzial ihrer eigenen Entwicklung und Wandlung.

Die Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten erfolgt in fünf Schritten:

- Erkennen
- Akzeptieren
- Integrieren
- Transformieren
- Synthese

### Erkennen

Die bereits vorgestellten Übungen sind geeignete Hilfsmittel, um Teilpersönlichkeiten zu erkennen und zu identifizieren. Im Weiteren geben auch die Träume wertvolle Hinweise auf Teilpersönlichkeiten, die beachtet werden wollen. Sobald wir eine Teilpersönlichkeit erkennen, können wir ihre gesamte Existenz erforschen. Dazu gehören ihre Vergangenheit und ihre Geschichte. Wie ist sie zu dem geworden, was sie heute ist? Gibt es besondere Ereignisse, freudige oder schmerzhaft, die sie geprägt haben? Durch solche Fragen können wir mit den unbewussten Kräften der Teilpersönlichkeit in Kontakt treten.

Danach richtet sich der Blick auf ihre Gegenwart. Wie bringt sie sich im Hier und Jetzt zum Ausdruck? Was sind ihre Gefühle, ihre Gedanken? Wie ist ihr körperlicher Ausdruck? Dadurch erweitern wir unsere eigene Wahrnehmung und Bewusstheit. Wir erkennen deutlicher unsere Begabungen und Fähigkeiten, genauso wie unsere Begrenzungen und Schwächen.

Sobald wir eine Teilpersönlichkeit erkennen und erforschen, lösen wir uns aus ihrer Umklammerung. Indem wir ihre Gestalt visualisieren, die ganzen Dimensionen ihrer Existenz erfassen, gegebenenfalls über sie schreiben oder sie malen, wird sie zum Objekt unserer bewussten Wahrnehmung. Dadurch gewinnen wir etwas Distanz zu ihr, als wichtige Voraussetzung, dass nicht

mehr sie uns beherrscht, sondern wir die Kontrolle über sie erlangen können. Der Prozess der inneren Auseinandersetzung mit den Teilpersönlichkeiten lässt eine neue Ebene der Persönlichkeit erwachen: das Bewusste Ich. Denn das Beobachten der Teilpersönlichkeiten lässt uns erkennen, dass das beobachtende Ich keine dieser Teilpersönlichkeiten ist.

Ein Beispiel: Wenn ich »die Kritikerin« in mir beobachte, so bin ich nicht identisch mit ihr, ich bin mehr. Ich bin dann meine eigene Bewusstheit, die einen besonderen Teil meiner Persönlichkeit beobachtet. Dieser Vorgang des bewussten Heraustretens aus einer bestimmten Identifikation wird in der Psychosynthese als »Desidentifikation« bezeichnet. Anstatt unbewusst von unseren verschiedenen Teilpersönlichkeiten benutzt zu werden, können wir beginnen, sie als unsere Ausdrucksmöglichkeiten einzusetzen und mit ihnen spielerisch umzugehen. Spielen bedeutet in diesem Zusammenhang, über eine gewisse Selbstkompetenz zu verfügen, so dass man nicht mehr wahllos von den verschiedenen inneren Trieben und Impulsen hin und her geworfen wird.

Die Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten begünstigt also das Erwachen des Ich, des unveränderlichen Zentrums des Bewusstseins, das jenseits der Vielfalt der Teilpersönlichkeiten existiert. Im Ich zentriert können wir die Erfahrung wahrhaftiger Selbstkompetenz machen. (Mehr dazu im Kapitel 3.)

### Akzeptieren

Der zweite Schritt in der Teilpersönlichkeitsarbeit erfordert, dass wir die verschiedenen Teile, die wir in uns erkannt haben, auch akzeptieren. Dies ist häufig leichter gesagt als getan. Abgerundete, gesunde Teilpersönlichkeiten, die positiv zum eigenen Leben beitragen, zu akzeptieren, ist kein Problem. Wie kann man aber zu einem »wütenden Drachen«, einer »gescheiterten Künstlerin«

oder einem »arroganten Besserwisser« ja sagen? Es braucht dazu eine gehörige Portion guten Willens. Es braucht die Bereitschaft, hinter die abstoßende Fassade zu schauen, achtsam hinzuhören und für unerfüllte Bedürfnisse geduldig da zu sein.

In jeder Teilpersönlichkeit existiert ein vitales Bedürfnis, das nach Befriedigung verlangt. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, so manifestiert es sich in verzerrter Form. Im »wütenden Drachen« steckt vielleicht das Bedürfnis, respektiert zu werden, in der »gescheiterten Künstlerin« das Bedürfnis, sich kreativ auszudrücken, und im »arroganten Besserwisser« äußert sich das Bedürfnis nach Anerkennung. Jeder Teilpersönlichkeit muss ihr Existenzrecht und die Erfüllung ihrer Bedürfnisse zugestanden werden. Man muss lernen, die eigenen Konditionierungen zu durchschauen, die versuchen, unerwünschte Teilpersönlichkeiten zu verbannen oder zu verdrängen. Je mehr wir sie akzeptieren, auch die hässlichen und neurotischen, desto mehr können wir uns als ganz, vollständig und geeint erfahren. Akzeptanz schafft den notwendigen Spielraum, in dem die Teilpersönlichkeiten ihr wahres Gesicht zeigen und sich entwickeln können.

Dieser Schritt stellt höchste psychische Ansprüche an die gesamte Persönlichkeit. Daher kann diese Phase gelegentlich sehr lange dauern und viel Zeit und Aufmerksamkeit erfordern und es gibt leider keine Abkürzung. Alles, was wir nur »ein bisschen« tun, ist zum Scheitern verurteilt. Im Übrigen aber sind alle Fähigkeiten, die wir uns in dieser Phase der Teilpersönlichkeitsarbeit im Umgang mit uns selbst aneignen, auch in den interpersonellen Beziehungen, im Umgang mit unseren Mitmenschen, von unschätzbarem Wert.

## Integrieren

Mit wachsender Einsicht und Bewusstheit lässt die innere Zerrissenheit nach und eröffnet Spielraum für die Integration der Impulse und Bedürfnisse der verschiedenen Teile. Nachdem wir uns also mit den Teilpersönlichkeiten einzeln befasst haben, können wir beginnen, ihre gegenseitigen Interaktionen anzuschauen. Ziel dieses Schrittes ist es, den Teilpersönlichkeiten zu ermöglichen, miteinander statt gegeneinander zu wirken, sich mehr und mehr zu ergänzen und schließlich harmonisch miteinander zu kooperieren, um so zum Ganzsein der Persönlichkeit beizutragen.



### *Dynamik und Interaktionen zwischen einzelnen Teilpersönlichkeiten*

Nimm ein Blatt Papier und Malkreiden. Auf deinem Blatt male einen mittelgroßen Kreis.

1. Entspanne deinen Körper und richte deine Aufmerksamkeit auf dein Innenleben. Nimm Kontakt auf mit einer deiner Teilpersönlichkeiten, die dir vertraut ist, die du magst und mit der du gut zurechtkommst. Lass sie in dir entstehen.  
Beginne über diese Teilpersönlichkeit etwas nachzudenken. Komme in Kontakt mit dem, was sie zum Ausdruck bringt und wie sie es tut. Lass nun für diese Teilpersönlichkeit ein Symbol entstehen.
2. Wenn du dein Symbol klar und deutlich vor deinem inneren Auge siehst, male es in den Kreis.
3. Wiederhole diesen Schritt mit zwei weiteren Teilpersönlichkeiten, die du magst, und male ihre Symbole ebenfalls in den Kreis.

4. Gib jeder Teilpersönlichkeit einen Namen und schreibe ihn auf.
5. Nimm Kontakt auf mit einer deiner Teilpersönlichkeiten, die dir Mühe macht, die du nicht magst, die du gerne versteckst und/oder unterdrückst. Denke an eine Teilpersönlichkeit, von der du weißt, dass du sie hast, die du aber lieber nicht hättest. Lass sie in dir entstehen. Was tut sie? Wie ist sie?

Lass jetzt auch für diese Teilpersönlichkeit ein Symbol entstehen und male es außerhalb des Kreises.

6. Wiederhole diesen Schritt mit zwei weiteren Teilpersönlichkeiten, die dir Mühe machen, und male auch deren Symbole außerhalb des Kreises.
7. Gib jeder Teilpersönlichkeit einen Namen und schreibe ihn auf.

8. Betrachte dein Blatt mit den Symbolen für deine Teilpersönlichkeiten und beginne dir der Dynamik zwischen ihnen bewusst zu werden.

Male auf dem Blatt die Dynamik innerhalb und außerhalb des Kreises sowie die Interaktionen zwischen den einzelnen Teilpersönlichkeiten.

Wie bringen sie sich ein? Welche hat am meisten Macht und Einfluss? Inwiefern behindern oder unterstützen sie sich gegenseitig? Zwischen welchen Teilpersönlichkeiten liegt am meisten Konfliktpotenzial?

Mache dir ein paar Notizen dazu.

Jede integrierte Teilpersönlichkeit leistet einen entscheidenden Beitrag zum vielfältigen Gesamtbild einer Persönlichkeit. Von dieser Vielfalt hängt es ab, ob jemand flexibel und kreativ mit seinen verschiedenen Lebenssituationen und Herausforderungen umgehen kann. Je mehr Verhaltensmöglichkeiten uns zur Verfügung stehen, desto angemessener können wir in einer gegebenen Situation agieren. Tatsächlich bedeutet die bewusste Integration der Teilpersönlichkeiten, im Leben den Schritt vom Reagieren zum Agieren zu vollziehen. Damit übernehmen wir auch die Ver-

antwortung für das Verhalten unserer Teilpersönlichkeiten und können uns nicht länger mit Aussagen wie »Das ist halt meine Teilpersönlichkeit, die ...« entschuldigen.

Zusammen mit dem Bewusstsein für die eigene psychische Vielfalt erwacht auch der Sinn für das einigende Bewusstseinszentrum, das mit keiner Teilpersönlichkeit identifiziert ist und jenseits dieser Vielfalt existiert. In der Psychosynthese wird dieses Zentrum als das »Ich« bezeichnet und bezieht sich auf jene fundamentale Erfahrung der eigenen Mitte. Zentriert können wir unser eigenes Verhalten wählen und entsprechend den gegebenen Anforderungen entscheiden, in die eine oder andere Teilpersönlichkeit zu treten. Wir können den Ausdruck unserer Teilpersönlichkeiten moderieren, ihr Zusammenwirken koordinieren und im Umgang mit ihnen eine spielerische Leichtigkeit erlangen.

Der Schritt der Integration der Teilpersönlichkeiten entspricht in der Analogie des Orchesters dem Moment, in dem der Dirigent in Aktion tritt und seine Aufgabe als Leiter übernimmt. Dadurch erkennen sich die Musiker/-innen als Teil des Orchesters, sie gewinnen einen Sinn für das musikalische Werk, das gespielt wird, genauso wie für ihre spezifische Instrumentalstimme. Im Dienste einer optimalen Harmonie erhalten sie vom Dirigenten genaue Anweisungen, wann sie mit ihrem Instrument zum Einsatz kommen und wie sie ihre Stimme zu spielen haben.

Wie kreativ und belebend es sein kann, wenn das Ich seine Teilpersönlichkeiten zu dirigieren beginnt, kommt in folgender Beschreibung von Bernsteins Einsatz als Dirigent seines Orchesters zum Ausdruck: Das Dirigieren ermögliche ihm die Zusammenarbeit mit anderen Musikern und die Einflussnahme auf das Verschmelzen aller am Konzertgeschehen Beteiligten zu einer homogenen gemeinschaftlichen Willenskundgebung. Das Bedürfnis, sich jedem einzelnen Orchestermusiker so eindrücklich mitzuteilen, dass diesem die gemeinsame künstlerische Gestaltung zu einem ebenso wichtigen persönlichen Anliegen werde wie ihm

selbst, war auch der vornehmliche Grund für Bernsteins oftmals so vehement kritisierten Dirigierstil der überschwänglichen Affekte. Weiter wird gesagt, dass für ihn dabei im Idealfall eine »Gemeinschaft des Fühlens« entsteht, »die nicht ihresgleichen hat« und »unter allen menschlichen Beziehungen... der Liebe am nächsten kommt«.<sup>9</sup>

Die enge Beziehung zwischen dem Ich und den Teilpersönlichkeiten, die durch diesen Integrationsprozess entsteht, trägt wesentlich dazu bei, dass wir uns als harmonische Einheit erfahren und unserem Leben die Qualität künstlerischer Gestaltung geben können.

### Transformieren

So wie alles, was unterdrückt wird, dazu neigt, sich verzerrt und entstellt zu manifestieren, so tendiert das, was bejaht und kreativ integriert wird, zu erblühen. In jeder Teilpersönlichkeit schlummert ein latentes Potenzial, das sich zeigen will. Dies gilt auch und besonders für die, die wir als negativ empfinden. Wir können unsere Teilpersönlichkeiten und ihre Bewusstseinsinhalte nicht loswerden, aber wir können sie transformieren. Diese Umwandlung erfolgt als langfristiger Reifeprozess durch kontinuierliche und einfühlsame Arbeit an sich selbst. Auf diesem Wege können sich unsere Teilpersönlichkeiten verwandeln und mehr und mehr von ihren anfänglich versteckten Qualitäten enthüllen. Nicht selten können wir dabei wahre kleine Wunder erleben: Die »Eifersüchtige« wird zur selbstsicheren Frau, die ihre Liebe und Wertschätzung für andere ausdrückt, der »Träumer« wird zum kreativen Visionär innovativer Projekte, das »Aschenbrödel« wandelt sich zur »Prinzessin«.

Folgende Übung ist besonders geeignet, diesen Transformationsprozess zu fördern und zu unterstützen.



## Tempel der Transformation



1. Wähle eine deiner Teilpersönlichkeiten, die dir zur Zeit besonders Mühe macht oder Schwierigkeiten bereitet. Rufe sie dir ins Bewusstsein mit dem Namen, den du ihr gegeben hast, und lass sie vor deinem inneren Auge ganz lebendig werden. Vergegenwärtige dir ihr Aussehen, ihre Eigenart, ihr Verhalten mit all dem, was dir an ihr Mühe bereitet.
2. Stell dir vor, dass du dich mit dieser Teilpersönlichkeit auf einer saftigen grünen Wiese befindest. Es ist ein schöner sommerlicher Tag, die Luft ist mild. Nimm dir Zeit, dich mit deiner Teilpersönlichkeit an diesem Ort einzufinden.  
Spüre das Gras unter deinen Füßen, nimm die verschiedenen Düfte und Geräusche wahr und vergegenwärtige dir, wie du dich im Zusammensein mit deiner Teilpersönlichkeit fühlst.
3. Wenn du dir nun die Umgebung anschaust, entdeckst du in einiger Entfernung einen Hügel und einen Weg, der den Hügel hinaufführt. Oben auf dem Hügel steht ein kleiner Tempel.  
Du machst dich mit deiner Teilpersönlichkeit auf den Weg, mit dem Ziel, zum Tempel auf dem Hügel zu gehen. Dein Weg führt dich über die Wiese Richtung Hügel.  
Während du den Hügel emporsteigst, bleibe mit deiner Teilpersönlichkeit in Kontakt und beobachte, wie sie sich verhält und was mit ihr geschieht. Es kann sein, dass sich unterwegs ihr Aussehen und Verhalten zu verändern beginnt.
4. Nun bist du oben auf dem Hügel angelangt. Schau dich einen Moment um, betrachte die Umgebung aus dieser erhöhten Perspektive. Geh jetzt zusammen mit deiner Teilpersönlichkeit zum Eingang des Tempels. Spüre die friedliche und heilsame Atmosphäre dieses Or-

tes und werde dir bewusst, dass dieser Tempel ein Ort des Friedens und der Transformation ist.

5. Sodann tritt mit deiner Teilpersönlichkeit in den Tempel ein. Schau dich um und suche dir einen Platz aus, wo du mit deiner Teilpersönlichkeit etwas verweilen kannst.

Genieße zusammen mit deiner Teilpersönlichkeit diesen stillen und heilsamen Raum. Sei offen und empfänglich für die transformierende Kraft dieses Ortes.

In dieser Atmosphäre wird sich das wahre Wesen deiner Teilpersönlichkeit offenbaren können. Nimm wahr, was in dir und mit deiner Teilpersönlichkeit geschieht.

Vielleicht möchte dir deine Teilpersönlichkeit jetzt noch etwas mitteilen, dann höre aufmerksam zu.

6. Wann immer es für dich gut ist, verabschiede dich von diesem Ort. Verlasse den Tempel und steige den Hügel hinunter, bis du wieder deinen Ausgangspunkt auf der Wiese erreicht hast.

## Synthese

In uns gibt es eine natürliche Tendenz zur Einheit und zur Harmonie, eine Sehnsucht und ein inneres Streben nach Ganzheit. Das höchste Ziel der Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten besteht darin, diese innere Tendenz zur Synthese, zur Versöhnung und Vereinigung aller unterschiedlichen und manchmal gegensätzlichen Aspekte unseres Wesens zu fördern. Die Synthese besteht darin, dass die verschiedenen Elemente der Persönlichkeit aufgenommen und, von einem höheren Zentrum aus gesteuert, zu einem größeren Ganzen vereint werden. Diese Ganzheit ist nicht nur das Ziel als Ideal, das wir durch die Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten anstreben, sie ist vielmehr der Urzustand unseres Seins, zu dem wir wieder Zugang finden können. In diesem Sinne

ist die Erfahrung der inneren Synthese all unserer psychologischen Realitäten begleitet von einem kraftvollen Gefühl des »Nach-Hause-Kommens«. Wir können uns diesem Zustand nähern, indem wir uns unserer verschiedenen Fähigkeiten, Qualitäten und Ausdrucksmöglichkeiten bewusst werden, ohne uns mit irgendeinem dieser Aspekte zu identifizieren. So erfahren wir die absolute Freiheit und Einheit unseres wahren Selbst, was nach Assagiolis Meinung von zentraler Bedeutung ist. Diese Erfahrung erlaubt uns nämlich, den Reichtum unserer vielfältigen Persönlichkeitsaspekte zu würdigen und in der kreativen Spannung des ganzen Spektrums unseres Potenzials jeden Aspekt zur rechten Zeit zur Entfaltung zu bringen. Im Zusammenhang mit der Teilpersönlichkeitsarbeit und ihrem letztendlichen Ziel der Synthese drängt es sich auf, das Thema der Gegensätze oder Polaritäten besonders ins Auge zu fassen.

## Liebe und Wille – Wandel und Bewahrung

Im Dienste des inneren Gleichgewichts auf der Persönlichkeitsebene haben Teilpersönlichkeiten die Tendenz, als Gegensatzpaare aufzutreten. Besonders geläufig sind zum Beispiel die wissenschaftliche und die künstlerische Teilpersönlichkeit, die ernste, strebsame und die hedonistische Teilpersönlichkeit oder die mystische und die pragmatische, usw. Solche Polaritäten prägen mehr oder weniger stark, mehr oder weniger bewusst das psychologische Leben jedes Menschen. Erst das Spiel und die kreative Spannung zwischen den jeweiligen Polen schaffen die Bedingungen für inneres Gleichgewicht, ganzheitliches Sein sowie für die schließlich angestrebte Synthese.

Polaritäten können aber nicht immer als kreative Ergänzung erfahren werden. Viel häufiger erleben wir sie als Konfliktfeld, als Aspekte psychologischer Qualitäten, die sich gegenseitig ausschließen und bekämpfen.

Robert, ein 45-jähriger Mann, beschreibt ein solches Dilemma in seinem Leben in folgender Weise:

»Seit längerer Zeit befinde ich mich in einer Krise. Die Arbeit, die ich in den letzten 20 Jahren meines Lebens aufgebaut und der ich so lange treu gedient habe, befriedigt mich nicht mehr. Meine Interessen sind größer und weiter geworden und so spüre ich, dass es im Sinne meiner weiteren Entwicklung Zeit ist, in meinem Leben einen Schritt weiter-zugehen. Dieses Gefühl wird gelegentlich so stark, dass es mich drängt, alles stehen und fallen zu lassen und etwas ganz Neues anzufangen. Sodann beginne ich die konkreten Schritte zur Umsetzung dieses Impulses zu planen. Schon einen halben Tag später kann es in mir aber wieder ganz anders aussehen. Dann überwiegt das Bedürfnis, an der altbewährten Aufgabe und am vertrauten Lebensumfeld festzuhalten, denn schließlich gibt mir diese Arbeit Sicherheit und die Menschen schätzen mich für das, was ich tue. Diese verschiedenen Bedürfnisse und Impulse zerren mich immer wieder und so lange schon hin und her, dass ich mich häufig verwirrt und orientierungslos fühle und darüber hinaus zusehen muss, wie mein Leben stagniert.«

In der Schilderung seiner Krise und seines inneren Konfliktes können wir die vier grundsätzlichen Qualitäten erkennen, die uns Menschen Lebensenergie vermitteln, uns in Bewegung setzen und motivieren: die beiden Archetypen<sup>10</sup> »Liebe« und »Wille« und die beiden archetypischen Qualitäten »Veränderung« und »Bewahrung«.

Wir leben alle ständig in diesem Spannungskreuz. Wir haben das Bedürfnis, uns über die Liebe und über den Willen zum Ausdruck zu bringen; und wir haben das Bedürfnis nach Wachstum und Veränderung sowie das nach Bewahrung.

Im höheren Unbewussten sind diese Qualitäten als reine Energie vorhanden. Auf dieser Ebene gibt es keinen Konflikt. Spannungen und Konflikte entstehen auf der Ebene der Persönlichkeit, im Ausdruck dieser Qualitäten, der leider häufig verzerrt und entstellt ist.

Betrachten wir zunächst die Archetypen Liebe und Wille als vertraute Polaritäten im Leben vieler Menschen. Das zentrale Thema des Archetyps »Liebe« ist Ganzheit, Einheit und Einbeschließen. In ihrer höchsten Form geht es um die Liebe, die das größere Ganze einzuschließen vermag, um die Verwirklichung altruistischer und universaler Liebe. Das Thema des Archetyps »Wille« heißt Individualität, Durchsetzung und Tatkraft. In seiner reinsten Form geht es um den Willen, der sich auf den transpersonalen Willen des Höheren Selbst einstimmt.

Im konkreten Lebensvollzug bedeutet lieben meistens Nachsicht und Verständnis üben, andere und anderes einbeziehen, freundlich und zärtlich zu sein. Wille hingegen äußert sich in Zielstrebigkeit, Tatkraft und Entschlossenheit. Eine Teilpersönlichkeit, die die Qualität der Liebe verkörpert, tendiert dazu, weich zu sein, nachzugeben, für Wohlbefinden und eine gute Atmosphäre zu sorgen, während eine Teilpersönlichkeit, die den Willen zum Ausdruck bringt, daran interessiert ist, Ziele zu erreichen, sich durchzusetzen und Vorhaben zu verwirklichen. Jeder Mensch trägt grundsätzlich beide Archetypen in sich, selten jedoch stehen einem beide in gleichem Maße zu Dienste.

Besonders prägend für den Ausdruck von Liebe und Wille sind die Erfahrungen in der Kindheit. Ein Kind ist von Natur aus in seiner psychischen Struktur zart, verletzlich und formbar. Es braucht, um seine Identität zu definieren und zu stabilisieren, den »Spiegel« der Anerkennung seiner Mitwelt, besonders seiner Eltern und Bezugspersonen. Selbstaktualisierung ist beim Kind ganz elementar an seine Akzeptanz und Anerkennung durch die anderen gebunden. Bekommt es diese nicht bedingungslos, so wird das Kind lernen, sich zu verstellen, um zu existieren. Es wird sich die notwendige Liebe und Anerkennung »erkaufen«, indem es sich den Bedingungen der anderen anpasst. Dadurch entfernt es sich immer mehr von seinem natürlichen Wesen und damit von einem authentischen Ausdruck seiner Qualitäten.

Während dieser höchst empfindlichen Lebensphase werden

wir alle in Bezug auf das sensible Zusammenspiel von Liebe und Wille geprägt. Durch die Konditionierungen unserer Kindheit beginnen wir die Qualitäten Liebe und Wille als einander entgegengesetzt zu erleben und wir entwickeln im Laufe unseres Lebens eine Präferenz für die eine oder andere der beiden Energien. Im Dilemma zwischen der Teilpersönlichkeit Liebe, die uns Anerkennung und Akzeptanz verschafft, und der Teilpersönlichkeit Wille, die unsere Einzigartigkeit und Individualität zum Ausdruck bringt, entwickeln wir eine Vorliebe für jene, von der wir aus Erfahrung wissen, dass sie uns mehr Erfolg oder Gewinn bringt – und vernachlässigen die andere. So werden wir also tendenziell entweder durch Liebe oder durch Willen im Leben motiviert.

Die Motivationen unserer Teilpersönlichkeiten können wir am besten über ihre Ängste erkennen. Teilpersönlichkeiten, deren Motivation die Liebe ist, haben zum Beispiel Angst, ausgeschlossen zu werden – sie reagieren mit Traurigkeit oder Verzagtheit; Teilpersönlichkeiten, deren Motivation Wille ist, haben möglicherweise Angst, ihre Individualität aufgeben zu müssen – sie reagieren mit Ärger oder Aggressivität.

Um herauszufinden, ob Sie eher ein »Liebestyp« oder ein »Willenstyp« sind, stellen Sie sich einfach die Frage, was für Sie schlimmer ist: Verlust von Anerkennung durch Ihre Mitmenschen oder Verlust Ihrer Individualität. Das Ziel der Arbeit mit den Qualitäten Liebe und Wille ist es zu lernen, beide zunächst in klarer, unverzerrter Form auszudrücken.

Folgender Überblick kann uns helfen, in dieser Hinsicht etwas mehr Klarheit zu gewinnen:

<b>Manifestationen der Liebe</b>	
<i>klare Formen</i>	<i>verzerrte Formen</i>
Mitgefühl/Empathie	besitzergreifende Liebe
Freundlichkeit	Neid/Eifersucht
Zuwendung	Besitzgier
Wohlwollen/Toleranz	kritikloses Aufopfern
Wärme	Einheit um jeden Preis
Güte	kritikloses Aufnehmen
Offenheit	Bequemlichkeit
Empfänglichkeit	Freundlichkeit aus Anpassung
Aufnahmefähigkeit	Grenzenlosigkeit
<b>Manifestationen des Willens</b>	
<i>klare Formen</i>	<i>verzerrte Formen</i>
Ausdauer	Unerbittlichkeit
Kraft	Rücksichtslosigkeit
Mut	Sturheit
Entschlossenheit	Intoleranz
Klarheit	Zerstörung
Entschiedenheit	Ehrgeiz
Zielgerichtetheit	Durchsetzung um jeden Preis
Konzentration	Drill
Wachheit	Rivalität
Abgrenzung	Konkurrenz
Unterscheidung	Rechthaberei
Sinn für Individualität	Egoismus

Im Weiteren geht es dann darum, die klaren Ausdrucksformen von Liebe und Wille zu harmonisieren und sie miteinander in Einklang zu bringen, um schließlich eine Synthese der beiden zu schaffen.

Wie soll man sich eine Synthese von Liebe und Wille vorstellen? Das bekannte Yin-Yang-Zeichen ist ein passendes Symbol für das, was Synthese allgemein und hier im Speziellen Synthese von Liebe und Wille meint. Es wird als Prinzip interdependenter Beziehungen gesehen, wie hell und dunkel, männlich und weiblich, und kann somit auch für die Beziehung der Kräfte Liebe und Wille stehen. Der Kreis, den sie bilden und in dem sie sich bewegen, repräsentiert Ganzheit und bedeutet, dass sie nur in ihrer Ergänzung eine Einheit bilden. Die beiden Kräfte suggerieren durch ihre geschwungene Form, dass sie beständig in Bewegung sind und erst durch ihre gegenseitige Berührung einander formen, definieren und im Gleichgewicht halten. Die kleinen Kreise gegenteilter Farbe in beiden Formen weisen auf die Tatsache hin, dass es keine absoluten Gegensätze gibt, sondern dass in jeder Kraft auch ein Teil ihres ergänzenden Pols enthalten ist.

In ihrem höchsten und reinsten Ausdruck als Synthese werden Liebe und Wille einander sehr ähnlich. Liebe integriert die Fähigkeit, beharrlich eine Absicht zu verfolgen, während der Wille von der Bereitschaft, zum Wohle des größeren Ganzen zu wirken, durchdrungen ist.

Kurz und formelhaft ausgedrückt, geht es in der Integration der Archetypen Liebe und Wille um den Weg aus der Dualität von Liebe *oder* Wille zur Polarität von Liebe *und* Wille und weiter zur Synthese von Liebe *mit* Willen und Willen *mit* Liebe vereint. Eine Möglichkeit, diesen Prozess in Gang zu bringen und einen ersten Geschmack der Früchte einer solchen psychologischen Arbeit zu kosten, bietet folgende Übung:



## *Liebe und Wille*

Für diese Übung brauchst du zwei Blatt Papier und Malkreiden.

1. Gönn dir zwei bis drei tiefe Atemzüge zur Entspannung deines Körpers und deines Geistes. Richte deine Aufmerksamkeit weiter nach innen und stimme dich auf deine innere Weisheit ein.
2. Stell dir vor, dass du an einem milden, lauschigen Sommertag auf einer Wiese stehst. Es mag sein, dass du diese Wiese kennst, vielleicht ist es auch eine neue, die du nicht kennst.

Wie du da stehst, schau dich ein bisschen um und nimm wahr, wie du dich fühlst.

Wenn du zum Himmel schaust, siehst du vielleicht ein paar Wolken vorbeiziehen. Vielleicht spürst du auch eine Sommerbrise auf deinen Wangen. Wenn du gehst, spürst du das Gras unter deinen Füßen. Du riechst den Duft der Wiese.

3. Während du dich umschaust, siehst du in einiger Entfernung einen Berg und einen Weg, der diesen Berg hinaufführt. Begib dich auf diesen Weg und steige langsam, in deinem Tempo, den Berg hinauf. Unterwegs kommst du an Büschen, Bäumen, Wiesen und Abhängen vorbei.
4. Auf deinem Weg wirst du, wann immer es richtig ist, ein Symbol für die Liebe finden. Dieses Symbol ist entweder eine Kugel, eine Schale oder ein Kelch.

Wenn du es siehst, beginne es zu betrachten. Schau dir dieses Symbol genau an. Nimm wahr, wie du dich fühlst, während du es betrachtest. Was denkst du?

Wann immer du bereit bist, male das erhaltene Symbol auf ein Blatt Papier.

5. Wenn du damit fertig bist, begib dich wieder in die Welt deiner inneren Bilder, zu deiner Kugel, Schale oder deinem Kelch.

Nimm dein Symbol mit und begib dich weiter auf den Weg bergauf. Irgendwo auf deinem Weg, wo immer das ist, an einem Abhang, einer Wiese oder unter einem Baum, wirst du ein Symbol für den Willen finden. Dieses Symbol ist entweder ein Schwert, ein Dolch oder ein Messer.

Wenn du dort angekommen bist und das Symbol gefunden hast, halte inne. Betrachte das Symbol eingehend. Wie fühlst du dich, während du es betrachtest? Was denkst du?

Wann immer du bereit bist, male dein Symbol auf das zweite Blatt.

6. Wenn du damit fertig bist, kehre in die Welt deiner inneren Bilder zurück, an den Ort, wo du das Symbol für den Willen gefunden hast.

Nimm das Symbol des Willens in die eine Hand und das Symbol für die Liebe in die andere Hand. (Wenn die Hand das Symbol nicht halten kann, nimm es in den Arm.)

Betrachte deine beiden Symbole. Wie fühlst du dich? Was denkst du über diese beiden Symbole?

Lass einen Dialog zwischen beiden Symbolen entstehen. Was wollen oder brauchen sie voneinander? Was halten oder denken sie voneinander? Wie fühlt es sich an, die Symbole in je einer Hand zu halten?

7. Mit deinen beiden Symbolen in Händen begib dich weiter auf den Weg den Berg hinauf. Wenn du oben angekommen bist, nimm wahr, wie du dich mit deinen beiden Symbolen fühlst.

Nun stelle dich mit deinen beiden Symbolen in die Sonne. Nimm wahr, wie ein goldener Sonnenstrahl auf dich und deine beiden Symbole trifft. Spüre, wie das Licht durch deinen Scheitel in deinen Körper einfließt und wie es die Symbole erleuchtet.

Führe nun die beiden Symbole in deinen Händen oder Armen zueinander. Sei mit diesen Symbolen im Lichte des Sonnenstrahls, und während du sie langsam zueinander führst, beobachte, was passiert und wie du dich dabei fühlst.

8. Wann immer du bereit bist, begib dich den Berg hinunter zurück auf die Wiese. Beende deinen Tagtraum und mach dir ein paar Notizen zu deiner Erfahrung und zur Dynamik, die in deinen Bildern liegt.

Wenden wir uns nun der anderen grundlegenden Polarität des Lebens zu: Veränderung und Wandel versus Bewahren und Erhalten. Leben ist Wachstum und Veränderung. Der Impuls zur Veränderung entsteht aus dem Bedürfnis des Menschen nach Wachstum. Gleichzeitig aber haben wir das Bedürfnis nach Sicherheit.

So wie jedes Bedürfnis und jede Qualität von einer Teilpersönlichkeit repräsentiert und ins Leben transportiert wird, so haben wir alle eine oder mehrere Teilpersönlichkeiten, die das Bedürfnis nach Veränderung zum Ausdruck bringen, genauso wie solche, die Bewahrung wollen. Die Schilderung von Robert (siehe Seite 65) macht es deutlich: Während die Kräfte des Wandels aktiv werden und Veränderungen einleiten wollen, beginnen sich auch die Kräfte des Bewahrens respektive ihre Teilpersönlichkeiten zu regen. Sie melden sich zu Wort und ringen darum, den Status quo zu erhalten, damit Ordnung, Sicherheit und die vertraute Identität erhalten bleiben. Das schafft ein Dilemma, in dem wir immer wieder stehen.

Die Funktion der Kräfte des Wandels besteht vor allem darin, die Persönlichkeit zu unterstützen, flexibel zu leben, Energie, Vitalität und Enthusiasmus zu haben. Wenn die Kraft zur Veränderung aber in verzerrter Form gelebt wird, degeneriert sie zum zwanghaften Verändern um der Veränderung willen. Eine solche Person kommt nie zur Ruhe. Sie hat Angst vor Begrenzungen und erlebt die zum Leben gehörenden Phasen von Ruhe und Stagnation als bedrohlich und wird ständig für Bewegung und Aktivität sorgen. So wird das Leben zu einer Kette von Aufgaben, durch die sie sich getrieben fühlt und sie nirgends Gelassenheit und Stille finden lässt. Bewahrung ist also

notwendig. Im Ausdruck der Qualität Bewahrung geht es weniger um »Tun« als vielmehr um »Sein«. Es geht um Verbundenheit mit der Erde, um den Sinn für die natürlichen Rhythmen des Lebens, um Geduld und um die Wahrnehmung von Zeitlosigkeit. Bewahrung in der Entstellung gelebt, verwandelt Ruhe in Trägheit, lässt aus Gelassenheit Faulheit werden und macht Zufriedenheit zu Feigheit. Im Weiteren kann verzerrtes Bewahren zur Weigerung werden, sich in Bewegung zu setzen, sowie Engstirnigkeit, Rigidität und Abhängigkeit von Strukturen implizieren.

Folgende Liste verschafft in Kürze einen Überblick über die klaren und verzerrten Ausdrucksformen von Wandel und Bewahren.

Manifestationen von Wandel und Veränderung	
<i>klare Formen</i>	<i>verzerrte Formen</i>
Offenheit	Fortschrittsideologien
Transformation	Rebellion
Lernen	Doktrinen
Bereitschaft loszulassen	Unverbindlichkeit
Mut	Terrorismus
Grenzerweiterung	Konturlosigkeit
Flexibilität	Rastlosigkeit
Risikobereitschaft	Waghalsigkeit
Experimentierfreude	Grausamkeit
Kreativität	Leichtsinnigkeit
Enthusiasmus	Unruhe

Manifestationen von Bewahren und Erhalten	
<i>klare Formen</i>	<i>verzerrte Formen</i>
Anerkennen	Idealisierung
Beschützen	Traditionalismus
Standfestigkeit	Sturheit
Pflegen	Starrheit
Bei-sich-Sein	Sicherheitswahn
Verwurzelung	Retroromantik
Treue	Feigheit
Wertschätzung des Bestehenden	Engstirnigkeit

Jede Einheit, sei es ein biologisches Organ, ein Individuum, eine Gesellschaft, die Menschheit oder die Welt als Ganzes, ist ständig mit der Spannung von Wachstum und Wandel auf der einen Seite versus Ordnung und Bewahrung auf der anderen Seite konfrontiert. In der Psychosynthese können wir diese Spannung auch ergänzend durch die Dimensionen von Liebe versus Wille betrachten. Was wir dabei entdecken, ist das aufschlussreiche Spannungskreuz der vier grundsätzlichen Lebensenergien Liebe, Wille, Wandel und Bewahrung, die uns im Leben motivieren und aus denen sich unsere Teilpersönlichkeiten bilden. Aus den verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten dieser Energien ergeben sich folgende charakteristische Teilpersönlichkeiten mit ihren ganz spezifischen Motivationen:

- *Liebe und Veränderung* = »Old-Age-Top-Dog«; diese Teilpersönlichkeit agiert nach dem Motto: »Ich muss mich verändern, damit ich geliebt werde«.
- *Wille und Veränderung* = »New-Age-Top-Dog«; sie agiert nach dem Motto: »Ich muss mich verändern, wachsen, um meine Individualität zu erreichen«.

- *Liebe und Bewahrung* = »angepasstes Kind«; es agiert nach dem Motto: »Ich bleibe, wie ich bin, damit ich geliebt werde«.
- *Wille und Bewahrung* = »Traditionalist«; er agiert nach dem Motto: »Ich bleibe, wie ich bin, damit ich meine Identität bewahre«.

### Das Spannungskreuz



In jedem Quadranten des Spannungskreuzes haben wir Teilpersönlichkeiten mit ganz eigenen Charakterzügen, Vorlieben, Ängsten und Motivationen. Folgende Übung hilft, diesen Teilpersönlichkeiten auf die Spur zu kommen und herauszufinden, wie sich ihr spezifischer Charakter im Einzelnen gestaltet und zum Ausdruck kommt.

### *Die Kräfte von Wandel – Bewahrung und Liebe – Wille im eigenen Leben*

Stell dir vor, jemand sagt dir die folgenden vier Aufforderungen. Antworte, am besten schriftlich, auf jede einzelne nacheinander, indem du den angefangenen Satz weiterführst. Formuliere deine Antwort so, wie du denkst und empfindest und wie es für dich stimmt. Lass dich, so gut es dir gelingt, auf die Aufforderungen ein und erlebe jede einzelne deiner Antworten so intensiv wie möglich.

1. »Du musst wachsen!« – »Nein, weil ...«
2. »Du musst wachsen!« – »Ja, damit ...«
3. »Bleibe so, wie du bist!« – »Nein, weil ...«
4. »Bleibe so, wie du bist!« – »Ja, damit ...«

Wenn du alle vier Antworten formuliert hast, lies sie langsam und aufmerksam nochmals durch und spüre dabei nach, welche am meisten Gewicht und Einfluss in deinem Leben haben.erspüre die Energie in jeder Antwort und überlege dir, wie du ihre Intensität auf einer Skala von 1 bis 10 einstufen würdest.

Durch diese Übung kannst du herausfinden, welche Kräfte dich in deinem Leben am stärksten motivieren und welche im Sinne eines stabileren Gleichgewichtes mehr entwickelt und integriert werden könnten.

Wenn wir mit Teilpersönlichkeiten arbeiten, ist es unsere Absicht, dass wir unsere verschiedenen psychischen Kräfte miteinander versöhnen, sie mehr und mehr in die bewusste Persönlichkeit integrieren und dem Ich zur Verfügung stellen. Dies ist die Form von Selbstmeisterung, die uns unbezwingbar macht.

Wenn wir uns zum Beispiel mit unseren aggressiven Teilpersönlichkeiten zu beschäftigen beginnen – was so viel heißt, dass wir sie nicht länger nach außen projizieren und im anderen zu be-

kämpfen versuchen –, können wir lernen, sie als Teil von uns selbst zu akzeptieren, zu integrieren, zu transformieren, und sie zum Wohl des größeren Ganzen dienstbar machen. Das hat einen unmittelbaren Einfluss auf unser Umfeld und auf die Art, wie wir im größeren Zusammenhang mit Konflikten umgehen.

Und da wir schon dabei sind, die Vorzüge der Teilpersönlichkeitsarbeit hervorzuheben, so sei zum Schluss noch erwähnt, dass ihr optimistischer und praktischer Ansatz gleichermaßen unsere Freude an der Vielfalt und unseren Sinn für die Einheit stärkt und wir sowohl im persönlichen wie auch im gesellschaftlichen Leben Bereicherung erfahren.

# 3 Ich – Ich-Entfaltung – Identität

»Sein« ist ein lebendiges Ich sein.

*Roberto Assagioli*

Wahrnehmung und Verständnis von Ich-Identität und Selbst – von Ich-Findung und Selbstverwirklichung – bilden den zentralen Prozess der Psychosynthese und das Kernstück jeder Psychosynthesetherapie. Wir haben dieses Thema deshalb in zwei Kapitel aufgegliedert, und zwar in eines mit dem Augenmerk auf Ich-Entfaltung und Identität (dieses dritte Kapitel) und in ein zweites, in dem wir die Bedeutung von Selbst und Selbstverwirklichung im Verständnis der Psychosynthese vorstellen (Kapitel 7).

Ode an mich

*Mein Ein und mein Alles, mein einzig geliebtes ICH.*

*Mein Ein und mein Alles, mein einzig geliebtes ICH.*

*Du hältst meine Augen für immer halb geschlossen, damit sie nur sehen, was DU siehst.*

*Du lässt meine Ohren nur hören, was DU hörst.*

*Oh Du mein Retter vor der Ewigkeit  
und mein Bewahrer vor der Unendlichkeit.  
DU gibst den Blick auf das Leben nur über pochende Angst frei.  
DU, mein Ein und mein Alles, mein einzig geliebtes ICH,  
vor Dir als Dein elender und freiwilliger Sklave verneige ich mich  
in Bescheidenheit.  
Du beschützt mich vor der großen bedrohlichen Freiheit, mein  
Ein und mein Alles, mein einzig geliebtes ICH.  
Wie ein grimmiger Geliebter gibst Du mir durch gierige und  
herrsüchtige Kommandos kund, dass Du mich besitzt.  
Anstelle unendlicher und beständiger Seligkeiten schenkst Du mir  
Stumpfheit und gewaltsam zeitbeschränkte Freuden,  
DU mein Ein und Alles, mein einzig geliebtes ICH.  
Du siegst und triumphierst, ob ich Dich liebe oder hasse.  
Meine kostbare Haut, die das Wunder meines Körpers vielleicht  
sogar hundert Jahre einhüllt, ist Dir ewig dienend.  
Ohne Dich würde ich die Ewigkeit kennen, DU mein Ein und Al-  
les, mein einzig geliebtes ICH.  
Ich wäre Musik und Duft, Meer und Himmel ...  
ICH, ganz persönlich,  
ICH, unvergleichlich  
ICH, gefangen,  
ICH, ICH, ICH!  
Du machst es mir möglich zu wissen – aber nicht zu SEIN.  
Zu besitzen – aber nicht zu SEIN.  
Zu existieren – ABER NICHT ZU SEIN!*

*Laura Huxley, Rom 1954*

Ich – Ich – Ich – es ist eines der meistgebrauchten Worte – wenn nicht sogar dasjenige, das die Häufigkeitsliste anführt. Wir benutzen dieses Wort jeden Tag unzählbare Male, um uns mit etwas zu identifizieren: Ich lese, ich fahre Auto, ich bin hungrig, ich bin traurig, ich liebe. Wir sind mit unseren Handlungen, unseren Gefühlen und Empfindungen, mit unseren Überzeugungen iden-

tifiziert. Als Kleinkinder beginnen wir etwa mit zwei Jahren in der Ich-Form zu sprechen und mit dem Aussprechen dieses Wortes zum ersten Mal bewusst uns selbst zu benennen, was uns befähigt, eine Trennung durchführen zu können zwischen Ich, selbst und der Welt, den anderen. Das Ich, das von einigen Psychosynthesetherapeuten und -autoren, vor allem in englischsprachigen Ländern, auch als »Personale Selbst« bezeichnet wird, ist als innerer Ort der Eigenidentität zu verstehen und wirkt als Prinzip direkt und indirekt auf alle Theorien und praktischen Anwendungen der Psychosynthese ein.

Piero Ferrucci schreibt in seinem Buch *Werde was du bist*:

»Die Wahrnehmung des Selbst ermöglicht es uns, Einsamkeit und Liebe zu erleben und Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen; Vergangenheit und Zukunft wahrzunehmen; Leben und Tod zu erfahren; Werte zu erkennen und zu bestimmen; Pläne zu schmieden und uns unserer Evolution bewusst zu werden und ihre Richtung vielleicht zu beeinflussen.«<sup>11</sup>

Warum es trotz der zentralen Bedeutung in der Psychosynthese eigentlich so schwer ist, über das Ich und über Selbst-Verständnis zu sprechen, hängt vielleicht damit zusammen, dass es sich bei diesem Thema um etwas handelt, das nicht fassbar, nicht greifbar *und dennoch* erleb- und erfahrbar ist. Es ist mit keinem Sinn hör-, seh-, riech- oder tastbar, trotzdem ist es mit unserem Bewusstsein wahrnehmbar. Wir können unser Ich nirgendwo in unserem Körper oder in unserer Existenz lokalisieren und festmachen, dennoch ist es nicht nur ständig da, sondern wir können es in uns spüren, und wir sind vollkommen darin versunken, wenn wir es erleben. Vielleicht ist es das größte, das phänomenalste Paradox des Menschen: Wir sind ein Ich, und zwar auch dann, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind oder nichts darüber wissen. Nach menschlichem Wissen sind wir die einzigen Wesen auf diesem Planeten, die ein Ich-Bewusstsein entwickelt haben und über sich selbst reflektieren können.

Die Existenz des Ich wurde von vielen Philosophen, Psychologen, Weisen aus Ost und West beschrieben. Es wurde von Freud als Ego bezeichnet,<sup>12</sup> in den verschiedenen psychologischen Ansätzen als Ausführungsinstanz unserer Persönlichkeit benannt, als Koordinationsorgan unseres vielschichtigen Verhaltens erklärt, als Schnittpunkt oder Meeting point von Bewusstsein und Unbewusstem definiert oder als individuelle Identität beschrieben, die jeden Menschen mit einem ganz eigenen spezifischen Verhaltensstil ausstattet.

Der Begriff Alter Ego, der schon seit geraumer Zeit in diversen Therapieansätzen vorkommt, wurde zum einen als »das andere (zweite) Ich« bezeichnet, das in der Tiefenpsychologie bei Sigmund Freud das Es, bei C.G. Jung der »Schatten« oder die Personifikation der verdrängten Inhalte der Psyche ist.

Von William James und George Herbert Mead wurde das »Selbst« in die Sozialpsychologie eingeführt für den Bereich der Persönlichkeit, der zum einen das seiner selbst bewusst werdende Selbstbewusstsein und zum anderen gleichzeitig das sich selbst zum Objekt werdende Subjekt bezeichnet. Sie unterschieden beim Selbst einen Subjektaspekt als *Ich* von einem Objektaspekt *Mich* und beschrieben unser Körpergefühl als das materielle Selbst, die soziale Stellung und Rolle als das soziale Selbst und die Wertvorstellungen und Weltanschauungen als geistiges Selbst. Sigmund Freud vertrat ebenfalls eine Selbsttheorie, in der er das Selbst als ein Ganzes definierte, das eine Vielfalt von Steuerungsprozessen enthalte, und C.G. Jung sah das Selbst als Ziel des Individuationsprozesses.

In der Psychosynthese unterscheidet sich die Definition und das Verständnis von Ich und Selbst von den hier erwähnten. Piero Ferrucci beschreibt das Ich folgendermaßen:

»Psychosynthese bringt die Angelegenheit auf einen ganz einfachen Nenner, indem sie das Ich als unsere *Essenz* erachtet. Diese Essenz ist vollkommen anders als alle anderen Teile, aus denen unsere Psyche zusammengesetzt ist (Körpergefühle, Gedanken,

Gemütszustände); folglich kann diese wie ein vereinigendes Zentrum handeln, alle übrigen Teile führend, regulierend und koordinierend. So gesehen unterscheidet uns das Selbst nicht nur von anderen menschlichen Wesen, sondern auch von unseren eigenen, sich ständig verändernden Bewusstseins-Inhalten.«<sup>13</sup>

Das Ich unterscheidet sich einerseits von der Welt des Objektes, andererseits aber auch von der Welt des Körpers und der äußeren Handlung und Aktivität.

Assagioli schreibt dazu:

»Mein Körper ist mein kostbares Instrument für Erfahrung und Handlung in der äußeren Welt, aber er ist »nur« ein Instrument. Ich behandle ihn gut; ich trachte danach, ihn in guter Gesundheit zu erhalten, aber er ist nicht mein Ich. Ich bin nicht mein Körper.«<sup>14</sup>

Das heißt, das Ich kann nicht reduziert werden auf irgendeinen Aspekt des physischen Organismus und auf irgendwelche wahrnehmbaren Verhaltensmuster; es ist jederzeit unterscheidbar vom Körper. Aber Assagioli betrachtet das Ich nicht nur als unterschiedlich vom Körper, sondern auch von der Psyche. So ist das Ich weder zu verwechseln mit den äußeren Inhalten der Objektwelt noch mit den Inhalten der inneren Subjektwelt. Das heißt, die ganz privaten inneren Ereignisse wie Gefühle, Wünsche, Bilder, Gedanken sind ebenfalls unterscheidbar vom Ich, das diese wahrnehmen und beobachten kann.

Dazu nochmals Assagioli:

»Diese objektive Beobachtung bringt spontan und unvermeidbar ein Gefühl, eine Erfahrung der Desidentifikation von jedem einzelnen dieser seelischen Inhalte und Aktivitäten hervor. Durch den Gegensatz wird die Beständigkeit, die Dauerhaftigkeit des Beobachters erkannt.«<sup>15</sup>

Eine Gefahr dieses Konzeptes liegt darin, das Ich als fundamental verschieden und getrennt von der körperlichen Existenz zu betrachten, was im psychotherapeutischen Verständnis als Dissoziation, das heißt als Trennung des Ich vom eigenen Körper

und den eigenen Gedanken und Gefühlen verstanden wird. Wir legen in der Arbeit mit Psychosynthese deshalb sehr viel Wert darauf, zuerst die Persönlichkeitsstruktur zu festigen, damit eine solche Dissoziation nicht entstehen kann.

Zusammengefasst verstehen wir das Prinzip »Ich« als ein Zentrum der Identität, erfahrbar durch objektive innere Beobachtung seelischer Ereignisse. Durch diese Beobachtung können wir erkennen, dass das Ich unterschiedlich ist vom Fluss innerer Inhalte, aber nicht getrennt.

Es ist grundsätzlich richtig, uns als Ganzheit, als Einheit zu betrachten und wahrzunehmen und integriert und koordiniert als ein ganzes Wesen zu funktionieren. Leider ist das nicht immer der Fall. Viel häufiger ist es so, dass unsere verschiedenen Persönlichkeitsaspekte ungleichmäßig entwickelt sind und nicht miteinander harmonieren. Wir sind physischer Körper; wir sind Gefühle, Emotionen, Empfindungen. Wir sind Gedanken, Verstand, Geist, Herz, Imagination, Intuition und noch vieles mehr, wie ein bunt gemischter Sack voller Zutaten.

Der Mensch ist das komplexeste aller lebenden Wesen auf unserem Planeten und ähnelt einer russischen Puppe, ein Körper den anderen umhüllend:

- Geist und Verstand umhüllen die Gefühle,
- der physische Körper umhüllt die Gefühle,
- die physische Form des Körpers umgibt und enthält alle möglichen Systeme bis hin zu den winzigsten Molekülen und Atomen.

Jedes dieser Systeme führt eine Art autonomer Existenz in sich selbst. All die verschiedenen Aspekte, die dennoch auf geheimnisvolle Weise die Wahrnehmung unserer selbst als gleichzeitig Ganzes vermitteln, machen aus uns im wahrsten Sinne des Wortes individuelle, kleine »Universen«.

Vielleicht ist es sogar gut, dass wir uns der Vielfalt von Inhalten, von ganzen und sehr komplexen Systemen, nicht ständig be-

wusst sind, dass wir den größeren Teil unseres Alltags davon keine Kenntnis haben. Denn sonst ginge es uns eventuell wie dem Tausendfüßler, der sich glücklich dahinbewegte, bis ihn die Kröte eines Tages mit der Frage foppte: »Welchen Fuß setzt du zuerst und welcher folgt dann?« Von diesem Moment an konnte der Tausendfüßler lange nicht mehr laufen, lag verzweifelt da und zerbrach sich das Gehirn, wie und welchen Fuß er zuerst setzen sollte. Es ist also nicht verwunderlich, dass wir uns ständig anders wahrnehmen, aus Harmonie und Gleichgewicht fallen, was uns, genau wie unsere Umwelt, verwirrt.

Unsere Gefühle, Emotionen, Empfindungen charakterisieren und motivieren uns nicht nur ständig, sie sind oft auch so mächtig, so unser Leben kontrollierend, dass wir annehmen, dass wir das alles selbst sind: »Ich fühle« – »Ich liebe« – »Ich hasse«.

Das Gleiche gilt für unseren Geist und Verstand: »Ich denke.« Bin »ich« es, die denkt? Wenn nicht, *wer denkt?* Wir können wahrnehmen, dass wir wahrnehmen, und uns fragen: Wer nimmt wahr und wer ist der oder die Wahrgenommene?

Und was ist mit unserem Körper? Es ist vielleicht klar, dass unser Bewusstsein nicht gebunden ist an dieses physische, verletzbare, oft schwächliche Gebilde aus Muskeln, Haut und Knochen, aus Fleisch und Blut. *Dennoch* sind wir mehrheitlich identifiziert mit unserem Körper und abhängig davon, auch wenn unser Bewusstsein sich davon zurückziehen, sich ganz entfernen und wieder zurückkehren kann, wie im Wechsel von Schlaf und Wachsein.

Wer also ist dieses Ich? Wer hat die Kontrolle? Welcher Teil ist wirklich Ich? Immer wieder sind wir mit der gleichen Frage konfrontiert: WER BIN ICH?



## Wahrnehmungskontinuum



1. Setz dich bequem hin – in einer möglichst meditativen Haltung.
2. Wenn du bereit bist, richte deine Aufmerksamkeit allmählich nach innen. Manchmal kann es helfen, wenn du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richtest und zwei- bis dreimal willentlich ein- und ausatmest.
3. Richte jetzt deine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Körper, auf die Empfindungen deines Körpers, auf das jetzige Erleben deiner Körperhaltung.

Was spürst du jetzt gerade in deinem Körper?

Richte jetzt deine Wahrnehmung auf deinen rechten Fuß.

Nimm deinen rechten Fuß in seiner Ganzheit wahr.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein rechtes Knie.

Nimm dein rechtes Knie wahr.

Was spürst du und wie spürst du es?

Jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hand.

Nimm deine linke Hand in ihrer ganzen Existenz wahr.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Gegend um dein Herz herum und dann direkt auf dein Herz. Nimm dein Herz wahr.

Jetzt geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Kopf.

Wie nimmst du jetzt deinen Kopf wahr? Dein Gesicht? Deinen Scheitel, deinen Hinterkopf?

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den Ort, der gerade deine Wahrnehmung durch deinen Körper gelenkt hat.

Welche Instanz in dir ist das, die wählen kann, verschiedene Teile deines Körpers wahrzunehmen?

Wer nimmt wahr, wer lenkt deine Aufmerksamkeit?

4. Richte deine Aufmerksamkeit wieder nach außen und nimm wahr, was jetzt in dir vor sich geht. Vielleicht magst du dir ein paar Notizen machen zu der letzten Frage: Wer nimmt wahr, wer lenkt deine Aufmerksamkeit?

In der Psychosynthese gehen wir davon aus, dass das Bewusste Ich das Zentrum reinen Bewusstseins, also Selbst-Bewusstseins, ist, und wir können es als den inneren stillen Punkt erleben, als ein inneres Zentrum. Wir können auch sagen, dass das Ich das organisierende Prinzip ist, das die Myriaden<sup>16</sup> von Inhalten in unserem Bewusstseinsfeld ordnet. Wir würden uns sehr konfus fühlen, wenn wir dieses ordnende Prinzip nicht in uns hätten.

Wir können unser Ich als das Verbindungsstück wahrnehmen, sozusagen als »Interface« zwischen unserem Bewusstseinsfeld und unserem Potenzial. Im Ich sind wir uns selbst am nächsten. Dort können wir die Stille und Ruhe finden, wie sie im Auge eines Hurrikans herrschen. Unsere Welt wirbelt um dieses Zentrum mehr oder weniger stürmisch herum, während das Ich sowohl den Beobachter wie das konstante Ruhezentrum in unseren Aktivitäten darstellt. Die Fähigkeit zu besitzen, die Haltung des Beobachters nach eigener, freier Willensentscheidung einzunehmen, wird die eigene Fähigkeit erhöhen, innere und äußere Ereignisse voller und intensiver wahrzunehmen und die Angst vor dem Leben zu verringern. Dann können wir uns in unserer Persönlichkeit nach freier Wahl bewegen, anstatt von ihr beherrscht und ihr Gefangener zu sein, und wir können mit unserem Potenzial in Kontakt sein. Das bedeutet wahre Freiheit. Unser Bewusstsein kann sich jederzeit verändern, während das Ich der immer währende und unveränderliche ruhende Pol im Zentrum ist. Wir sind uns häufig nicht bewusst, dass sich unser Ich vom Rest unserer Persönlichkeit sehr unterscheidet, weil es in unseren Alltagsaktivitäten, -gefühlen und -gedanken untergeht.

Assagioli war davon überzeugt, dass unsere Freiheit davon abhängt, wieweit wir uns die Möglichkeit erschaffen, unser Ich im Sinne einer unabhängigen Existenz wahrzunehmen. Er postulierte, dass wir unsere innere Freiheit finden, wenn wir lernen, uns von den Kräften, die uns beherrschen und kontrollieren, zu desidentifizieren.

Die Psychosynthese versteht die Entwicklung des Bewusstseins, personal und kollektiv, als ein Schlüsselprinzip menschlichen Wachstums.

Wie wir schon im Kapitel 1 beschrieben haben, unterscheidet die Psychosynthese zwischen dem Ich, auch Personales Selbst genannt, und dem Transpersonalen Selbst, auch als das Höhere Selbst bezeichnet. Dieses Selbst ist in direkter Linie verbunden mit dem Ich, angesiedelt am höchsten Punkt des Höheren Unbewussten und in Verbindung mit dem Kollektiven Unbewussten (siehe Grafik Seite 28).

In einer Analogie können wir das Selbst- und das Ich-Prinzip auch so umschreiben: Wir können mit bloßem Auge nicht in die Sonne sehen ohne die Gefahr der Schädigung unserer Sehkraft, denn auf die Dauer würden wir vermutlich erblinden. Aber wir können sie zum Beispiel durch ihre Spiegelung in einer Wasserpflanze, durch das Lichtspiel im Blattwerk eines Baumes oder durch den Schatten, der sich durch einen in der Sonne stehenden Gegenstand bildet, wahrnehmen; wir wissen unmittelbar, dass dieses helle Licht von der Sonne kommt. Genauso ist das Ich auf der Persönlichkeitsebene eine Widerspiegelung des Transpersonalen Selbst. Und wenn auch manchmal sehr unscheinbar oder kaum wahrnehmbar, reflektiert es dennoch die gleichen Qualitäten, wie sie im Selbst enthalten sind. Oft erleben wir diese Beziehung wie ein Geheimnis, da das Ich und das Höhere Selbst mal näher, mal weiter entfernt voneinander erfahren werden – ohne offensichtlichen Grund; das eine als die reduzierte Widerspiegelung des anderen, und dennoch sind sie gleichzeitig eins.

Assagioli sieht das Selbst als eine Quelle des Lichts und der Liebe. Nach seinem Verständnis wird »Mystische Liebe« vertikal erfahren. Seine Überzeugung geht dahin, dass das Selbst die Anziehungskraft von oben und das Hinstreben von unten nach oben besitzt, so dass eine allmähliche Annäherung und schließlich eine Vereinigung geschaffen werden können.

Der Prozess der Selbstentdeckung kann angegangen werden, ohne sich in einem Labyrinth endloser Detailanalysen verlieren zu müssen. Dabei können wir wahrnehmen, dass wir in einer Vielfalt von mehr oder weniger bewussten Facetten, Rollen oder Haltungen identifiziert sind, und zwar teilweise so ausschließlich, dass die übrigen Aspekte unserer komplexen Persönlichkeit vergessen oder unterdrückt werden. Solange wir jedoch mit einem einzigen Aspekt identifiziert sind, werden wir von diesem beherrscht.

Zur Einführung schlagen wir eine Übung vor, die uns mit uns selbst durch folgende Fragen in Kontakt bringen kann:

- Wer bin ich?
- Wer sagt, was ich gerade sage?
- Wer hört zu?
- Wer nimmt wahr?
- Wer schaut in den Spiegel?



### *Die Person im Spiegel*

Benötigtes Material: ein Handspiegel und Schreibmaterial.

Setz dich bequem auf einen Stuhl, atme ruhig ein und aus. Dann nimm den Handspiegel und halte ihn so vor dich hin, dass du dich betrachten kannst.

1. Sieh jetzt in den Spiegel und betrachte darin die Person, die du erblickst. Du kennst diese Person seit langer Zeit sehr gut.  
Beginne, diese Person zu beschreiben mit all ihren körperlichen Merkmalen. Sprich über diese Person nicht kritisierend und nicht bewertend. Berichte sozusagen über sie. Zum Beispiel: »Diese Person hat blaue Augen, eine Falte über der Nase.« Betrachte so objektiv wie möglich und beschreibe die physischen Eigenschaften dieses Menschen. Lass dir dafür etwa acht bis zehn Minuten Zeit. Anschließend mache dir Notizen über das Beschriebene.
2. Jetzt sieh in den Spiegel und beschreibe die Gefühlswelt dieser Person mit dem ganzen Spektrum ihrer Gefühle, zum Beispiel: »Diese Person ist oft sehr traurig, sie hat oft viel Wut im Bauch etc.« Lass dir für die Beschreibung wiederum acht bis zehn Minuten Zeit und mache dir anschließend wieder Notizen.
3. Jetzt beschreibe die Gedanken, den Geist und Verstand dieser Person, dieser lieben alten Freundin oder dieses lieben alten Freundes. Welche Philosophie hat diese Person, welche Glaubenssysteme? Beschreibe wertfrei und nicht kritisierend wiederum acht bis zehn Minuten lang, mach anschließend wieder Notizen.
4. Jetzt sieh ganz still in den Spiegel, sieh dieser Person in die Augen. Sieh ihr tief in die Augen. Dann frage dich: Wer betrachtet mich in diesem Spiegel, wer ist wahrnehmend?

Vermutlich haben wir alle schon, bei uns selbst oder anderen, erlebt, dass wir von Angst, Depression, Ehrgeiz oder Vorurteilen beherrscht werden. Wer hat nicht schon einmal die Macht und Belastung psychologischer Muster erfahren, die anscheinend jenseits der Kontrolle liegen! Dieses Gefangensein in einer beherrschenden Identifikation ist ein psychischer Prozess, der nur durch sein Gegenteil umkehrbar oder auflösbar wird: durch Desidentifikation. Das bedeutet, dass wir uns in eine Haltung begeben können, in der wir uns bewusst von den verschiedenen

Aspekten unserer Persönlichkeit und den uns beherrschenden Impulsen abgrenzen. Diese Abgrenzung ist erfahrbar, als würden wir einen oder mehrere Schritte zurücktreten in eine Art inner-räumliche Distanz, in der es möglich wird, das wahre Ich als das Zentrum in uns zu entdecken. Wenn wir uns diese Erfahrung des Zentriertseins erlauben, vermittelt uns das einen klaren Eindruck innerer Freiheit, lässt uns wahrnehmen, wer wir wirklich sind, eröffnet grenzenlose psychologische Möglichkeiten und weckt dadurch Freude.

Bereits vor etwa 2 500 Jahren gab es in Griechenland Philosophen, die »Sieben Weisen« genannt, die Selbsterkenntnis als Ausgangspunkt aller menschlichen Weisheit verstanden. Von einem dieser Philosophen soll der Aufruf »Erkenne dich selbst« stammen, der als Inschrift über dem Eingang des inzwischen zerstörten Tempels in Delphi stand.

Sich selbst zu erkennen ist keine leichte Aufgabe. Es erfordert zunächst einmal eine gehörige Portion Mut, sich auf der personalen Ebene hier und jetzt zu konfrontieren mit den eigenen Rollen, Masken und Identitäten, in denen wir schon viel zu lange verharren. Es bedeutet auch, sich mit »den Leichen im eigenen Keller« zu beschäftigen, sie auszugraben und dadurch all das in uns anzuerkennen, was wir nicht wahrhaben wollen und lieber auf die Menschen in unserer Umwelt projizieren. Wir haben sogenannte Lieblingsidentifikationen. Das sind jene, durch die wir Anerkennung, Zuwendung und Applaus erhalten. Wir kommen eher selten auf den Gedanken, dass solche Lieblingsidentifikationen uns limitieren können und eine Weiterentwicklung lähmen. Wir schlagen als Experiment deshalb eine Übung vor, durch die wir mit unserem Festhalten an unseren »Lieblingen« in Kontakt kommen können.



## *Lieblingsidentifikationen loslassen*

Benötigtes Material: Papier in neun einzelne Zettel schneiden, Schreibmaterial.

1. Beginne zunächst in Kontakt zu kommen mit neun Rollen oder Aspekten von dir, von denen du sagen kannst, das sind Lieblingsidentifikationen oder besonders bevorzugte starke Glaubenssätze. Zum Beispiel gibt es eine sehr starke Identifikation in der Mutter- oder Vaterrolle. Oder ich lebe nach dem Glaubenssatz »Ich bin immer allein«, »Die Welt ist gefährlich« oder »Alle Menschen sind gut.« Es gibt die Identifikation als Tochter, Freund, Geliebte, Berufstätige(r) usw.
2. Je eine Identifikation wird auf einen der Zettel geschrieben, bis es neun sind. Diese neun werden gemäß ihrer Wichtigkeit in die Reihenfolge gebracht von eins bis neun; eins ist die wichtigste und liegt ganz unten im Zettelstapel.
3. Nun stell dir einen Moment vor, dass du in deiner Hand mit den neun Zetteln die »Kleider« hältst, die du am meisten trägst. Es sind die Identifikationen, mit denen du dich am vertrautesten fühlst, die dir am bekanntesten sind. Du kannst dir auch das Bild vorstellen von einer Zwiebel – Nummer neun ist die äußerste Haut. Der Prozess des Loslassens von Identifikationen besteht darin zu erfahren, wie das ist, eine Lage nach der anderen abzuschälen oder abzuziehen. Es ist deine Wahl und deine Verantwortung, ob du die Identifikation loslässt oder nicht.
4. Du beginnst mit Nummer neun, stellst dir vor, wie es ist und wie du bist, wenn du in dieser Identifikation aktiv bist. Du stellst dir vor, wie dein Leben ist in dieser Identifikation und was sie dir zu geben hat für dein Leben. Dann stellst du dir vor, wie es sein wird für dich, diese Identifikation loszulassen, sie nicht mehr zu haben. Wenn du wahr-

nehmen kannst, wie das ist, dann experimentiere damit, sie loszulassen, indem du sie hinter dich auf den Boden legst. Kannst du dir vorstellen, diese Identifikation nicht mehr zu haben?

5. Diesen Prozess führst du in einem langsamen, ganz absichtsvollgeführten Rhythmus mit allen neun Identifikationen durch, bis du alle Zettel bis zur Nummer eins, deiner wichtigsten Identifikation, durchgeführt hast.

6. Schließe deine Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge. Du hast jetzt eine ganze Reihe von Ebenen, mit denen du identifiziert warst, durchlebt und losgelassen.

Du hast jetzt die besondere Gelegenheit, die Quelle deines Bewusstseins zu erleben, die allen Aspekten und Antworten zugrunde liegt. Hier und jetzt, mit dem bewussten Akt des Wollens, öffne dich dieser Quelle des Bewusstseins in dir.

Frage dich wieder: Wer bin ich? Öffne dich der tiefsten oder höchsten Möglichkeit in dir, dich als Quelle des Seins zu erfahren. In dieser Stille verweile eine Zeit lang.

7. Komme mit deinem Bewusstsein zurück ins Hier und Jetzt.
8. Jetzt hast du die Gelegenheit, alle, einige oder keine deiner Identifikationen wieder zurückzunehmen. Schau sie dir alle wieder an und nimm diejenigen zurück, die du auf keinen Fall zu diesem Zeitpunkt loslassen willst.
9. Abschließend mach dir Notizen über diese Erfahrung: über das Experimentieren des Loslassens; darüber, welche Rollen am schwersten loszulassen waren; wie es ist, gewählt zu haben, sie zu behalten.

Wir können die durch die Übung gemachte Erfahrung auch als einen »Desidentifikationsprozess« bezeichnen. Eine dadurch ermöglichte Erfahrung ist keine neue psychologische Erfindung. Sie gehört als Wissen um diesen »stillen Beobachter« zu der seit Jahrtausenden bestehenden Weisheit des Menschen. Gerade in einer sich immer schneller verändernden äußeren Welt wird uns

die Erfahrung, im Ich zentriert zu sein, psychische Stabilität ermöglichen – sozusagen als psychischer Rettungsanker. Desidentifikation ist der Prozess des Erinnerns, dass wir mehr sind als die Inhalte und Formen unseres Bewusstseins. Wir erinnern uns, dass wir Selbst sind, reines essenzielles Sein. Wir kehren zurück an den Ort in uns, der unveränderlich, unzerstörbar, unbesiegbar ist. Die Desidentifikation von unseren Inhalten und die Identifikation mit unserem Selbst verfolgt drei Absichten:

1. Zurückkehren an den Ort, der ewig und unverletzlich ist
2. Zentriert sein für Aktion und Handlung
3. Bewusst und absichtsvoll Ursache und Verursachender werden

Es gibt zwei Gründe, warum es wichtig sein kann, ein allgemeines Verständnis unserer verschiedenen hauptsächlichen Aspekte zu gewinnen. Der eine besagt, dass wir aus vielen verschiedenen Komponenten, Elementen und Aspekten bestehen und dass wir ohne bewusste Selbstwahrnehmung regiert und dirigiert werden durch variierende Motivationen, Gesetze und Absichten. Das bedeutet, dass jedes Element, jede Komponente eigene berechnete Bedürfnisse, Eigenschaften, Qualitäten, Ausdrucksformen und -methoden hat. Wir müssen dies notwendigerweise anerkennen, uns darauf beziehen und wahrnehmend dafür sein, um Harmonie in uns herstellen zu können.

Der andere Grund ist der Stress und Druck, unter dem wir uns immer wieder befinden. In unserer Zeit leben und arbeiten wir unter den verschiedensten Arten von Druck, was die Menschen früherer Jahrhunderte in dieser Form nicht erlebt haben. Unser hoch empfindsames menschliches System wurde förmlich überannt von unseren Erfindungen. Deshalb scheint es eine berechnete und weise Vorsicht zu sein, etwas Verständnis und objektives Mitgefühl zu entwickeln für unsere Vehikel Körper – Geist – Gefühle, von denen wir so viel verlangen.

Desidentifikation als einen Vorgang, Selbst-Identität im Sinne reinen Selbst-Bewusstseins auf der personalen Ebene zu erlangen,

kann in einem Wort zusammengefasst werden: *Introspektion – Innenschau*. Es bedeutet, dass das innere Auge, das Auge des Geistes oder auch die innere beobachtende Instanz auf die Welt der psychischen Realität gerichtet wird, auf die psychologischen Ereignisse, deren wir gewahr werden können. Eine solch einfache Beobachtung innerer Prozesse öffnet uns der empirischen Tatsache, dass wir nicht identisch sind mit unseren inneren Prozessen. Wir können Desidentifikation von unseren inneren Inhalten erleben. Wir können erfahren, dass das Ich unverändert existiert durch alle sich ständig verändernden Prozesse, die in uns ablaufen.

Wir schlagen zum Abschluss dieses Kapitels eine Übung vor, die die Desidentifikation von unseren Persönlichkeitsinhalten erfahrbar machen kann. Diese Übung eignet sich auch sehr gut, sich für eine Weile von Problemen, Sorgen und anderen Belastungen zu distanzieren. Wir empfehlen, den Text zunächst einige Male durchzulesen und anschließend für die Übung die Augen zu schließen und den Text innerlich zu wiederholen.



### *Desidentifikation*



Diese Übung ist als Werkzeug gedacht, um das Bewusstsein vom Ich und die Fähigkeit zu erlernen, unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf jeden Aspekt unserer Persönlichkeit zu lenken und uns wieder zu desidentifizieren, das heißt zurückzutreten und hinzuschauen, die Rolle des Beobachters einzunehmen. Dadurch können wir uns unserer Eigenschaften in unserer Persönlichkeit bewusst werden, sie überprüfen, untersuchen. Und dann können wir wählen.

1. Bringe deinen Körper in eine bequeme und entspannte Sitzhaltung, nimm ein paar tiefe Atemzüge.

2. Dann bekräftige langsam und aufmerksam Folgendes:

Ich habe einen Körper, ich bin nicht mein Körper. Mein Körper mag sich in verschiedenen Zuständen der Gesundheit oder Krankheit befinden; er mag ausgeruht oder müde sein, aber das hat nichts mit meinem Selbst, meinem wahren Ich zu tun. Ich schätze meinen Körper als mein kostbares Werkzeug für Erfahrungen und Tätigkeiten in der äußeren Welt, dennoch ist mein Körper nur ein Werkzeug. Ich behandle ihn gut; ich Sorge für ihn und bin bemüht, ihn bei guter Gesundheit zu halten. Dennoch ist mein Körper nicht ich selbst.

Ich habe einen Körper – und ich bin nicht mein Körper – ich bin mehr.

3. Ich habe Gefühle, ich bin nicht meine Gefühle. Meine Gefühle sind verschiedenartig, sie wechseln und manchmal widersprechen sie sich. Sie mögen von Liebe zu Hass, von Ruhe zu Ärger, von Freud zu Leid wechseln und sich verändern – dennoch ändert sich mein Wesen, meine wahre Natur nicht. ICH bleibe unverändert. Auch wenn mich Ärger oder Wut überwältigen, so weiß ich doch, dass das vorübergehend ist – also bin ich nicht dieser Ärger. Da ich meine Gefühle beobachten und verstehen kann, kann ich lernen, sie zu leiten, zu benutzen und harmonisch zu integrieren. Also ist es mir klar, dass sie nicht mein Selbst sind.

Ich habe Gefühle – und ich bin nicht meine Gefühle – ich bin mehr.

4. Ich habe einen Verstand und Geist, ich bin nicht mein Verstand, mein Geist und meine Gedanken. Mein Verstand ist ein wertvolles Instrument und Werkzeug der Entdeckung und des Ausdrucks, aber er ist nicht das Wesen meines Seins. Sein Inhalt ändert sich, meine Gedanken verändern sich. Ich nehme ständig neue Ideen, neues Wissen und Erfahrungen auf. Oft weigert sich mein Verstand, mir zu gehorchen. Deshalb kann er nicht mein Selbst, nicht ich sein. Er ist ein Organ des Erkennens, sowohl für die äußere wie für die innere Welt, aber er ist nicht mein Selbst.

Ich habe einen Verstand – und ich bin nicht mein Verstand – ich bin mehr.

5. Ich bin ein Zentrum reinen Selbstbewusstseins. Ich bin ein Zentrum des Willens. Ich bin fähig, alle meine psychischen und physischen Vorgänge zu beobachten, zu leiten und zu benutzen.  
Ich bin ein Zentrum reinen Selbstbewusstseins und des Willens.  
Ich habe einen Körper – und ich bin nicht mein Körper.  
Ich habe Gefühle – und ich bin nicht meine Gefühle.  
Ich habe einen Geist und Verstand – und ich bin nicht mein Geist und Verstand.
6. Ich bin mehr. Ich bin ein Zentrum reinen Selbstbewusstseins und des Willens. Das ist der beständige Faktor im sich ständig ändernden Fluss meines täglichen Lebens. Es ist das, was mir ein Gefühl des Seins, der Dauer, der inneren Ausgeglichenheit gibt.
7. Ich bekräftige meine wahre Identität:  
Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und des Willens.

Damit eine solche Übung den erwünschten Zustand von Ruhe, Gelassenheit und Abstand kreiert, ist es sehr zu empfehlen, sie mindestens drei Wochen lang täglich durchzuführen. Im Seminar empfehlen wir sogar, sie sechs Wochen lang zu machen und jedes Mal anschließend in wenigen Worten ein Protokoll über die gemachte Erfahrung zu erstellen. Dies unterstützt den Integrationsprozess. Als ein Zentrum reinen Selbst-Bewusstseins kann das Ich erlebt werden als Desidentifikation sowohl von der Psyche wie von der körperlichen Existenz.

Dietrich Bonhoeffer schrieb in seiner Gefängniszelle folgende Zeilen:

*Wer bin ich?*

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft, ich träte aus meiner Zelle gelassen und heiter und fest wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft, ich spräche mit meinen Bewachern frei und freundlich und klar, als hätte ich zu gebieten.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir auch, ich trüge die Tage des Unglücks gleichmütig, lächelnd und stolz, wie einer, der Siegen gewohnt ist.*

*Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen? Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß? Unruhig, sehnsüchtig, krank wie ein Vogel im Käfig, ringend nach Lebensraum, als würgte mir einer die Kehle; hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen, dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe, zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung; umgetrieben vom Warten auf große Dinge, ohnmächtig bangend um Freude in endloser Ferne, müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen; matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?*

*Wer bin ich? Der oder jener?*

*Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer? Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling? Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer, das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?*

*Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott. Wer ich auch bin, du kennst mich, dein bin ich, o Gott!*

# 4 Wille und Wahl

Deine Zukunft ist, wozu du sie machen willst.  
Zukunft heißt wollen.

*Patrick White,  
Nobelpreisträger Literatur 1973*

Assagioli war jedes Jahr Gast bei Michal Eastcott in England bei der von ihr organisierten Sommerkonferenz, wo er Vorträge hielt. In einem Sommer erlebte sie ihn sehr schwach – physisch, psychisch und mental. Er litt an einer leichten, latenten Tuberkulose und sein Zustand schien Besorgnis erregend. Als er im nächsten Jahr wiederkam, erlebte sie ihn ganz verändert. Er schien sehr glücklich zu sein, war fokussiert und voller Energie. Erstaunt und neugierig fragte sie Assagioli nach der Ursache für diesen Wandel. Er antwortete mit strahlenden Augen: Ich habe den Willen entdeckt.

Der Wille ist in der Psychosynthese ein zentrales Thema; so zentral, dass man die Psychosynthese durchaus als »Psychologie des Willens« bezeichnen könnte. Dabei ist es nicht selbstverständlich, dass in einer psychologischen Richtung der Wille eine so wichtige Stellung einnimmt. Vor allem wegen seiner verzerrten Ausdrucksformen, bekannt als preußische Disziplin, viktorianische Moral, als Unterdrückung, Manipulation und Macht,

war der Wille im Zuge der Flower-Power-Generation in den 60er-Jahren zu einem Tabuthema geworden und aus Pädagogik und Psychologie verbannt worden. Assagioli war einer der Ersten, der den Willen als fundamentale Kraft und als Grundlage allen menschlichen Bemühens für die Psychologie wieder entdeckt und rehabilitiert hat. Für seine Betonung des Willens erwähnt er zwei Gründe:

»Der erste ist die zentrale Lage des Willens in der Persönlichkeit des Menschen und seine enge Verbindung mit dem Kern seines Wesens, dem eigentlichen Selbst. Der zweite Grund liegt in der Funktion des Willens, zu entscheiden, was zu tun ist, alle notwendigen Mittel zu seiner Verwirklichung anzuwenden und die Aufgabe, trotz aller Hindernisse und Schwierigkeiten, beharrlich weiterzuführen.«<sup>17</sup>

Im Kontext traditioneller Psychologie ging man viele Jahre davon aus, dass das Bewusstwerden unserer Verhaltensmuster, unserer Komplexe und das Wissen um deren Herkunft genügen würden, um neurotische Verhaltensweisen zu verändern und Komplexe aufzulösen. Die Erfahrung vieler Menschen hat aber gezeigt, dass dem auch nach vielen Therapiestunden meistens nicht so ist. Unsere Lebensmuster haben sich durch ihre jahrelange Existenz und unbewusste Wiederholung so tief in die Persönlichkeitsstruktur eingepägt, dass sie zu festgefahrenen Gewohnheiten und hartnäckigen Konditionierungen geworden sind. Um diese nachhaltig zu verändern, braucht es mehr als Selbsterkenntnis und Bewusstheit, es braucht zusätzlich die Kraft des Willens und die Fähigkeit, ihn zu gebrauchen.

Wie die Anekdote aus Assagiolis Leben zeigt, können die Entdeckung und der Gebrauch des Willens durch schwierige Ereignisse im Leben einer Person hervorgerufen werden und ein ganzes Leben verändern. In einer gefährlichen Situation zum Beispiel kann es sein, dass man plötzlich spürt, wie aus der eigenen Tiefe eine Kraft erwacht, die den Mut gibt, sich den gegebenen Anforderungen entschieden zu stellen. Diese Kraft eröffnet die Mög-

lichkeit, ein neues Verhalten zu wählen, oder sie wird zur Quelle, mit den widrigen Umständen konstruktiv umzugehen. Nicht immer sind die Umstände für das Erwachen des Willens so außergewöhnlich. Manchmal ist es vielmehr ein leises Geschehen, das sich in der Stille anbahnt und sich durch die Wahrnehmung einer inneren Stimme offenbart, die uns zu einer bestimmten Entscheidung oder Handlung drängt. Wie auch immer die Umstände sind, in denen sich die Willenskraft manifestiert, es ist immer ein bedeutsames Ereignis. Assagioli sagt dazu:

»Die Entdeckung des Willens in uns selbst und noch mehr die Erkenntnis, dass Selbst und Wille eng miteinander verbunden sind, mag eine wirkliche Offenbarung sein, die die Selbstwahrnehmung eines Menschen und seine ganze Einstellung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt oft radikal ändern kann ... Diese vergrößerte Bewusstheit, dieses ›Erwachen‹ und diese Vision neuer, unbegrenzter Möglichkeiten für eine innere Erweiterung und für äußeres Handeln geben ein neues Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit, der Freude – ein Gefühl der ›Ganzheit‹«. <sup>18</sup>

»Mir ist der Moment in meinem Leben, an dem ich bewusst meine Willenskraft erfahren habe, noch sehr präsent«, erinnert sich Catherine. »Nach außen hin war es völlig unspektakulär, aber innen hat ein Wandel stattgefunden, der mein Befinden um 180 Grad gewendet hat. Ich war damals 16 Jahre alt. Mein Leben war ein Haufen Mühsal. Meine Schulleistungen waren mittelmäßig und der Leistungsdruck erdrückend. Die Beziehungen zu Freunden und Freundinnen waren unglücklich und voller unbefriedigter Sehnsüchte. Das Dasein erschien mir grau und öde. So ging ich eines Tages, in trüben Gedanken und Selbstmitleid versunken, die Allee entlang, die zu meinem Zuhause führte. Da traf mich plötzlich ein Gedanke, eine Einsicht wie der Blitz: ›Ich kann wählen!‹ Ich blieb stehen, schaute auf und spürte eine starke Kraft in mir. Diese Tatsache, diese Einsicht und Wahrheit, brauchte keine weitere Erklärung. Sie erfüllte meinen Geist mit

Klarheit. Es war, als wenn eine dicke, graue Wolke plötzlich von der Sonne weggeblasen wird, und auf einmal ist alles hell. › Ich kann wählen!‹ hieß in diesem Augenblick für mich konkret: Ich brauche nicht Opfer zu sein, ich kann wählen, wie ich mich fühlen will. Ich bestimme über mein Leben. Auch wenn mein Leben zurzeit nicht meinen Träumen entspricht, so kann ich doch wählen und bestimmen, wie ich die Realität bewerte, wie ich mir selbst begegne, wie ich mit mir umgehe und mit welcher inneren Einstellung ich meine Welt betrachte. Die Kraft meines Willens zu spüren war eine so starke Erfahrung von Eigenkompetenz, dass sich damit mein Selbstbewusstsein und mein Selbstwertgefühl schlagartig und sprunghaft erhöhten. Intuitiv wusste ich damals schon, dass diese Erfahrung eine zentrale Stellung in meinem Leben haben sollte. Ich habe meine Fähigkeit zu wählen und zu wollen vielleicht nicht immer optimal eingesetzt, aber ich habe sie nie mehr vergessen.«

Beim Versuch, den Willen zu definieren, stoßen wir an die Grenze, mit Worten etwas ausdrücken zu wollen, das nicht so sehr ein Konzept, sondern vor allem eine lebendige Erfahrung ist. Der Wille ist tatsächlich für alle, die ihn mindestens einmal im Leben erfahren haben, eine Gewissheit. Und wie es für jede Erfahrung gilt, kann sie nur jenen vermittelt werden, die durch eigenes Erleben fähig sind, sie zu erkennen. Um also besser zu verstehen, was der Wille ist, müssen wir ihn zunächst durch das Erinnern an eigenes Erleben bewusst erfahren. Dazu die folgende Übung:



## *Erfahrung von Wille und Willenlosigkeit*



Für diese Übung brauchst du ein großes Blatt Papier, Malkreiden und einen Schreibstift.

1. *Erinnere dich an eine Zeit, in der du ganz bewusst eine Entscheidung oder eine Wahl getroffen hast. Eine Entscheidung für etwas, das für dich bedeutsam und wichtig war.*

*Wenn du in Kontakt bist mit dieser Zeit, dieser Situation, beginne wahrzunehmen, was da in deinem Leben war. Wo warst du? Wer war eventuell dabei? Was war deine hauptsächliche Aktivität? Was hast du getan, oder was hast du nicht getan?*

*Schaue, ob du dir diesen Moment der Wahl, der Entscheidung bewusst machen kannst. Wie war das, die Wahl zu haben?*

*Wie hast du dich gefühlt in diesem Moment, in diesem Prozess des Wählens und Entscheidens? Was ist in deinem Körper passiert?*

2. *Sofern du jetzt mit dieser Energie des Entscheidens und Wählens in Kontakt bist, lasse zu, dass ein Symbol entstehen kann, das diese Energie ausdrückt. Betrachte das Symbol. Nimm wahr, wie es dir geht, wenn du dieses Symbol betrachtest.*

3. *Lass dieses Symbol wieder los, indem du dich einen Moment auf deinen Atem konzentrierst.*

*Jetzt erinnere dich an eine Situation, in der du dich voller Willen gefühlt hast. Denke an einen Moment in deinem Leben, wo du willensstark warst und wo du diesen Willen durch deine Handlung zum Ausdruck gebracht hast.*

*Wie fühlst du dich, wenn du mit deinem Willen in Kontakt bist? Schau, ob du wahrnehmen kannst, ob du in deinem Körper spürst, wie es ist, wenn du willens bist, etwas zu tun. Was geschieht mit deinen Gefühlen, wenn du willens bist zu handeln? Was geschieht dabei mit deinen Gedanken?*

4. Dann öffne dich deiner inneren Weisheit und lasse ein Symbol für diese Energie des Wollens entstehen. Lasse dieses Symbol so lebendig und klar wie möglich werden. Und wenn du so weit bist, bleibe mit der Energie deines Symbols in Kontakt und male dieses in die eine Hälfte deines Blattes. Unterteile dazu dein Blatt mit oder ohne Strich in zwei Hälften und male dein Symbol in die eine Hälfte.
5. Wenn du fertig bist, lege Blatt und Stifte zur Seite. Jetzt erinnere dich an eine Zeit, in der du dich willenlos, ohne eigenen Willen erlebt hast. Lass diese Erinnerung ganz lebendig werden und nimm wahr, was in deiner Umgebung zu diesem Zeitpunkt geschieht ...  

Nimm wahr, wie deine Gefühle sind, wenn du willenlos bist. Was passiert in deinem Körper, wenn du ohne Willen bist? Und was läuft in deinen Gedanken ab, wenn du willenlos bist?

Nimm so detailliert wie möglich wahr, was in deinen Gefühlen, deinem Körper und in deiner Gedankenwelt in dieser Situation geschieht.
6. Während du das wahrnimmst, lass allmählich ein Symbol entstehen, das diesen Zustand der Willenlosigkeit darstellt. Nimm Formen, Farben und alle Details dieses Symbols wahr. Wie fühlst du dich, während du es betrachtest? Bleibe in Kontakt mit der Energie deines Symbols für Willenlosigkeit und male es in die andere Hälfte deines Blattes.
7. Betrachte mit Wohlwollen und Akzeptanz dein Blatt mit beiden Symbolen und bedenke dabei Folgendes: Wille und Willenlosigkeit sind in dir. Du kannst beides: wollen und willenlos sein.  

Nimm wahr, wie es ist, dass beides in dir ist und dass du sowohl die Energie des Willens, die Fähigkeit zu wollen, zu wählen, zu entscheiden, und auch die Willenlosigkeit in dir haben kannst.
8. Mach dir auf der Rückseite deines Blattes ein paar Notizen zu deiner Erfahrung.

Die Abwesenheit des Willens hinterlässt in der menschlichen Psyche ein »Loch«, in dem sich gerne allerhand Störungen ausbreiten, wie Depression, Verwirrung, Angst, Sorgen, Unentschiedenheit, und anderen neurotischen Verhaltensweisen Tür und Tor geöffnet werden, die uns das Gefühl geben, vom Leben hin und her gestoßen zu werden.

Es war Assagiolis großes Anliegen, dass wir erkennen, nicht Sklaven unserer Wünsche und Triebe und der äußeren Umstände sein zu müssen. Mit dem Willen haben wir die Fähigkeit zu wählen, zu entscheiden und zu dirigieren. Diese erschließt die Möglichkeit der Wahl, zu sein und zu werden, wie wir sein wollen, sowie die Freiheit, selbstverantwortlich zu handeln. Der Wille ist unser kräftigstes Instrument der Selbstwerdung und Selbstverwirklichung. In dieser Hinsicht ist der Wille als Quelle der Freiheit und der Autonomie jene Qualität, die uns als Menschen am besten definiert und von allen anderen Lebewesen unterscheidet. Pflanzen leben und entfalten sich nach ihrem vorbestimmten biologischen Muster und sind weitgehend von den Verhältnissen ihrer Umgebung abhängig. Tiere haben etwas mehr Freiheit durch ihre Möglichkeit, sich fortzubewegen. Sie werden in ihrem Verhalten jedoch vor allem von instinktiven Reaktionen auf ihre Umwelt bestimmt. Der Mensch hingegen verfügt als erstes und bisher einziges Lebewesen über einen freien Willen, durch den er selbst zum bewussten, absichtsvollen und selbstverantwortlichen Träger des eigenen Lebens werden kann.

Mit Recht muss man einwenden, dass diese Fähigkeit bei vielen Menschen und in mancherlei Hinsicht noch eher im Stadium eines latenten Potenzials vorhanden ist, als dass sie schon voll entfaltet wäre, und dass das menschliche Verhalten daher noch viele Züge seiner tierischen Vorfahren aufweist. Hier zeigt sich also die fundamentale Wichtigkeit, den Willen in uns zu entdecken und seine Ausdruckskraft in unserem Leben zu kultivieren, denn in ihm finden wir den Schlüssel zu wahrhaftiger und authentischer Menschlichkeit.

»Kann das sein?«, werden sich möglicherweise viele fragen und zu bedenken geben, dass sie den Willen als Zwang und Unterdrückung, als Manipulation und Kontrolle erfahren haben. Tatsächlich haben wir oft eine gestörte Beziehung zum Willen, weil wir ihn in entstellter und verzerrter Form kennen gelernt haben. Als Kinder haben wir den Willen von Eltern und Autoritätspersonen vielleicht als erdrückende Macht oder in Form von Drohungen erfahren. Man gab uns das Gefühl, dass unser eigener Wille etwas Schlechtes sei, und hat versucht, unseren Willen zu brechen. Im Gegenzug wurden wir angehalten, Willenskraft als strenge und eher freudlose Disziplin zu entwickeln. Es wurde uns gesagt, wir sollten tüchtig sein, um in der Schule gute Noten zu bekommen. Wir sollten mit unseren Mitmenschen freundlich sein und uns den Erwartungen anderer anpassen. Wir sollten tun, was uns gesagt wurde, und unsere eigenen Impulse unterdrücken und unsere Wünsche vergessen. Die Liste dessen, was wir sollten, lässt sich beliebig weiterführen und so ist der Wille heute noch für viele etwas, das lust- und lebensfeindlich ist, das den Geschmack rigider Selbstbeherrschung hat und mit Gewalt sich selbst und anderen gegenüber in Verbindung gebracht wird.

Der Wille, wie wir ihn in der Psychosynthese verstehen, ist etwas ganz anderes. Der Wille ist die fundamentale Kraft des Selbst, eine Energie, die vor allem leitend, ordnend und regulierend wirkt und all unsere Bemühungen auf ein entsprechendes Ziel hin auszurichten vermag. Dieser Wille erzeugt in uns Synergien, jene Form von Energie, die für den Zusammenhalt verschiedener Elemente und für das Zusammenwirken verschiedener Kräfte verantwortlich und zur Erfüllung einer gemeinsamen Aufgabe notwendig ist. Der Wille als Synergie des Selbst ist ein vereinigendes und ordnendes Prinzip, auf der individuellen Ebene genauso wie auf der höchsten erfahrbaren Ebene seiner Manifestation, wo wir ihn als Wille Gottes im Sinne des ordnenden Prinzips des Universums bezeichnen. Der Wille verschafft uns die Freiheit, entsprechend unserer wahren inneren Natur zu han-

deln, und hat nichts mit dem harten, rigiden, befehlenden oder ausschließenden »viktorianischen oder preußischen Willen« gemeinsam. Der wahre oder echte Wille, der aus dem Zentrum kommt, bringt uns die Freiheit zu wählen, eine Entscheidung zu treffen, ja oder nein zu sagen, etwas zu tun oder nicht zu tun und dann auch die Konsequenzen dafür zu übernehmen. Der erste Ausdruck wahren Willens ist der Akt, bewusst zu wählen und eine Entscheidung zu treffen.



### *Wählen können*

1. Nimm ein Blatt Papier und erstelle eine lange Liste mit all deinen Vorstellungen darüber, was du tun oder sein solltest. Schreibe oben auf deinem Blatt »Ich sollte« und liste darunter alles auf, was dir nach und nach dazu in den Sinn kommt. Denke an all die Dinge, die Eltern und Lehrer/-innen dir als Kind und später im Laufe deines Lebens Freunde und Freundinnen, Vorgesetzte und Autoritätspersonen gesagt haben bezüglich dessen, was du tun und wie du sein solltest. Mache deine Liste so ausführlich wie möglich.
2. Wenn dein Blatt voll ist oder du genug hast, lies deine Liste langsam und ganz bewusst, Satz für Satz, nochmals durch. Spüre dabei den Druck und die Last all deiner »Ich sollte«. Erfahre, wie sie dich beengen, was dabei in dir geschieht und wie du innerlich darauf reagierst. Vergewährtige dir, dass all diese inneren Imperative nicht aus deinem Zentrum und deinem freien Willen heraus kommen.
3. Beginne nun zu spüren, dass du dich von der Diktatur deiner »Ich sollte« befreien willst. Gehe deine ganze Liste noch einmal durch und sprich am Ende jeder Aussage ein kräftiges und entschiedenes »Nein«.

4. Dann verändere deine Aussagen, indem du sie nicht mehr mit »Ich sollte« beginnst, sondern mit der Formulierung »Ich könnte«. Ergänze am Ende jeder Aussage die Feststellung »und ich habe die Wahl«. Nun heißt es zum Beispiel nicht mehr »Ich sollte meine kranke Tante besuchen«, sondern: »Ich könnte meine kranke Tante besuchen – und ich habe die Wahl.« Verändere auf diese Weise alle Aussagen auf deiner Liste und spüre bei jeder Neuformulierung, dass du eine bestimmte Handlung zwar tun könntest, dass du aber auch die Wahl hast, dich so oder anders zu entscheiden.

Wollen bedeutet bewusst zu wählen. Der Willensakt beginnt mit einer Wahl, die wir treffen, mit einer Entscheidung *für etwas* anstelle von etwas anderem. Wenn wir zu realisieren beginnen, dass wir die Wahl haben, dann ist das oft zunächst auch unangenehm, da mit jeder Wahl eine Verantwortung und die daraus entstehenden Konsequenzen verbunden sind.

Mit dem Willen können wir also ganz neue Welten erschaffen, zunächst persönliche, aber auch kollektive. Worauf wir unsere Kräfte richten, wohin wir unsere Energien lenken, kurz: Das, was wir wählen, gestaltet die Welt, die wir kreieren. Gewiss, es gibt im Leben auch äußere Umstände, auf die wir mit unserem Willen keinen direkten Einfluss haben. Was uns aber immer erhalten bleibt, was uns niemand verbieten oder wegnehmen kann, ist die Freiheit zu wählen, wie wir uns in einer gegebenen Situation verhalten, welche innere Einstellung wir annehmen wollen.

In Bezug auf diese Freiheit zu wählen berichtet Assagioli folgende Erfahrung aus seinem Leben:

»Während des Krieges wurde ich über einen Monat von den Faschisten eingesperrt. Aus mehreren Gründen befand ich mich in Einzelhaft. Ich war frei, eine Haltung zu wählen: Rebellion oder verbitterte Unterwerfung oder Gleichgültigkeit oder heitere Akzeptanz. Niemand konnte mich bei meiner inneren Reaktion stören. Ich wählte Akzeptanz und fragte mich, wie ich die Gele-

genheit nutzen könnte. Das Beste war Rückzug. Die Bedingungen waren ideal! Kein Lärm. Keine Unterbrechung. Regelmäßige Mahlzeiten. Ich meditierte, las. Ganz glücklich. Und die Ergebnisse meiner Meditation waren gut. Die zentrale Erfahrung kann zusammengefasst werden in › Freiheit durch Akzeptanz‹.<sup>19</sup>

Im persönlichen Bereich bleibt uns die Freiheit der Wahl auch unter widrigsten Umständen immer erhalten. Wir können von Moment zu Moment wählen. Wir können uns jederzeit entscheiden und jede Entscheidung auch wieder neu und anders treffen, und so haben wir in jedem Moment das, was wir wollen.

In der Freiheit der Wahl liegt auch der Unterschied zu unseren Trieben. Sie sind seelische oder körperlich-seelische Antriebe, die wir gefühlsmäßig als dranghaft erleben. Sie lenken uns meist unbewusst und kommen nicht aus dem Zentrum des Ich. Wenn wir von ihnen bestimmt werden, leiden wir darunter, mit dem wahren Willen nicht in Kontakt zu sein. In der Psychosynthese unterscheiden wir verschiedene Ebenen, aus denen wir zum Handeln motiviert werden.

### 1. Triebe und Impulse

Die erste Ebene ist, wie schon angedeutet, die Ebene unserer Triebe und Impulse. Aus dieser Ebene heraus reagieren wir instinktiv und unbewusst. Das Handeln ist von unseren vitalen und organischen Funktionen motiviert und entspringt aus dem Unteren Unbewussten.

### 2. Wünsche und Begierden

Die zweite Ebene ist die unserer Wünsche und Begierden. Die Wünsche stammen aus unseren Teilpersönlichkeiten, sie sind wechselhaft und so vielfältig wie unsere verschiedenen Teilpersönlichkeiten. Wenn wir uns von unseren Wünschen zum Han-

deln motivieren lassen, haben wir keine wirkliche Wahlmöglichkeit, denn der Wunsch einer gierigen und genießerischen Teilpersönlichkeit, zum Beispiel, eine Tafel Schokolade zu essen, lässt sich durch nichts anderes befriedigen als durch genau diese Tafel Schokolade. Meistens erleben wir dabei auch, dass ein bestimmter Wunsch einem anderen diametral entgegensteht, im erwähnten Fall zum Beispiel eine Vernunftbetonte Teilpersönlichkeit, die den Wunsch hat, nur gesund und maßvoll zu essen. Auf dieser Ebene ist die Motivation zum Handeln unfrei, man könnte auch sagen konditioniert und ausschließlich auf die Erfüllung des Dranges eines Teilaspektes unserer Persönlichkeit fokussiert.

Mit dem Blick vor allem auf diese beiden Ebenen der menschlichen Motivation vertrat man zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch die Ansicht, dass der Mensch über keinen freien Willen verfüge, was bis zu dieser Ebene auch tatsächlich vertretbar ist. Im Verständnis der Psychoanalyse werden wir durch das Unbewusste gelebt, durch Konditionierungen bestimmt, und so wird unser Verhalten durch Faktoren definiert, die wir nicht kontrollieren können. Diese deterministische Sicht ändert sich, wenn wir, wie wir es in der Psychosynthese tun, weitere und höhere Ebenen der Motivation für menschliches Handeln in Betracht ziehen.

### 3. Bedürfnisse

Die dritte Ebene ist die unserer Bedürfnisse. Unsere Bedürfnisse stehen in engem Kontakt mit dem Ich und ihre Befriedigung dient der Ganzheit all unserer Persönlichkeitsaspekte. Hier beginnt unsere Wahlmöglichkeit. Nehmen wir nochmals unser vorheriges Beispiel: Hinter dem Wunsch, eine Tafel Schokolade zu essen, steht ein Bedürfnis. Dieses Bedürfnis könnte zum Beispiel die Absicht sein, das Leben zu genießen. Wenn uns dieses Bedürfnis bewusst ist, haben wir viele Möglichkeiten, es zu befriedigen, und wir können wählen, auf welche Weise wir es tun. Wir erkennen

dann vielleicht, dass es viel mehr Lebensgenuss bedeutet, eine gute und gesunde Mahlzeit mit Freunden zu organisieren, als alleine eine Tafel Schokolade zu verspeisen. Die Motivation zum Handeln, die sich an den Bedürfnissen orientiert, eröffnet die Möglichkeit der Wahl und mobilisiert den Willen aus dem Zentrum des Ich. Im Sinne der Ganzheit und Einheit der Persönlichkeit wählt und bestimmt das Ich die Ausdrucksweise eines entsprechenden Bedürfnisses und dirigiert die Kräfte zu dessen Befriedigung.

#### 4. Qualitäten

Die vierte Ebene ist die der Qualitäten. Die Qualitäten repräsentieren unsere transpersonalen Bedürfnisse und haben ihren Ursprung im Höheren Unbewussten. Sie manifestieren den transpersonalen Willen des Selbst, sich zu offenbaren. Unter Qualitäten verstehen wir, um hier einige Beispiele zu nennen, Friede, Liebe, Beharrlichkeit, Geduld, Wille, Mut, Freude usw.<sup>20</sup> Auf der Ebene der Qualitäten haben wir die größten Möglichkeiten und damit die größte Freiheit.

Betrachten wir es anhand unseres Beispiels: Als Ursprung für das Bedürfnis, das Leben zu genießen, können wir die transpersonale Qualität »Freude« erahnen. Gelingt es uns, die Qualität hinter einem bestimmten Bedürfnis zu erspüren, so eröffnen sich unbegrenzte Möglichkeiten des Ausdrucks. Entspringt die Motivation zum Handeln dem Willen des Ich, eine transpersonale Qualität zu manifestieren, so finden wir zur inneren Freiheit, in der es keinen Widerspruch mehr gibt. Im Willen zur Freude, um bei unserem Beispiel zu bleiben, fallen Geben und Nehmen zusammen. Freude empfangen und Freude weitergeben werden eins im Empfinden der Freude, und um es auszudrücken, genügt es, mit der entsprechenden inneren Haltung das zu tun, was getan werden will, sei es an einer blühenden Rose zu riechen, einem

Menschen zuzulächeln oder die tägliche Arbeit zu verrichten.

Zusammenfassend können wir sagen: Solange wir unbewusst leben, werden wir von unseren Trieben, Begierden und Wünschen beherrscht und dominiert. Wenn wir aus ihnen heraushandeln, sind wir reaktiv. Sobald wir beginnen, unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein einzuschalten, können wir zu wählenden, entscheidenden und wollenden Wesen werden. Wir werden zum Subjekt unseres Lebens und werden fähig, zum Wohle des Ganzen zu handeln.

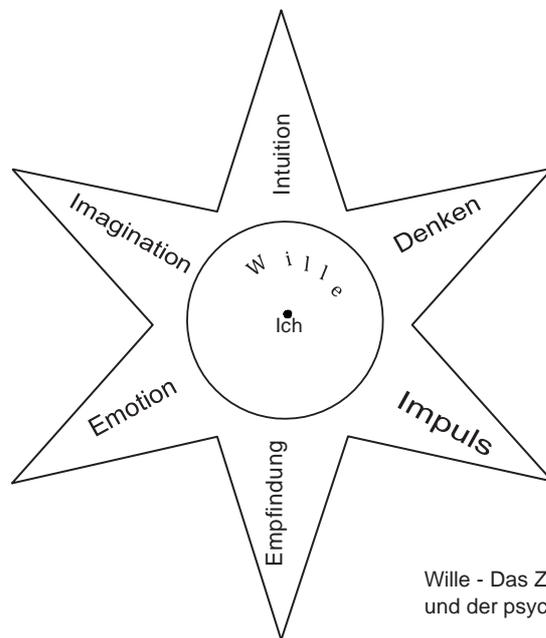
Wir möchten an dieser Stelle eine kleine Parabel erzählen, die illustriert, wie die Motivation und die Erfahrung den Einsatz des Willens beeinflussen:

*Ein Mann besucht einen Steinbruch, wo Marmor für prachtvolle Kirchen und Tempel auf der ganzen Welt gewonnen wird. Interessiert und neugierig fragt der Mann einen Arbeiter im Steinbruch, was er da mache. Schweißgebadet, müde und über die Störung verärgert, antwortet dieser: »Siehst du nicht? Ich muss Steinblöcke aus dem Berg heraushauen.« Der Mann wendet sich an den nächsten Arbeiter und stellt ihm die gleiche Frage. Dieser wischt sich den Staub aus dem Gesicht und erwidert. »Ich bin Steinhauer und verdiene damit den Lebensunterhalt für meine Familie.« Mit der gleichen Frage spricht der Mann dann einen dritten Arbeiter an. Dieser richtet sich auf, schaut ihn an und antwortet mit einem Leuchten in den Augen: »Ich baue eine Kathedrale zur Ehre des Allerhöchsten.«*

Alle drei Arbeiter verrichten dieselbe schwere und anstrengende Arbeit, die einen gehörigen Einsatz von Willenskraft erfordert. Für jeden aber ist die persönliche Motivation dabei sehr unterschiedlich. Der Erste ist mit seiner körperlichen Anstrengung identifiziert und kann nichts anderes als die Mühsal seiner Arbeit sehen und erfahren. Der Zweite ist mit seiner personalen Moti-

vation identifiziert. Ihm fällt die Arbeit leichter, weil er einen persönlichen Sinn darin erkennen kann. Der Dritte ist mit seiner transpersonalen Motivation in Kontakt und kann in derselben schweren Arbeit die Befriedigung erfahren, an einem großen Kunstwerk mitzuschaffen. Ob der Einsatz und der Gebrauch des Willens als aufreibend und erdrückend oder als fruchtbar und befreiend erlebt wird, liegt wesentlich an der Quelle, aus der die Handlung entspringt. Entsteht der Willensakt aus der Mitte unseres Seins, aus dem Bewussten Ich, in Verbindung mit dem Selbst, so kann der Wille als fließende Kraftquelle erfahren werden und sogar schwere und schwierige Aufgaben mit Zufriedenheit und einer gewissen Leichtigkeit meistern.

Die wahre Aufgabe des Willens besteht darin, wie ein Dirigent zwischen den verschiedenen Kräften innerhalb der Persönlichkeit zu vermitteln und das Zusammenspiel aller psychischen Funktionen zu regulieren und zu leiten.



Wille - Das Zentrum des Bewusstseins und der psychologischen Funktion

Die Psychosynthese hat dem Willen innerhalb der psychologischen Funktionen des Menschen eine zentrale Bedeutung zugeordnet. Er steht, wie es obiges Sterndiagramm zeigt, in enger Beziehung zum Zentrum des Bewusstseins und dient allen anderen Funktionen als vermittelnde, ordnende und leitende Energie. Die zentrale Stellung des Willens in direktem Kontakt um das Ich herum widerspiegelt die Tatsache, dass die Erfahrung von »Ich bin« Hand in Hand geht mit der Erfahrung »Ich bin eine Kraft, ich kann wollen und etwas bewirken«. Der Wille stellt die primäre Ausdruckskraft und Ausdrucksform des Ich dar und setzt die psychologischen Funktionen in Aktion. Die vom Kreis ausgehenden Strahlen stellen die psychologischen Funktionen dar:

1. Empfindung
2. Emotion/Gefühl
3. Imagination
4. Impuls/Wunsch
5. Gedanke/Denken
6. Intuition

Der Wille nimmt den Raum um den Punkt des Selbstbewusstseins ein, dem Ich. Der Einbezug aller psychologischen Funktionen macht eine Handlung zum vollständigen Willensakt.

## Die Aspekte des Willens

Assagioli hat vier wesentliche Aspekte des Willens hervorgehoben:

- den starken Willen,
- den geschickten Willen,
- den guten Willen,
- den transpersonalen Willen.

Die ersten drei Aspekte gehören zur personalen Willensebene und sind unmittelbarer Ausdruck des Ich als Zentrum des Bewusstseins und der Wahrnehmung. Der transpersonale Wille geht über die persönlichen Bedürfnisse hinaus und erschließt sich auf der Ebene des Höheren Unbewussten. Darüber hinaus können wir durch das Selbst mit dem universalen Willen in Verbindung stehen.

Betrachten wir nun die verschiedenen Aspekte des Willens etwas genauer.

#### Der starke Wille

Der starke Wille repräsentiert den Aspekt der Kraft des Willens. »Stark« schließt auch eine motorische Komponente ein. Wir brauchen diese, um uns nach einer Entscheidung in Bewegung zu setzen und eine entsprechende Handlung in Gang zu bringen. Der starke Wille überwindet die Trägheit der Materie, wirkt auf Körper und Geist energetisierend und belebend. Wir brauchen diesen Aspekt des Willens, um lebensfähig zu sein. Wenn der starke Wille fehlt, machen sich Passivität, Disziplinlosigkeit, Ziellosigkeit, Ablenkbarkeit und Depression breit.

Unter einem starken Willen verstehen wir einen Willen, der große Intensität besitzt, Durchsetzungsvermögen demonstriert, zielgerichtet ist und sich gegen Widerstände behaupten kann. Seine Eigenschaften sind Stärke, Mut, Härte, Bodenständigkeit, Macht, kraftvolle Bewegung und feurige Energie.



## Der starke Wille



Lege ein Blatt Papier und Malkreiden bereit.

1. Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Körper und nimm wahr, wie du auf deinem Stuhl sitzt. Spür dein Gewicht, das durch den Druck auf dein Gesäß spürbar wird. Stell beide Füße nebeneinander auf den Boden und nimm über deine Fußsohlen den Kontakt zum Boden wahr.

Nun hebe dein rechtes Bein hoch. Während du es hochhältst, spür die Kraft, die du dazu brauchst, und die Anspannung deiner Muskeln. Stell dein Bein nach einer Weile langsam und bewusst wieder auf den Boden und entspanne deine Muskeln. Dann tu dasselbe mit deinem linken Bein.

Nun geh mit deiner Aufmerksamkeit in deine Hände und balle sie mit Kraft zur Faust. Spür die Energie, die sich durch die Anspannung deiner Muskeln in deinen Händen sammelt. Nach einer Weile lass die Spannung wieder los und öffne deine Hände.

Jetzt erhebe dich von deinem Stuhl und spür, wie du dazu deine Muskelkraft zur Überwindung der Schwerkraft der Erde einsetzt. Setz dich wieder auf deinen Stuhl.

2. Vergegenwärtige dir, dass du in all diesen Bewegungen einem Aspekt deines Willens Ausdruck gibst. Du bewegst dein Bein, spannst deine Hände an, weil du das willst. Du kannst, auch gegen die Schwerkraft, dein Körpergewicht heben, wenn du dich dafür entscheidest. Du kannst kraft deines Willens auch auf unbewusste Funktionen deines Körpers Einfluss nehmen, zum Beispiel auf deine Atmung: Atme ein paarmal tief ein und aus, dann atme schnell und flach, dann wieder so, wie dein Atem natürlicherweise fließt. Spüre die Kraft deines Willens in den bewussten Bewegungen deines Körpers.

3. Richte deine Aufmerksamkeit jetzt mehr nach innen. Stell dir vor, du bist voller Kraft und Stärke. Vorher hast du es gespürt, jetzt tu es über deine Vorstellung. Du hast Kraft und bist stark. Stell dir vor, dass dein ganzer Körper ausgefüllt ist mit dieser Kraft und Stärke. Du bist voller Vitalität, voller Leben.

Geh davon aus, dass du in dir genau weißt, was für dich richtig ist, auch wenn du manchmal daran zweifelst.

Du bist darauf ausgerichtet, das zu erreichen, was für dich wichtig ist, auch wenn Hindernisse auf deinem Weg auftauchen.

Indem du erreichen willst, was für dich richtig ist, bringst du Mut zum Ausdruck. Du hast ihn schon oft eingesetzt, denn du hast bis jetzt viele Probleme, Schwierigkeiten und Konflikte überstanden und weißt tief in dir, dass du diese auch in Zukunft meistern wirst. Du wirst es immer wieder schaffen.

4. Wenn du bereit bist anzuerkennen, dass du Kraft, Stärke und Mut hast, dann beginne dir vorzustellen, wie das wäre, wenn du diese Qualitäten immer zur Verfügung hättest. Wie wäre dein Leben – als Vision –, wenn du immer in Kontakt wärst mit der Wahrnehmung deiner Kraft, deiner Stärke und deines Mutes? Wie würdest du dich fühlen, was in deinem Körper empfinden?
5. Lass vor deinem inneren Auge jetzt ein Symbol entstehen, das diesem Aspekt des Willens von Kraft, Stärke und Mut entspricht. Lass es in dir klar und lebendig werden. Betrachte es und mach dich damit vertraut.

Und wenn du so weit bist, male das Symbol auf das Blatt.

Starker Wille allein zeigt sehr schnell auch seine Schattenseiten in Form von Verzerrungen wie Machtmissbrauch und Brutalität, Rücksichtslosigkeit und Lieblosigkeit, Fremd- und Selbstzerstörung, Fanatismus, Egoismus und Isolation, Sturheit und Energieverschleiß. Es sind vor allem diese Art Verzerrungen, die den Willen generell in Verruf bringen. Solche schädlichen Ausdrucks-

formen entstehen dann, wenn der starke Wille ohne die anderen Aspekte des Willens gelebt wird. Der starke Wille ist wichtig, aber wir dürfen nicht dem Irrtum verfallen, zu meinen, dies sei der ganze Wille. Jedoch ohne die anderen Aspekte erweist er sich als einseitig, schädlich und häufig auch wirkungslos.

*Ein Mann ging hin mit einer Schaufel und fing an, einen Brunnen zu graben. Er grub zehn Meter tief und stieß noch immer nicht auf Wasser. Schließlich gab er diese Grabung auf und begann an anderer Stelle von vorn. Obwohl er diesmal 15 Meter tief grub, zeigte der Boden noch immer keine Spur von Wasser. Von der Anstrengung schon ermüdet, suchte er abermals einen anderen Platz und grub nun noch tiefer als die beiden vorigen Male. Aber auch hier fand er kein Wasser. Vollständig erschöpft und dazu erfolglos gab er das ganze Unternehmen auf.*

Der Mann in dieser kleinen Geschichte verfügt zwar über eine gehörige Portion starken Willens, für das Gelingen seines Unternehmens aber fehlen ihm andere wesentliche Aspekte des Willens. Hätte er die gesamte Energie, die er schließlich aufgewendet hat, mit Beharrlichkeit beim ersten Brunnen investiert, so hätte er größere Chancen gehabt, Wasser zu finden. Hätte er sich vor Beginn der Grabung von einer fachkundigen Person beraten lassen und gleich beim ersten Mal den richtigen Ort gewählt, hätte er nicht dreimal die ganze Arbeit umsonst gemacht. Hätte er sich zudem die Unterstützung geeigneter technischer Hilfsmittel organisiert, wäre ihm das Ganze wesentlich leichter gefallen. Um ein Vorhaben mit Erfolg zu krönen, bedarf es zusätzlich zum starken Willen des geschickten Willens.

## Der geschickte Wille

Der geschickte Wille sorgt dafür, dass wir all unsere Fähigkeiten möglichst effizient und optimal für die Realisierung einer Absicht einsetzen. Wenn wir den geschickten Willen brauchen, stürmen wir nicht einfach impulsiv und mit aller Kraft voran, sondern wir berücksichtigen zunächst die äußeren Umstände und Bedingungen und bedenken unsere eigenen Möglichkeiten und ihre Grenzen. Wir überprüfen, welche Hilfsmittel uns zur Verfügung stehen, und erwägen, wie wir sie einsetzen können. Dieser Aspekt des Willens dient dazu, ein angestrebtes Ziel mit möglichst wenig Kraft- und Energieaufwand zu erreichen. Sein Fehlen verursacht Überanstrengung, Verschleiß von Kraft und Energie und erzeugt Leerläufe, da vieles außer Acht gelassen worden ist.

Ein Symbol für den geschickten Willen ist das Wasser. Wenn wir einen natürlichen Flusslauf betrachten, sehen wir, dass fließendes Wasser immer den Weg des geringsten Widerstandes wählt. Es weicht größeren Hindernissen aus, umspült sie spielerisch, passt sich den Gegebenheiten der Natur an. Wasser nutzt jede Ritze, jedes Gefälle, um sich seinen Weg zu bahnen. Wenn auch nicht immer geradlinig, so folgt das Wasser doch unentwegt seinem Lauf. In dieser Form von Beständigkeit liegt seine Kraft, die sogar riesige Felsbrocken zu schleifen und zu formen vermag.



### *Der geschickte Wille*



Lege ein Blatt Papier und Malkreiden bereit.

1. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und denke an ein Projekt, ein Vorhaben, das du zur Ausführung bringen möchtest. Verbinde dich mit der Absicht deines Projektes.

Bekräftige und vergegenwärtige dir, dass du alle Fähigkeiten zur Verfügung hast, die du zur Ausführung brauchst.

2. Stell dir vor, du bist so geschickt, dass du auf mühelose, direkte Art deine Absicht oder dein Vorhaben in deinem Leben verwirklichen kannst. Du kannst deine Möglichkeiten so aktivieren und handhaben, dass du deine Absicht auf die müheloseste Art verwirklichst. Du brauchst nicht sosehr Stärke, sondern eine geschickte Art, deine Fähigkeiten einzusetzen. Man könnte es als kunstvolle Manipulation bezeichnen. Hindernisse, die dir im Weg stehen, werden nicht mit Kraft und Stärke überwunden, sondern mit Geschicklichkeit und durch entsprechende Kenntnisse. Du kannst deine Energien wirksam und geschickt einsetzen.

Während du an dein Projekt und deine Absicht denkst, stell dir vor, dass du das alles kannst.

Stell dir vor, wie das wäre, wenn du dein Vorhaben auf diese Weise ausführst.

3. Nun stell dir vor, wie dein Leben wäre, wenn du diese Fähigkeiten deines geschickten Willens immer bewusst zur Verfügung hättest. Wie wäre dein Leben? Gib dir die Erlaubnis, dir vorzustellen, dass sich dein Leben immer so gestalten könnte.

Wenn du diese Vorstellung zulässt, nimm wahr, wie du dich dabei fühlst und was in deinem Körper passiert.

4. Dann lass vor deinem inneren Auge ein Bild entstehen, das diesen Aspekt deines geschickten Willens darstellt.

Akzeptiere das Symbol, das aufkommt, auch wenn du es noch nicht verstehst. Deine innere Weisheit weiß, was sie tut.

Male das Symbol auf dein Blatt.

Um unseren Willen geschickt zu gebrauchen, müssen wir von unserem Innenleben, von unserer psychischen Konstitution, ein gutes Verständnis erwerben. Je besser wir mit unseren vielen verschiedenen Funktionen und deren Interaktionen vertraut sind, umso leichter und spielerischer können wir diejenigen Fähigkeiten in uns aktivieren und nutzen, die der Verwirklichung unserer Absicht am besten dienen. Der geschickte Wille bezieht seine Wirkkraft aus der klugen Koordination aller begünstigenden Umstände. Die geschickte Verwendung aller vorhandenen Kenntnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten ist eine seiner herausragendsten Eigenschaften.

Weitere Eigenschaften des geschickten Willens sind Aufmerksamkeit, Neugier und Interesse, Begeisterung, Freude und spielerische Leichtigkeit, Mühelosigkeit, Ausdauer und Dynamik, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Vielseitigkeit, Kreativität, Weisheit und die Fähigkeit, den Überblick zu haben.

Wenn all diese Eigenschaften des geschickten Willens gepaart sind mit jenen des starken Willens, wenn wir also im Gebrauch unseres Willens stark und geschickt sind, dann verleiht uns das eine Macht, die mit Verantwortung zu handhaben ist, da sie sonst anderen Schaden zufügen kann. Dies zeigen besonders die verzerrten Ausdrucksformen des geschickten Willens, die zur Manipulation und Täuschung anderer führen, wenn Falschheit, Lüge oder Intrigen angewendet werden, um damit eigennützige und egoistische Ziele zu erreichen. Die Macht des Willens ist nicht nur erbauend in gutem Sinne. Sie kann auch auf zerstörerische Ziele gerichtet sein und sich gegen das Wohl anderer richten, eine Tatsache, die wir in der heutigen Welt vielfach erleben. Darum betont Assagioli, dass der starke und der geschickte Aspekt für einen ausgewogenen Willen nicht ausreichen, und postuliert deren Ergänzung durch den Aspekt des guten Willens.

## Der gute Wille

Der gute Wille repräsentiert den ethischen Aspekt des Willens im Sinne des Willens zum Guten. Er entspringt aus der Fähigkeit und der Bereitschaft anzuerkennen, dass es nicht nur »mich« und »mein« gibt. Der gute Wille integriert den Aspekt der Beziehung respektive der interdependenten Natur des Lebens und bringt eine Erweiterung der Motivation vom persönlichen Wohl zum gemeinsamen Wohl.



*Der gute Wille*



Lege ein Blatt Papier und Malkreiden bereit.

1. Entspanne deinen Körper und richte deine Aufmerksamkeit weiter und weiter nach innen, so dass alles, was draußen ist, draußen bleibt und du nah deinem Zentrum im Inneren bist.
2. Sodann erinnere dich an eine Zeit oder eine Erfahrung in deiner Vergangenheit, wo du ganz viel guten Willen in dir gespürt hast. Erinne dich an eine Situation, wo du die Wahl getroffen hast, andere in deine Betrachtungen und Erwägungen einzubeziehen. Es kann eine Situation sein, in der du gewählt hast, dich um andere zu kümmern oder für andere etwas zu tun oder an das Wohl anderer zu denken. Willentlich und absichtsvoll hast du die Wahl getroffen, zum Wohl anderer Menschen oder Lebewesen zu wirken, und hast so deinen guten Willen manifestiert. Lass diese Erfahrung, dieses Erlebnis ganz lebendig werden.
3. Welche Qualitäten hast du zum Ausdruck gebracht? Wie warst du in der Ausführung deines Vorhabens? Was waren die Konsequenzen und wie waren die Auswirkungen deiner Haltung und deiner Handlung? Wie hast du dich gefühlt?

4. Dann lass ein Symbol oder ein Bild entstehen, das deinen guten Willen repräsentiert. Gestatte, dass dieses Symbol klar, deutlich und lebendig vor deinem inneren Auge entstehen kann. Nimm wahr, wie du dich fühlst, während du dein Symbol betrachtest. Was denkst du?
5. Male dieses Symbol auf dein Blatt und mach dir Notizen zu deiner Erfahrung.

*Um die Reife seiner Schüler zu prüfen, fragte sie der Meister eines Tages, was wichtiger sei, die Liebe oder das Handeln. Einstimmig sagten die Schüler: »Natürlich das Handeln. Was nützt Liebe, die sich nicht im Handeln zeigt!« Darauf entgegnete der Meister: »Was nützt Handeln, das nicht aus einem liebenden Herzen hervorgeht?«*

Assagioli begründet die Herausforderung, die durch diese Fragestellung thematisiert wird, folgendermaßen:

»Einer der wichtigsten Gründe für die Unordnung unseres Zeitalters ist das Fehlen von Liebe bei denen, die Willen haben, und das Fehlen von Willen bei denen, die gut und voller Liebe sind ... Solange die Guten schwach sind und die Starken nicht gut sind, wird das Vorherrschen des Übels nicht aufhören.«<sup>21</sup>

Hier zeigen sich die Notwendigkeit und die Dringlichkeit, in unserer Zeit den Aspekt des guten Willens zu entwickeln. Wenn wir unseren guten Willen aktivieren, integrieren wir das große Ganze in unsere Erwägungen und wir wählen unter Einbezug ethischer Gesichtspunkte und mit Sinn für Liebe und Mitgefühl entsprechend rechte Ziele für unser Handeln.

Der gute Wille manifestiert sich in Herzengüte, Toleranz und Solidarität, in Offenheit, Wahrhaftigkeit und Akzeptanz, durch Hingabe, Dienen und Kooperation. Verzerrungen des guten Willens führen zu überbesorgtem Verhalten, gut bekannt als Helfersyndrom, das unter dem Motto »Ich weiß, was für dich gut ist« andere fast erstickt oder bevormundet. Ebenso kann zu viel guter

Wille zu Überanpassung und Schwierigkeiten führen, sich selbst abzugrenzen.

Der Wille zum Guten manifestiert eine der schönsten und höchsten Ausdrucksformen menschlichen Handelns. In ihm verbinden sich Wille und Liebe zu einer Synthese, aus welcher jene Erfahrungen hervorgehen, mit sich und der Welt in Einklang zu handeln.

Genau in dieser Art Erfahrung überschreiten wir aber bereits die Ebene des personalen Willens und nähern uns dem, was mit dem transpersonalen Willen gemeint ist. Denn auch wenn wir theoretisch die Ebene des personalen und des transpersonalen Willens auseinander halten können, so ist diese Grenze in der Praxis doch eher fließend als eindeutig. Aus zwei Gründen:

Der eine ergibt sich, wie in Bezug auf den guten Willen schon angedeutet, aus der Tatsache, dass man eine wirkliche und vollständige Erfahrung des Willens nur haben kann, wenn sie aus einer positiven Vision des Lebens hervorgeht, das heißt aus der Wahrnehmung, dass das Leben einen Sinn hat, nicht nur das individuelle, sondern das ganze Leben in seiner universalen Dimension.

Der zweite Grund ist darin zu finden, dass im Verständnis der Psychosynthese das Ich eine Reflexion des transpersonalen Selbst darstellt. Der personale Wille mit seinen drei Aspekten stark, geschickt und gut wiederum stellt die primäre Ausdrucksform des Ich dar. Folglich können wir davon ausgehen, dass der personale Wille implizit eine Reflexion des transpersonalen Willens ist.

Dennoch ist die Entwicklung des personalen Willens für viele Menschen ausreichend. Sie finden darin zur Selbstkompetenz, die es ihnen erlaubt, ihre personalen und interpersonalen Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung zu befriedigen und ihren normalen Alltag zu meistern.

## Der transpersonale Wille

Um den transpersonalen Willen vorzustellen, schlagen wir zunächst eine Übung vor.



### *Der transpersonale Wille*

Ein Hinweis vorweg: Diese Übung machst du am besten so, dass du zunächst die kurze Anleitung dazu als Ganzes liest und sie dir verinnerlichst. Wenn du dich mit deren Inhalt und Ablauf vertraut gemacht hast, suche dir einen ruhigen Ort, wo du dich für ca. zehn Minuten mit geschlossenen Augen dieser Phantasiereise hingeben kannst.

Stell dir vor, dass du an einem sonnigen Tag an einem Strand stehst. Du siehst, wie ein schönes Segelschiff langsam auf dich zukommt. Warte, bis das Schiff da ist, und steige ein. Alle Segel sind gesetzt, du begibst dich an das Ruder des Segelschiffes. Du steuerst das Schiff aufs offene Meer hinaus. Du überlässt dich deiner Reise. Unterwegs erfährst du die Weite und Unendlichkeit des Meeres und du spürst die Kraft und Erhabenheit, dieses Schiff zu meistern.

Nach ca. zehn Minuten beendest du deine Reise. Du legst wieder an und steigst aus. Wenn du willst, machst du dir ein paar Notizen zu deiner Erfahrung.

Viele Ausbildungsteilnehmer/-innen haben immer wieder in metaphorischer Weise wesentliche Merkmale der Erfahrung des transpersonalen Willens berichtet. Zunächst einmal die Sehnsucht, die viele als Erstes beim Anblick des Segelschiffes packt. Diese Sehnsucht offenbart das menschliche Bedürfnis nach Transzendenz. Abraham Maslow nennt solche Bedürfnisse »Meta-Bedürfnisse«,

welche die Beschränkungen des normalen Bewusstseins und des gewöhnlichen Lebens transzendieren und uns drängen, uns nach etwas Größerem und Höherem auszurichten. Sie haben mit Einheit, Hingabe und mit der Erfahrung der Bedeutung der eigenen Existenz zu tun. Im Sinne des Willens ausgedrückt, ist es der Wille zur Vereinigung mit dem Höheren Selbst. Wer dieser Sehnsucht folgt, kann erfahren, dass der transpersonale Wille etwas Erhebendes hat und mit größerer Verantwortung einhergeht. In unserem höheren Bewusstsein ist der transpersonale Wille latent vorhanden und verlangt früher oder später, gehört und integriert zu werden. Auf der Persönlichkeitsebene wird seine Aktivität als Sehnsucht, inneres Drängen, als Ruf oder Berufung vernommen.

Wenn der transpersonale Wille aktiv wird, kann es gelegentlich innerhalb der Persönlichkeit zu Konflikten kommen. Es kann zum Beispiel sein, dass der personale Wille eine Absicht verfolgt, die mit der des transpersonalen Willens nicht im Einklang steht und sich daher durch das Einwirken der Kräfte aus dem Höheren Unbewussten nicht verwirklichen lässt. Dies kann wiederum Widerstände oder gar Rebellion vom personalen Willen mobilisieren, der noch eigenwillig eigene Ziele zu verfolgen sucht. Die Hingabe an den transpersonalen Willen braucht eine Zeit der Anpassung, die gekennzeichnet ist durch die Bereitschaft des Ich, auf die tiefer innen liegenden Impulse und höheren Absichten des Selbst zu hören, um ihnen dann willentlich und bewusst zu gehorchen. Zwischen dem Ich und dem Selbst kommt es zu einem Wechselspiel, zu einer innigeren Beziehung, durch die der personale Wille in den transpersonalen Willen einwilligt und schließlich mit ihm verschmilzt.

Wenn wir bereit sind, aufmerksam nach innen zu lauschen, werden wir früher oder später die Stimme und den Ruf des Selbst hören können. Die Metapher einer Reise, die uns vielleicht zu neuen, unbekanntem Ufern aufbrechen lassen will, erscheint ebenfalls in vielen Berichten. Übertragen auf unser Leben könnte es heißen, zu erkennen, dass der Sinn unseres Lebens sich nicht

im gewöhnlichen, allzu vertrauten normalen Alltag erschöpft, sondern uns ruft, die unbekannteren, höheren Sphären des Bewusstseins und des Lebens kennen zu lernen. Ein solcher Akt der Hingabe braucht Mut. Häufig scheuen wir ihn, weil wir dabei die Sicherheit des Vertrauten mit dem Risiko des Unbekannten eintauschen.

Die Integration des transpersonalen Willens erfordert die Hingabe des persönlichen Willens, und es mag bei oberflächlichem Betrachten zunächst so aussehen, als würde er tatsächlich ausgeschaltet. Bei genauerer Analyse entdecken wir aber, dass der personale Wille keineswegs ausgelöscht wird, sondern dass von ihm eine klare Aktivität ausgeht. Durch ihn treffen wir die Wahl und die Entscheidung, zur höheren Absicht ja zu sagen. Er koordiniert und lenkt alle verfügbaren Kräfte in die gewollte Richtung und sorgt für anhaltende Konzentration auf das Ziel. Es sollte daher beachtet werden, dass ein gut entwickelter personaler Wille für die transpersonale Selbstverwirklichung unerlässlich ist. Er bildet das Fundament für eine wirksame Integration des transpersonalen Willens.

Zusammenfassend können wir sagen: Der transpersonale Wille ist der Wille des Selbst. Seine Aktivität zielt auf die Erfüllung unserer transpersonalen Berufung oder Bestimmung. Der starke, der geschickte und der gute Wille zusammen mit dem transpersonalen ergeben den vollständigen individuellen Willen. Es ist wichtig, dass wir diese vier Aspekte in ihrer Ganzheit und Vollständigkeit verstehen lernen.

Sofern wir uns dafür entscheiden, geht die Entwicklung nach der Vereinigung des personalen mit dem transpersonalen Willen jedoch noch eine Stufe weiter, und das bedeutet, dass der individuelle Wille die Vereinigung mit dem universalen Willen anstrebt.

## Der universale Wille

Die Auseinandersetzung mit dem Thema des universalen Willens an dieser Stelle ist darum angebracht, weil es dabei um das Verständnis für den Urgrund der menschlichen Existenz geht sowie um die Beziehung des Menschen zu dieser höchsten oder letzten Wirklichkeit. Es gibt viele Bezeichnungen für die hier angesprochene Realität. Wir nennen sie Gott, Geist, Universales Selbst, das Tao usw. Sofern wir davon ausgehen, dass es sich dabei um eine erfahrbare Realität handelt, was viele Menschen bezeugen, können wir annehmen, dass all diese Begriffe lediglich auf jene zutiefst menschliche Erfahrungsdimension hinweisen.

Öffnen wir uns für diese Wahrnehmungsweise, so erkennen wir, dass wir als Individuum Teil eines größeren Ganzen sind. Mehr noch, wir sind Teil, Abbild und Ebenbild des Universums, ein Mikrokosmos entsprechend dem Makrokosmos. Wenn wir also davon ausgehen, dass wir ein Selbst haben beziehungsweise ein Selbst sind und dass dieses Selbst eine Absicht und einen Plan hat, können wir annehmen, dass auch das größere Ganze, das Universum, einen Plan hat, dass es also ein organisierendes Prinzip, ein universales Selbst und einen universalen Willen gibt. Denn es wäre lächerlich, anzunehmen, dass der Mikrokosmos Mensch über etwas verfügt, was der Makrokosmos, das Universum, nicht hat.

Die Beziehung zwischen dem individuellen Willen und dem universalen Willen ist fundamental, denn sie ist des Menschen höchste Erfüllung. Assagioli sagt, dass sie dem tiefsten Verlangen und dem höchsten, wenn auch oft nicht erkannten Bedürfnis der Menschheit entspricht. Diese Beziehung wächst zunächst über Annäherung, durch die Offenheit, sich auf das universale Selbst einzustimmen, und vertieft sich in verschiedenen Phasen aktiver Hingabe zur Verbindung, Vereinigung und schließlich zur Verschmelzung des individuellen Willens mit dem universalen Willen. Dies ist nicht das Ergebnis eines flüchtigen Gipfelerlebnisses,

sondern ein lebenslanger Prozess spiritueller Reifung. Die Wege, sich in den universalen Willen einzustimmen, sind Übungen der Hingabe durch verschiedene Formen der Meditation oder des Gebetes.

Es ist ein großartiges Unternehmen und in gewissem Sinne auch ein Privileg des Menschen, sich willig in die existenzielle Wirklichkeit des universalen Willens einzustimmen. Der Mensch kann sich kraft seines individuellen Willens bewusst und absichtsvoll mit der universalen Evolution verbinden, am rhythmischen Puls des Universums teilhaben, im eigenen Sein die große Absicht verkörpern und mit seinem kleinen Beitrag dem großen Plan dienen.

## Die Schulung des Willens

Folgender Bericht stammt von Maria, einer 60-jährigen Frau. Sie beschreibt, wie sie ihren Willen entdeckt hat und welchen Gewinn sie aus einem bewussten Training ihres Willens hat.

»Ich gehöre zu einer Generation, in der die Worte › Ich will‹ genauso verpönt waren wie das › Nein‹. Dies hatte in meinem Leben starke Auswirkungen, so dass daraus eine lange Geschichte der Anpassung und Unterordnung wurde. Hinter dem vordergründig angepassten Verhalten habe ich jedoch weitgehend unbewusst vielerlei Wege gesucht, »meins« trotzdem zu leben. Wenn ich zurückschaue, staune ich über die viele Energie, die ich für Manipulations- und Sabotagestrategien investiert habe, vor allem in der Beziehung zu meinem Mann und zu meiner Mutter. Vor fünf Jahren sind mein Mann und meine Mutter ziemlich kurz nacheinander gestorben. In der Folge entstand in mir eine bodenlose Leere, die auch nach der so genannten Verlust- und

Trauerphase nicht wegging. Ich wurde immer antriebsloser und depressiver, ich hatte keinen Sinn mehr.

In diesem ziemlich trostlosen Zustand habe ich in einer Psychosynthesetherapie Hilfe gesucht. Anstatt dass mir, wie ich hoffte, nun endlich wieder gesagt würde, was ich zu tun hätte, wurde mir die Frage gestellt: › Was willst du?‹ Diese Frage schlug ein wie ein Blitz. Ich konnte keine Antwort geben und ich wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass ich mir diese Frage so direkt nie gestellt hatte. Im Verlauf der darauffolgenden Sitzungen entdeckte ich allmählich, dass auch ich einen Willen habe. Auch wenn es mir immer noch schwer fällt wegen der alten Verbote und Gewohnheiten zu sagen › Ich will‹, so bin ich doch fasziniert von der Tatsache, dass ich durch gezielte Übungen meinen Willen trainieren kann wie einen Muskel, der zu lange nicht gebraucht wurde.

Je mehr ich mit meinem Willen in Kontakt komme, umso mehr verliere ich das Gefühl der Sinn- und Orientierungslosigkeit. Ich erlebe mich immer weniger als Spielball meiner Lebensumstände und der Menschen um mich herum, sondern entdecke die Freude, selber mit den Umständen meines Lebens spielen zu können.«

Assagioli hat der Schulung des Willens ein ganzes Buch gewidmet und darin sehr umfassend verschiedene Übungen und Methoden beschrieben, wie man den Willen entwickeln, stärken und zur Meisterung eines erfüllten Lebens einsetzen kann. Wir möchten an dieser Stelle dem interessierten Leser und der interessierten Leserin dieses schon mehrfach zitierte Werk wärmstens empfehlen.<sup>22</sup>

Der Vollständigkeit halber und in Anbetracht des Gewinns, den man aus einer gezielten Schulung des Willens ziehen kann, möchten wir in der Folge einige Übungen zur Entwicklung der verschiedenen, oben beschriebenen Willensaspekte vorstellen.

Die Schulung des Willens, wir sehen es im obigen Bericht von Maria, beginnt damit, dass man zuerst erkennt, dass es den Wil-

len gibt. Danach folgt die Erfahrung, dass man einen Willen hat, und sie gipfelt im Bewusstsein, dass man selbst Wille, respektive ein wollendes Selbst ist.

Der Wille ist wie ein »Naturwunder«. Lange haben die Menschen vom »Perpetuum mobile«, einer Maschine geträumt, die ohne Energiezufuhr von außen dauernd Arbeit verrichtet. Doch die moderne Physik hat bewiesen, dass dieser Menschheitstraum unmöglich ist. Was außen also Wunschenken bleiben muss, ist innen eine Realität: der Wille.

Mit dem Willen verhält es sich so: Ist er erst einmal in Gang gesetzt, erzeugt und vermehrt er seine eigene Energie. Ein bisschen Wille, und glücklicherweise haben wir alle zumindest ein wenig davon, erzeugt mehr Willen; etwas mehr Wille erzeugt noch mehr Willen usw. Um einen Anfang zu machen, genügt das bisschen, das uns natürlicherweise rein durch die Tatsache, dass wir überhaupt existieren, zur Verfügung steht. Beginnen wir also damit, unsere vorhandene Willenskraft dafür zu nutzen, eine klare Entscheidung zu treffen, den Willen zu entwickeln.



### *Entscheidung für den Willen*

1. Bereite dich innerlich vor, die folgende Übung mit deiner ganzen Konzentration zu machen. Lass deinen Körper zur Ruhe kommen.
2. Stell dir vor, wie es ist, wenn du eine gute Gelegenheit verpasst, weil du deinen Willen nicht benutzt. Denke an die vielen verschiedenen Nachteile, die durch Mangel an Willen für dich und für andere entstanden sind und entstehen. Stell sie dir ganz lebhaft vor.
3. Stell dir alle Vorteile vor, die ein gut geschulter Wille mit sich bringt. Denke an die Befriedigungen und die Freuden, die aus einem gelun-

genen Willensakt hervorgehen. Spüre die Energie, die aus Erfahrungen von Eigenkompetenz erwächst. Bedenke alles Wohl, das für dich und für andere entsteht, wenn du deine guten Absichten bis zum Ziel verfolgst.

4. In Anbetracht aller Nachteile eines schwachen Willens und aller Vorteile eines gut geschulten Willens erwecke in dir das Bedürfnis, deinen Willen in jeglicher Hinsicht besser zu entwickeln.

Lass dieses Bedürfnis stark und kräftig werden. Nimm wahr, wie dieses Bedürfnis, je stärker und kräftiger es wird, dich von innen her drängt, eine Entscheidung zu treffen.

Wenn du dich so weit fühlst, tritt sehr bewusst und absichtsvoll die Entscheidung, deinen Willen zu entwickeln.

5. Bekräftige diese Entscheidung, indem du sie als Affirmation auf ein Blatt Papier aufschreibst.

Affirmationen in diesem Sinne könnten zum Beispiel sein: »Ich will alle Aspekte meines Willens entwickeln«, »Ich nutze jede Gelegenheit, um meinen Willen zu trainieren« oder schlicht und einfach: »Ich bin Wille«.

6. Lege dein Blatt und deinen Stift zur Seite.

Stell dir jetzt vor, wie du bist, wenn du alle Aspekte deines Willens gut entwickelt hast. Stell dir vor, wie du bist, wenn dir der starke, der geschickte, der gute und der transpersonale Wille zur Verfügung stehen. Stell es dir so lebendig wie möglich vor.

Wie sieht dein Leben im Vollbesitz deiner Willensqualitäten aus?

Stell dir vor, wie du mit den verschiedenen Situationen des Lebens umgehst. Sehe dich, wie du im vollen Besitz deines Willens handelst,

- wenn du Widerständen und Hindernissen begegnest,
- wenn Verlockungen auftreten.

Spüre die verschiedenen Qualitäten deines Willens. Wie fühlst du dich? Wie ist deine körperliche Haltung?

Stell dir vor, dass du sowohl deine inneren Kräfte beherrschst als auch die äußeren Umstände des Lebens meisterst.

7. Wenn du genug erfahren hast, beende die Übung, indem du dir Notizen zu diesem letzten Schritt machst.

### Übungen zur Entwicklung des starken Willens

Es gibt verschiedene Ansatzpunkte, den starken Willen zu fördern. Eine erste Kategorie von Übungen aktiviert den Mut und die Risikobereitschaft. Sie laden ein, etwas zu tun, was man noch nie getan hat, wovor man Angst hat, oder etwas, was nicht automatisch den eigenen Neigungen entspricht. Hier ist nicht in erster Linie wichtig, was es ist, sondern dass es eine gewisse Herausforderung bedeutet und Mut, Überwindung und Risikobereitschaft erfordert.

Beispiele diesbezüglich könnten sein: einem Vorgesetzten gegenüber die eigene Meinung klar und offen zum Ausdruck bringen; ein klares Ja oder ein klares Nein sagen, wo du gewöhnlich ein diffuses »Jein« murmelst; als Frau eine typische »Männerarbeit« tun, etwa am Auto einen Reifen wechseln, oder als Mann etwas tun, das du normalerweise den Frauen überlässt, zum Beispiel putzen, waschen oder kochen; eine Strecke zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, für die du sonst das Auto benutzt usw. Man könnte natürlich auch wählen, im vierten Stock aus dem Fenster zu steigen und auf einem schmalen Mauervorsprung zu balancieren. Eine solche Tat würde sicherlich eine gehörige Portion Mut erfordern, wäre aber, wie man sich vorstellen kann, höchst gefährlich und daher auf keinen Fall empfehlenswert. Damit diese Art Übung in umfassender Weise Gewinn bringt, sollte die gewählte Handlung oder Tat in ihrem Ziel einen aufbauenden Charakter haben.



*Tu etwas, was du  
noch nie getan hast*

1. Überlege dir eine Handlung oder Tat, die du noch nie getan hast, etwas, wovon du ein bisschen Angst hast, oder etwas, was von dir Mut und Risikobereitschaft verlangt. Achte bei der Auswahl einer möglichen Herausforderung darauf, dass diese nicht zu groß oder das Ziel nicht zu hoch gesteckt ist, damit die Gefahr des Scheiterns nicht von vornherein vorprogrammiert ist. Bedenke, dass eine einfachere Aufgabe die Chancen erhöht, dabei eine Kompetenzerfahrung zu machen, welche für weitere und schwierigere Aufgaben stimulierend wirken wird.
2. Bestimme, wann und wie du diese Tat ausführen wirst. Bedenke: Wenn du eine Handlung gewählt hast, die du sofort vollbringen kannst, ist es von Vorteil, sie gleich auszuführen.
3. Bekräftige deine Entscheidung und führe sie aus, sobald der gewählte Zeitpunkt da ist.

Eine zweite Kategorie von Übungen mobilisiert und stärkt die Entschiedenheit und die Potenz oder Intensität des Willens. Wir nennen sie »sinnlose« Übungen, weil sie keinem anderen Zweck dienen als der Schulung des Willens. Sie sind als reines Training der Willensfähigkeit zu verstehen, ähnlich wie Sportler ihre Muskeln trainieren für den Moment, in dem sie im Wettkampf eine optimale Leistung erbringen sollen. Durch solche »sinnlosen« Übungen lernen wir Dinge zu tun, nicht aus der Lust des Moments, sondern aus einer reinen, grundlosen Entscheidung heraus. Dadurch trainieren wir die Kraft des Wollens, wir erhöhen sozusagen die Energie des Willens, so dass sie uns im Notfall jederzeit zu Verfügung steht.

Hier drei Beispiele solch »sinnloser« Übungen:

- Nimm einen schön geordneten Stapel Pullover oder T-Shirts aus deinem Kleiderschrank, schüttele jedes Stück aus und lege es sorgfältig neu zusammen. Staple sie alle wieder aufeinander und lege sie wieder in den Schrank.
- Trage einen x-beliebigen Gegenstand deiner Wohnung, eine Vase, einen Stuhl oder ein Buch, dreimal durch alle Räume deiner Wohnung.
- Morgens, wenn du vom Bett aufgestanden bist, leg dich wieder ins Bett und steh sofort wieder auf. Wiederhole es dreimal nacheinander.

Diese Übungen lösen bei dem, was wir den »gesunden Menschenverstand« nennen, ziemlich heftige Widerstände aus. Und genau diese gilt es, mit dem Willen und der Entscheidungskraft zu überwinden. Bei dieser Art Übung liegt der Fokus vor allem auf der Sorgfalt, der Achtsamkeit und der Konzentration, mit der die »sinnlose« Handlung ausgeführt wird.



### *Sinnlose Handlung*

1. Überlege dir eine einfache, wirklich sinnlose kleine Tätigkeit oder Handlung.
2. Fasse den Entschluss, die von dir gewählte »sinnlose« Übung jeden Tag über mindestens sieben, besser noch 30 Tage, möglichst um dieselbe Zeit zu wiederholen.
3. Beobachte oder, besser noch, führe Tagebuch über das, was in dir während der Übung passiert.

Eine dritte Kategorie von Übungen für den starken Willen setzt bei seinem körperlichen Aspekt an. Jede körperliche Betätigung, die etwas Anstrengung und Muskelkraft benötigt, kann dafür geeignet sein. Zum Beispiel joggen, Rad fahren, Hanteltraining oder eine andere sportliche Übung, die Ausdauer und Geschicklichkeit erfordert. Um als Willensübung zu dienen, muss sie eigens zu diesem Zweck in einer bestimmten Regelmäßigkeit und mit Entschlossenheit ausgeführt werden.

Die vierte und vielleicht praktischste Übung für den starken Willen ist einfach das zu tun, was getan werden muss, und das sofort, gut, achtsam und vollständig zu tun. Darunter fallen alle ganz alltäglichen Aufgaben, vor allem jene, denen man nicht viel Bedeutung beimisst oder diejenigen, die Unlust hervorrufen. Zum Beispiel das Geschirr abwaschen, die Kleider aufräumen, Schuhe putzen usw.



### *Willensübung im Alltag*

1. Überlege dir eine alltägliche Arbeit, die du gerne aufschiebst oder wenn es geht, anderen überlässt.
2. Entscheide dich, diese Aufgabe als Willensübung für die nächsten 30 Tage ohne Verzögerung, mit Achtsamkeit, mit Engagement und vielleicht sogar mit Freude zu tun.
3. Beobachte dabei, wie sich dein Erleben verändert.

## Übungen zur Entwicklung des geschickten Willens

Damit die Kraft des Willens, die wir durch die vorherigen Übungen evoziert und vermehrt haben, auch effizient zur Umsetzung unserer Ziele und Absichten eingesetzt werden kann, müssen wir den Aspekt des geschickten Willens entwickeln.

Vieles von dem, was wir tun, und die Art, wie wir es tun, läuft automatisch respektive unbewusst ab aufgrund von Gewohnheiten und Konditionierungen. Das Zähneputzen ist ein solches Beispiel. Als kleines Kind wurde es uns beigebracht, mit Beharrlichkeit wurden wir nach jeder Mahlzeit dazu angehalten, bis es zu einem automatischen Reflex wurde. So müssen die meisten von uns heute kaum noch daran denken, es zu tun.

Die Fähigkeit unseres Unbewussten, solche Aufgaben zu übernehmen, ist sehr nützlich. Stellen Sie sich vor, Sie müssten an jeden dieser einfachen Handgriffe denken. Ihr Verstand wäre voll auf damit beschäftigt und hätte für andere, wichtigere Dinge, kaum mehr freie Kapazität.

Wir haben aber auf diese Weise im Laufe der Jahre nicht nur erbauende Gewohnheiten angesammelt, sondern möglicherweise auch solche, die vielleicht früher oder später für unsere Entfaltung wahre Hindernisse bedeuten. Dabei handelt es sich nicht nur um äußere Gewohnheiten, die man leichter erkennen kann, sondern auch um innere psychische Komplexe, die tiefer liegen und daher schwieriger zu erfassen sind.

Nehmen wir als Beispiel ein verträumtes, eher musisch veranlagtes Kind, das in der Schule vor allem Mathematik und Grammatik lernen muss. Das interessiert es nicht und es lernt diese Dinge auch entsprechend ungerne und ungenügend. In vielen Schulsystemen wird ein solches Kind mit schlechten Noten bewertet und unbewusst speichert es die Botschaft »Ich bin ein Versager«, ob diese nun explizit ausgesprochen oder nur implizit vermittelt wird. Da dies nicht eine einmalige Erfahrung ist und sie sich manchmal die ganze Schulzeit lang immer wieder wieder-

holt, prägt sich dem Unbewussten ein negatives Selbstbild ein. Unbemerkt wirkt dieses Bild, auch wenn die Schulzeit schon lange vorbei ist, in der Psyche weiter und kreierte, den psychischen Gesetzmäßigkeiten entsprechend, das Drama seiner Kindheit wieder und wieder.

Diesem »Schicksal« sind wir aber nicht einfach ausgeliefert, denn das Unbewusste ist nicht einfach statisch, sondern dynamisch und formbar und daher auch um-formbar. Der Einsatz des geschickten Willens macht sich diese Eigenschaft des Unbewussten zunutze. Wie wir im Sternendiagramm (Seite 113) gesehen haben, hat der Wille in Bezug auf die psychologischen Funktionen des Menschen eine zentrale Stellung. Seine Aufgabe ist es, zwischen den verschiedenen Funktionen zu vermitteln und ihre vielschichtigen Beziehungen zu beeinflussen, zu koordinieren und zu dirigieren. Unter Berücksichtigung der natürlichen Interaktionen zwischen den einzelnen Funktionen nimmt der geschickte Wille Einfluss auf jene psychischen Gewohnheiten und Konditionierungen, die verändert werden wollen, und unterstützt die Bildung neuer, konstruktiver Gewohnheiten.

Die Schulung des geschickten Willens erfordert also, dass wir uns mit den psychologischen Funktionen vertraut machen, ihre Funktionsweise und Gesetzmäßigkeiten kennen lernen und diese weise und geschickt einsetzen.

Der richtige Ansatz für diese steuernde Funktion des Willens ergibt sich aus den psychischen Gesetzen. Assagioli hat zehn solche Gesetze formuliert, die mit dem Gebrauch des Willens in Zusammenhang stehen. Wir zitieren sie hier in seiner Originalversion:

*Gesetz I:* Vorstellungen oder mentale Bilder und Ideen haben die Tendenz, die körperlichen Bedingungen und die äußeren Handlungen zu erzeugen, die diesen entsprechen.

*Gesetz II:* Einstellungen und Handlungen haben die Tendenz, entsprechende Bilder und Ideen hervorzurufen, diese wiederum

evozieren oder verstärken (dem nächsten Gesetz entsprechend) entsprechende Emotionen und Gefühle.

*Gesetz III:* Ideen und Bilder haben die Tendenz, Emotionen und Gefühle zu erwecken, die diesen entsprechen.

*Gesetz IV:* Gefühle und Eindrücke haben die Tendenz, Ideen und Bilder zu erwecken und zu verstärken, die diesen entsprechen oder mit ihnen verbunden sind.

*Gesetz V:* Bedürfnisse, Triebe und Begierden haben die Tendenz, entsprechende Bilder, Ideen und Gefühle zu erwecken. Nach Gesetz I führen Bilder und Ideen zu entsprechenden Handlungen.

*Gesetz VI:* Aufmerksamkeit, Interesse, Bestätigungen und Wiederholungen verstärken die Ideen, Bilder und psychischen Gebilde, auf die sie sich konzentrieren.

*Gesetz VII:* Wiederholte Tätigkeiten steigern den Drang zu weiterem Wiederholen und machen ihre Durchführung leichter und besser, bis sie unbewusst ausgeführt werden.

*Gesetz VIII:* Alle verschiedenen Funktionen und ihre vielfältigen Kombinationen in Komplexen und Teilpersönlichkeiten wählen Mittel zur Erreichung ihrer Ziele ohne unsere Bewusstheit, ja unabhängig davon und selbst gegen unseren bewussten Willen.

*Gesetz IX:* Triebe, Begierden und Gefühle haben die Tendenz und das Verlangen nach Ausdruck.

*Gesetz X:* Die psychischen Energien finden Ausdruck:

1. direkt (Entladung – Katharsis),
2. indirekt durch symbolische Handlung,
3. durch einen Umwandlungsprozess.

Auf der Grundlage dieser Gesetzmäßigkeiten basieren die Übungen zur Schulung des geschickten Willens. Wie alle Gesetze, so klingen auch diese zunächst kompliziert und theoretisch. Es ist daher empfehlenswert, sich nach und nach einzeln mit ihnen zu

befassen und sie anhand der folgenden Übungen zu lebendigen Erfahrungen werden zu lassen.

Machen Sie folgendes kleines Experiment:

Versuchen Sie *nicht* an einen rosaroten Elefanten zu denken! Denken Sie auf keinen Fall an einen rosaroten Elefanten und verstärken Sie diese Absicht, indem Sie sich diesen Satz sagen: »Ich will auf keinen Fall an einen rosaroten Elefanten denken.« Nehmen Sie sich etwas Zeit und experimentieren Sie damit ... Sobald Sie dies versuchen, werden Sie merken, dass Sie plötzlich von rosaroten Elefanten umgeben sind, der rosarote Elefant wird ständig irgendwo in Ihrem Geist anwesend sein. Wie kommt das?

Alles, worauf wir uns konzentrieren, wird mit Energie versorgt und entwickelt dadurch die Tendenz, größer, kräftiger und zwingender zu werden. So ist es auch mit unerwünschten oder schädlichen Bildern, Vorstellungen und Gedanken. Wenn wir sie zu bekämpfen versuchen, haben sie die Tendenz, sich zu intensivieren. Sie konnten es mit dem rosaroten Elefanten erfahren: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit geben heißt nähren und pflegen, während Aufmerksamkeit entziehen so viel bedeutet wie etwas sterben zu lassen. Die einfachste und eleganteste Art, unerwünschte psychische Gewohnheiten zu verändern, ist also, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken, auf eine andere Vorstellung, auf einen anderen Gedanken unserer Wahl. Auf diese Weise kann den so genannten alten Mustern die Energie entzogen werden.

Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit nach Belieben zu verschieben, ist eine großartige Möglichkeit unserer Psyche. Anstatt die Aufmerksamkeit einfach der Lust des Momentes und der Laune unserer Prägungen zu überlassen, können wir lernen, sie willentlich auf erbauende Gedanken, positive Bilder und motivierende Vorstellungen zu lenken. Tun wir dies, so entdecken wir unerwartete Möglichkeiten, unsere innere Welt neu zu gestalten.

Wir möchten jedoch ausdrücklich betonen: Diese Methode heilt keine Traumata. Sie ersetzt auch nicht das Verständnis für die Herkunft unserer Probleme und die Notwendigkeit, sich deren zugrunde liegenden Bedürfnissen zuzuwenden. Sie ist aber ausgezeichnet geeignet, um neue Wege aus der Sackgasse alter Verletzungen zu erschaffen.



### *Die Aufmerksamkeit lenken*

1. Überlege dir einen störenden, immer wiederkehrenden Gedanken, einen alten Glaubenssatz oder ein negatives Selbsturteil oder Selbstbild, das du verändern möchtest.
2. Denke darüber nach, womit du es in konstruktiver und positiver Weise ersetzen willst. Wähle ein neues Bild, einen konstruktiven Gedanken, worauf du jedes Mal, wenn sich das alte Bild in dir meldet, deine Aufmerksamkeit von nun an lenken kannst.
3. Nähre diesen neuen Gedanken mit deiner Aufmerksamkeit, indem du ihn als Affirmation aufschreibst, diese immer wieder liest und laut oder leise für dich wiederholst. Wenn es sich um ein Bild handelt, male es dir vor deinem inneren Auge oder auch auf einem Blatt Papier möglichst lebendig aus. Lass es in deiner Imagination immer wieder aufleben, betrachte es regelmäßig.

Unser Unbewusstes ist besonders zugänglich und empfänglich, wenn wir entspannt sind. Daher sind die Momente kurz vor dem Einschlafen oder gleich nach dem Erwachen für solche Übungen bestens geeignet.

Worte sind Symbole, die Energie besitzen. Mit dem geschickten Willen können wir sie gezielt einsetzen, um innere und äußere

Zustände zu kreieren, um spezifische Handlungen auszulösen sowie auf eine bestimmte Absicht hin unterstützende Gefühle zu wecken. Diese Technik haben Sie in der Übung »Entscheidung für den Willen« (Seite 131) schon kennen gelernt. Sie wurden gebeten, Ihre Entscheidung in Form eines Satzes oder einer Affirmation zu bekräftigen.

Entsprechend dem ersten psychischen Gesetz hat jede Idee, jeder Gedanke in sich ein aktives Element. Die gezielte Formulierung einer solchen Bekräftigung mobilisiert diese Energie im Körper und ruft die Bereitschaft hervor, jene Absicht durch Haltung und Handlung in Gang zu setzen und konkret werden zu lassen. Ihre Affirmation entspricht einer Tat im Anfangsstadium. In diesem Fall ist sie eine wirksame Methode, den geschickten Willen zur Schulung und Entwicklung des Willens einzusetzen. Nach diesem Prinzip können wir auch verfahren, um andere Ziele zu verfolgen, zum Beispiel zur Entfaltung bestimmter Qualitäten.

Als Technik der evokativen Wörter bezeichnen wir in der Psychosynthese eine Methode, die die suggestive Kraft bestimmter Wörter oder Begriffe einsetzt, um zur entsprechenden Haltung und Aktivität anzuregen. Diese Methode wird sehr gezielt durch die Werbung zu kommerziellen Zwecken eingesetzt. Wir können sie aber auch auf konstruktivere Art zu unserem persönlichen Wachstum und zum Erreichen eigener Ziele nutzen. Als evokative Wörter können alle Begriffe dienen, die höhere Werte und erstrebenswerte Eigenschaften im Menschen repräsentieren, alles, was die Psychosynthese als transpersonale Qualitäten bezeichnet.



## *Evokative Wörter*

1. Überlege dir eine Eigenschaft, die du entwickeln, verstärken oder verfeinern willst. Wähle ein Wort, das diese Eigenschaft ausdrückt.
2. Schreibe dieses Wort auf fünf verschiedene Karten. Dann verteile diese Karten an Orte, wo du dich häufig aufhältst und wo du sie gut und regelmäßig sehen kannst, zum Beispiel an deinem Arbeitsplatz, am Spiegel im Badezimmer, auf dem Nachttisch, in der Küche, oder klebe eine auf deine Agenda. Die wiederholte Präsenz dieses Wortes wird sich deinem Unbewussten einprägen und damit deine psychische Verfassung beeinflussen, selbst wenn du ihm nicht bewusst Aufmerksamkeit schenkst.

Anregung: Du kannst die Wirkung deines Wortes noch verstärken, wenn du ihm regelmäßig und bewusst deine ganze Aufmerksamkeit widmest:

- Nimm dir gelegentlich etwas Zeit, um über das Wort nachzudenken. Erforsche die Bedeutung, alle Dimensionen und die damit verknüpften Aspekte dieses Wortes. Lass dazu passende Bilder und Gedanken aufkommen und schreibe sie auf.
- Erspüre immer wieder, wie es ist, wenn dieses Wort seine Qualitäten in deinem Körper, in deinen Gefühlen und in deinen Gedanken entfaltet. Identifiziere dich mit dem Wesen und der Kraft dieses Wortes. Finde Bewegungen oder Körperhaltungen, die es zum Ausdruck bringen, und wiederhole sie mehrmals am Tag.
- Benutze dein Wort wie ein Mantra oder Leitwort und meditiere täglich einige Minuten damit. Sammle deine Aufmerksamkeit auf dieses Wort, indem du es mit jedem Ausatmen innerlich aussprichst.

*Eine Frau litt an Schlaflosigkeit und beklagte sich täglich darüber. Von der Not seiner Frau berührt und vielleicht auch der Klagen überdrüssig, brachte ihr Mann ihr eines Abends zur Schlafenszeit ein Glas Wasser und empfahl ihr, es langsam in kleinen Schlucken zu trinken, da es ein starkes Schlafmittel beinhalte. Als sie das Glas schluckweise und vorsichtig ausgetrunken hatte, schlief sie tief und fest bis zum nächsten Morgen. Ihr Mann lächelte zufrieden: Im Glas war reines Quellwasser gewesen.*

Die lebendige Vorstellung, dass im Glas Wasser ein starkes Schlafmittel aufgelöst ist, kann die gleiche Wirkung wie ein echtes Schlafmittel entwickeln. Ist das alles nur Einbildung? Ja, sicherlich, und das Beste daran ist, dass die Einbildung tatsächlich eine Kraft ist, die etwas bewirkt. Sie kann unser Unbewusstes programmieren. Mit dieser Anekdote wollen wir nicht behaupten, dass sich alle Probleme und Krankheiten des Menschen auf diese Weise behandeln lassen. Wir erzählen diese Geschichte, weil sie von der genialen Fähigkeit des Unbewussten zeugt, aufgrund von Vorstellungen eine entsprechende Wirklichkeit zu erschaffen.

Es gibt zunehmend mehr Lebensbereiche, die sich diese Möglichkeit zunutze machen, die die Wirksamkeit der psychischen Gesetze anwenden und den geschickten Willen gezielt einsetzen. Im Sport zum Beispiel wird, um Spitzenleistungen zu erzielen, dem mentalen Training genauso viel Beachtung geschenkt wie dem physischen. Die Fähigkeit, sich selbst im Vollzug der optimalen Leistung im Geiste vorweg zu visualisieren und so authentisch wie möglich zu erfahren, erschafft im Körper die gewünschten Voraussetzungen und notwendigen Bedingungen, diese zu erreichen. Auch im Bereich von Gesundheit und Heilung werden laufend neue Methoden und Techniken entwickelt, die die Formbarkeit des Unbewussten nutzen, um die Funktionen des Körpers zu verbessern, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren und um größeres Wohlbefinden zu kreieren.

Ausgangspunkt all dieser Methoden ist die Vorstellungskraft, das heißt die Fähigkeit, innere Bilder, Gefühle und Empfindungen zu erzeugen, die der angestrebten Haltung und Handlung entsprechen. In unserer Vorstellungskraft schlummert ein immenses Potenzial an schöpferischer Kreativität, die wir mit dem geschickten Willen gezielt aktivieren können. Ob wir unsere Vorstellungskraft zur Selbstheilung, zur Verbesserung unserer Leistungen, zur Realisierung unserer Pläne oder für unsere Selbstverwirklichung einsetzen: Jeder kreative Akt, jede Neuschöpfung beginnt im Geist. Der menschliche Gestaltungswille, der sich in unserer Vorstellungskraft manifestiert, ist das Fundament unserer Kulturen und jeden Fortschritts, ja man könnte sogar sagen, dass sie die machtvollste evolutionäre Kraft auf diesem Planeten darstellt.

Der Vorgang des Visualisierens ist ganz alltäglich. Man stellt sich vor, was man erreichen oder wie man sein will, und dementsprechend folgt die Handlung. In den meisten Fällen läuft dieser Vorgang allerdings weitgehend unbewusst und vielfach nach eingefahrenen Vorstellungsmustern ab. Dies erklärt, warum sich in unserem Leben häufig Altbekanntes wiederholt und wir so selten wirklich Neues erfahren.

In Anbetracht der Tatsache, dass wir die Fähigkeit zu visualisieren ohnehin ständig benutzen, können wir wohl auch lernen, sie bewusst, konstruktiv und kreativ als Werkzeug des geschickten Willens zu gebrauchen.

Unsere Vorstellungskraft ist wie ein Muskel, der durch bewusstes Training ausgebildet werden kann. Wie es das Wort schon andeutet, muss hinter der Vorstellung eine Kraft sein, damit sie ihre volle Wirkung entfalten kann. Je intensiver die Vorstellungskraft, das heißt, je mehr Sinne dabei eingesetzt werden und je mehr unser ganzes Sein mit Denken, Gefühl und Wille darin involviert ist, desto größer ist die Wirkung.

Ein wichtiges Prinzip des Visualisierens ist, dass man ein positives Bild des Gewollten entwirft. Das Unbewusste »denkt« in

Bildern und versteht daher keine Verneinung. Sich selbst zum Beispiel als *Nicht*-Raucher/-in zu visualisieren, bedeutet, dass man sich ständig mit dem Rauchen beschäftigt, was im Endeffekt bewirkt, dass die Tendenz zum Rauchen verstärkt wird. Wenn man die Technik des kreativen Visualisierens als Unterstützung einsetzen will, um mit dem Rauchen aufzuhören, muss man sich selbst als gesunden Menschen in einer gesunden Umgebung sehen und sich vorstellen, wie man gute und gesunde Luft atmet. Das Geheimnis des kreativen Visualisierens liegt darin, die Dinge zu entwerfen, die man *will*, und nicht die, die man *nicht* will. Das heißt, wenn wir vorhaben, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, können wir unseren geschickten Willen so einsetzen, dass wir uns vorweg möglichst ganzheitlich vorstellen, wie es ist, das Gewollte bereits jetzt zu haben oder zu sein.

Eine weitere Möglichkeit, den geschickten Willen zu entwickeln und zu nutzen, bietet die Technik des Idealmodells. Bei dieser Technik setzen wir den geschickten Willen für unsere persönliche Entwicklung ein, indem wir unsere Vorstellungskraft dazu nutzen, ein Idealbild von uns zu entwerfen. Normalerweise leben wir mit vielen verschiedenen Selbstbildern. Manche sind bewusst, andere unbewusst. Sie haben unterschiedliche Ursprünge, betonen verschiedene Aspekte, sind vielleicht einseitig oder beengend und lassen sich daher schwer miteinander vereinbaren. Selbstbilder kreieren innere Konflikte. Die Technik des Idealmodells will die verschiedenen inneren Bilder, die uns beschränken, zunächst erkennen, verstehen und dann durch ein absichtsvoll gewähltes und gewolltes Selbstbild ersetzen.

Das Idealmodell versteht sich als realistische und erreichbare Vorstellung dessen, was wir sein wollen und werden können. Dies hat nichts mit einem aufgesetzten Perfektionsanspruch zu tun, sondern repräsentiert lediglich den nächsten Schritt oder die nächste Phase in unserer persönlichen Entwicklung. Das Idealmodell ist also eine praktische Vorstellung inneren Seins und äu-

ßeren Lebens, auf das wir uns hin bewegen, das wir entwickeln können und das sich zwangsläufig im Laufe unserer eigenen Evolution weiter wandelt.



### *Das Idealmodell*

Vorbereitung:

Nimm Papier und Schreibstift zur Hand, dazu sieben etwas größere Blätter zum Malen und eine Schachtel Farbstifte oder Malkreiden.

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du mindestens eine Stunde lang ungestört sein kannst. Achte darauf, dass du die ganze Übung am Stück und bis zum Ende machst.

Nimm eine entspannte Haltung ein, lass deine Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen.

Anerkenne, dass deine Vorstellungskraft eines der wichtigsten Instrumente ist, die dir zur Verfügung stehen. In dieser Übung soll sie dir für deine Selbstverwirklichung dienen.

Frage dich: Was ist der nächste mögliche Schritt für mein Wachstum? Nimm diesen Gedanken in dich auf und lass ihn ins Unbewusste absinken, damit er dich während der Übung begleitet.

#### 1. Schritt

Jeder von uns hat die Tendenz, sich manchmal abzuwerten. Auch in dir gibt es ein Bild oder eine Vorstellung deiner selbst. Du machst dich kleiner, als du bist, du wertest dich ab, du verurteilst dich. Du trägst ein Bild in dir, durch das du kleiner bist als in Wirklichkeit.

Denke über dieses innere Modell nach. Lass in dir ein Bild oder ein Symbol davon entstehen. Lass das Bild klar und deutlich werden. Wie fühlst

du dich damit? Erfahre so viel du kannst über die Welt, die in dir entsteht, wenn du dich abwertest.

Nun male dein Bild oder Symbol auf das erste Blatt. Wenn kein klares Bild zu sehen war, lass deine Hand spontan das passende Bild malen. Mache dir zusätzlich noch ein paar Notizen zu den Gedanken und Gefühlen, die zum Bild hin aufgetaucht sind.

Lege dein Blatt und das Schreibmaterial beiseite. Sammle dich erneut, sei entspannt und wach. Dann lies die Anleitung zum 2. Schritt. Verfahre dabei in gleicher Weise wie beim 1. Schritt.

Nachdem du dein Bild und die Notizen beendet hast, gehe zum nächsten Schritt, bis du den 6. Schritt beendet hast.

## 2. Schritt

Manchmal machst du dich größer, als du bist. Du überschätzt deine Kräfte, deine Geschicklichkeit. Du meinst, du seist jemand, der du noch nicht bist. Du hast ein inneres Bild, das größer ist, als du in Wirklichkeit bist.

## 3. Schritt

In jedem von uns steckt ein Tagtraummodell. Ein Modell von dem, wie du gerne wärst. Es mag eine Vorstellung sein, die du nie erreichst und die daher übertrieben ist. Es ist ein gut verstecktes Bild, dein heimlicher Traum. Dieses Bild spiegelt die Sehnsucht, wie du gerne wärst.

## 4. Schritt

Wir strengen uns an, damit die Umwelt das sieht, was wir ihr zeigen wollen. In dir ist ein Modell deiner selbst, wie du für die anderen erscheinen möchtest. Dieses Bild enthält die Wünsche, wie die Umwelt dich sehen soll. Es enthält aber auch die Befürchtungen, dass die Umwelt sieht, was du nicht zeigen willst.

#### 5. Schritt

Es gibt in dir Vorstellungen über Bilder, die die Umwelt von dir hat. Es sind Vorstellungen, wie die anderen dich sehen und wie sie sich vorstellen, dass du bist. Es sind die Bilder und Vorstellungen, die die Umwelt auf dich projiziert. Manche sind dir angenehm, manche sind dir unangenehm. Bedenke beide Arten beim Visualisieren dieses Bildes.

#### 6. Schritt

In jedem von uns gibt es Vorstellungen, wie die anderen uns haben wollen. Die anderen würden dich gerne ändern, damit du ihren Wünschen entsprichst. Dieses Bild entspricht den Erwartungen, die die anderen an dich haben und denen du dich beugst.

Breite die sechs Blätter mit den Bildern oder Symbolen vor dir aus und betrachte sie nochmals der Reihe nach. Vergegenwärtige dir jedes einzelne Selbstbild und die Gefühle, die dazugehören.

Lies den nächsten Übungsteil als Ganzes durch und vollziehe ihn am besten mit geschlossenen Augen.

Stehe auf und beginne das Gewicht dieser Bilder zu spüren. Erfahre, wie sie dich einengen, deinen Selbstaussdruck limitieren und dich bedrücken. Erfahre die Enge, die Last und die Begrenzung auch in deinem Körper. Intensiviere diese Erfahrung bis an deine Schmerzgrenze.

Sodann beginne diese Last von dir abzuschütteln. Schüttele deinen Körper, befreie dich von diesem erdrückenden Gewicht, streife alle falschen und auferlegten Selbstbilder von dir ab. Lass sie willentlich und absichtsvoll los. Dann stehe eine Weile still und spüre, wie es ist, davon befreit zu sein.

#### 7. Schritt

Dann setze dich wieder und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Komm zur Ruhe und sammle deinen Geist.

Frage dich, wie du nun wirklich bist. Denke darüber nach, was du wirklich und realistischerweise sein willst und werden kannst.

Lass aus deinem tiefsten Innern ein Bild deiner selbst aufsteigen. Lass aus der Essenz und der Wirklichkeit dessen, was du wahrhaftig bist, ein Symbol entstehen. Dieses Bild steigt von allein in dir auf. Lass dir genügend Zeit dazu.

Betrachte dein Bild eingehend. Erforsche alle Aspekte, die darin enthalten sind. Wenn du das Gefühl hast, dass gewisse Aspekte noch fehlen oder andere unpassend sind, ergänze und verändere das Bild, bis es dir richtig erscheint.

Betrachte dich selbst in dieser Weise.

Sodann mal dein Bild oder Symbol und mach dir anschließend Notizen zu deinen Gedanken und Gefühlen dazu.

Wenn du mit deinem Idealmodell zufrieden bist und dich mit ihm wohl fühlst, fahr weiter mit dem 8. Schritt.

#### 8. Schritt

Zentriere dich, und wenn du ganz bei dir bist, beginne dich als dieses Modell zu visualisieren. Sieh dich in der Haltung dieses Modells, mit allen entsprechenden Qualitäten und Fähigkeiten. Sieh dein Gesicht, deine Bewegungen, deinen Ausdruck ...

Dann werde dieses Modell. Stell dir vor, dass du es dir wie ein Kleid anziehst und mit ihm eins wirst. Spür, wie du nun bist, wie du denkst, handelst, dich bewegst.

Erfahre dich in dieser neuen Seinsweise in den verschiedenen Situationen deines Alltags. Du besitzt alle Qualitäten und Fähigkeiten dieses Modells und bringst sie zum Ausdruck.

Wenn du genug erfahren hast, beende diese Übung, indem du dir zu diesem letzten Schritt noch einige Notizen machst.

Der letzte Teil dieser Übung gibt uns ein praktisches Modell für konkretes Handeln, das durch wiederholtes Üben und Visualisieren nach und nach in Fleisch und Blut, oder anders gesagt, in Körper und Psyche übergehen kann, bis es schließlich ganz selbstverständlich und spontan zu einem neuen Verhaltensmuster wird. Wir brauchen also auf die Veränderung nicht zu warten. Wir können in den praktischen Anforderungen und Aufgaben des Alltags beginnen zu handeln, als ob wir bereits über eine neue Qualität oder Verhaltensweise verfügen würden.

Angenommen, wir wollen unser Idealmodell verwirklichen, so können wir sofort damit beginnen, so zu handeln und zu sein, als ob wir das Idealbild schon vollständig integriert hätten. Assagioli nannte diese Technik des geschickten Willens das »Handeln als ob«. Viele haben sie als Kind beim Spielen schon angewendet, wenn wir uns vorstellten, wir wären Erwachsene und würden zur Arbeit gehen oder Kinder haben, in die Ferien fahren oder spannende Abenteuer erleben. Was wir als Kinder intuitiv angewendet haben, um das Leben der »Großen« zu erlernen, können wir auch als Erwachsene anwenden, um in unsere Größe hineinzuwachsen.

Diese Technik hat nicht nur eine sofortige, sondern auch eine langfristige Wirkung. Entsprechend dem zweiten psychischen Gesetz (siehe Seite 138 f.) erweckt eine äußere Handlung auch die dazu passenden Gefühle und Emotionen. Wenn wir also willentlich entscheiden zu handeln, als ob wir eine liebende Person wären, so wird diese Handlungsweise früher oder später bewirken, dass in uns tatsächlich Gefühle der Liebe erweckt werden, die uns zu einer liebenden Person machen.



## *Handeln als ob*

Wir möchten diese Übung so vorstellen, dass sie der Entwicklung und Stärkung des Willens in zweifacher Weise dient, nämlich als Technik des geschickten Willens und durch ihren Inhalt.

1. Erwecke in dir das Bedürfnis, über einen starken, geschickten und guten Willen zu verfügen.
2. Stell dir vor, wie es ist, wenn man mit einem starken, geschickten und guten Willen durchs Leben geht. Wie packt man Dinge an? Wie verhält man sich im Umgang mit den Mitmenschen? Wie drückt sich starker, geschickter und guter Wille in der Körperhaltung aus? Wie fühlt man sich?  
Versuche dir möglichst viele Details vorzustellen.
3. Entscheide dich jetzt, von nun an jede Gelegenheit zu nutzen, um zu handeln, als ob du über einen starken, geschickten und guten Willen verfügen würdest.

Anmerkung: Diese Übung kann man natürlich auch mit jeder anderen Eigenschaft, Verhaltensweise oder Qualität machen, die man entwickeln oder verbessern will.

Der Wille ist der Koordinator aller psychologischen Funktionen und hat die Aufgabe, sie in ein harmonisches Zusammenspiel zu lenken. In den bisherigen Übungen wurde der geschickte Wille vor allem zur Koordination von Denken, Gefühlen, Impulsen, Imagination und Empfindungen berücksichtigt. Es bleibt also noch die Intuition. Inwiefern kann der Wille auf die Intuition Einfluss nehmen?

Wir leben in einer Zeit und Welt, in der das Rationale eine übergroße Rolle spielt. Im Zuge dieser Überbewertung der Ratio und des Denkens ist die Intuition etwas in Vergessenheit geraten, weil sie nicht den Prinzipien der rationalen Logik folgt. Die Intuition ist eine transrationale Erkenntnisweise, eine ganz besondere Art der Intelligenz, die Wissen und Erkenntnis unmittelbar ohne verstandesmäßige Zwischenschritte zur Verfügung stellt.

Durch die Hirnforschung wissen wir, dass das rationale Denken vorwiegend einer Aktivität der linken Hirnhälfte, die Intuition mehr einer Aktivität der rechten Hirnhälfte entspringt. Denken und Intuition sind also komplementär, im besten Fall ergänzen sie sich in einem dynamischen Wechselspiel.

Intuition und Denken müssen ins Gleichgewicht kommen. Durch die Anwendung des geschickten Willens können wir lernen, Denken und Intuition so einzusetzen, dass sie einander dienen. Das Denken hat die Aufgabe, das »psychische Feld« für die Intuition zu bereiten, und dient ihr nachher als Vermittler. Denken wir intensiv über ein Problem nach, so energetisieren wir das Thema und alle möglichen Lösungen dafür. Die Erkenntnis der Lösung aber ist eine Frucht der Intuition. Sie blitzt auf, wenn wir nicht mehr daran denken.

Es gibt eine berühmte Geschichte vom Mathematiker Henri Poincaré: Er hatte lange, viele Tage und Wochen, eine mathematische Formel gesucht und intensiv darüber nachgedacht – umsonst. Eines Abends, von seiner Anstrengung müde geworden, legte er sich aufs Bett. Sein Blick glitt über die weiße Schlafzimerdecke und plötzlich, wie durch einen Blitz, sah er die richtige Formel.

Die Intuition braucht Denkpausen, sie braucht Zeiten der Muße und des Nichtstuns, sie lebt von jeder Form der Rezeptivität. Hier beginnt die Aufgabe des geschickten Willens. Soll das Leben wieder aufblühen können, sollen wir kreative und neue Lösungen für unsere heutigen individuellen und, drängender noch, weltweiten Probleme finden können, so brauchen wir den

Willen, damit er der Intuition den ihr gebührenden Raum zukommen lässt.

Kann der Wille dem Denken Einhalt gebieten? Kaum! Genauso wenig kann man Intuition willentlich machen. Man kann jedoch einiges tun, um sie geschehen zu lassen. Der Wille, geschickt und weise eingesetzt, kann innere und äußere Umstände schaffen, die der Intuition förderlich sind. Entspannung, Muße, Stille und Empfänglichkeit gehören dazu. Willensübungen zu machen heißt also nicht nur, Dinge zu tun, sondern auch Dinge *nicht* zu tun. Zum Beispiel zum richtigen Zeitpunkt mit der Arbeit aufzuhören, Verpflichtungen in einem überfüllten Terminkalender zu streichen, auf Ablenkungen wie Fernsehen zu verzichten, ständige Geschäftigkeit zu vermeiden usw. Willensübungen zur Förderung der Intuition folgen dem Motto »Weniger ist mehr«, sie zielen darauf, unser Leben zu vereinfachen und auf das Wesentliche zu reduzieren.

#### Anleitung zur Entwicklung des guten Willens

Die Schulung des guten Willens entspricht der Entwicklung unserer Liebesfähigkeit. Sie erstreckt sich über die ganze Bandbreite von der Selbstliebe zur Nächstenliebe über die Liebe zur Schöpfung, die auch alle Geschöpfe, die Natur und die Welt als Ganzes einschließt. Durch die Schulung des guten Willens werden all diese Formen der Liebe gefördert und mit Kraft und Energie versorgt, so dass wir lernen können, mehr und besser zu lieben. In diesem Sinne sagt Assagioli, dass guter Wille und gute Liebe eng miteinander verbunden sind. Der gute Wille ist der Wille zur Liebe, seine Entwicklung hat die Absicht, die Beziehung zwischen Liebe und Willen zu harmonisieren und zu integrieren.

Die Schulung des guten Willens beginnt mit der Wahl der rechten Ziele. Es geht darum zu lernen, Ziele zu wählen, die das Wohl unserer Mitmenschen zunächst berücksichtigen, dann aber

auch aktiv fördern sowie dem allgemeinen Wohl der Menschheit dienen. Dazu gibt es für den Willen zwei Ansatzpunkte:

1. Die Hindernisse lieben, den Egoismus und die Selbstsucht überwinden, und
2. Umfassendes Mitgefühl entwickeln und das Einfühlungsvermögen vertiefen.

Wir begegnen in unserem Leben immer wieder Mitmenschen, deren Haltung und Handlungsweise wir nicht verstehen. Dies macht die Beziehung schwierig, kreiert Spannungen oder Konflikte. Für gewöhnlich versuchen wir schwierigen Beziehungen auszuweichen. Das ist aber nicht immer möglich. Wenn wir nicht ausweichen können oder wollen, bleiben die Spannungen häufig einfach bestehen und wir arrangieren uns mit dem eingefrorenen, empfindlichen oder erhitzten Status quo dieser Beziehung. Dass auch das keine zufrieden stellende und fruchtbare Lösung darstellt, braucht nicht weiter ausgeführt zu werden. Es gibt aber noch eine Alternative. Wir können den guten Willen einschalten. Gezielt eingesetzt, ist der gute Wille ein Mittel, den selbstsüchtigen Blick und die engen Grenzen der eigenen Liebesfähigkeit zu erweitern.

Durch den Akt des Verstehen wollens kann das eigene Einfühlungsvermögen erweitert und Mitgefühl erweckt werden, so dass der oder die andere nicht länger nur als »Störenfried« wahrgenommen wird, sondern zum Mitmenschen wird, für den man Respekt und Akzeptanz empfinden kann, weil man erkennt, dass die menschliche Natur trotz oberflächlicher Unterschiede von wesensmäßiger Einheit ist.

Die Fähigkeit, gut, bewusst und weise zu lieben, ist kein Geschenk des Lebens und auch nicht einfach eine natürliche Begabung. Lieben erfordert Arbeit an sich selbst. Wir müssen lernen, die verschiedenen Aspekte der eigenen Persönlichkeit sorgfältig und zielgerichtet zu koordinieren, während wir gleichzeitig die

eigene Wahrnehmung für den Mitmenschen und für die Mitwelt verbessern. Dieser hohe Anspruch macht das Lieben zu einem Willensakt, so erstaunlich dies klingen mag.

Es gibt viele Wege, Methoden und Möglichkeiten, die eigene Liebesfähigkeit zu erweitern und zu verfeinern. Wir möchten hier eine Übung vorstellen, die den guten Willen zur Verbesserung des Einfühlungsvermögens aktiviert.



*Sich in die Situation einer  
anderen Person versetzen*



1. Suche dir für diese Übung in Gedanken eine Person aus, deren Haltung und Handlungsweise du nicht verstehst, eine Person, mit der du Spannungen hast oder mit der du in Konflikt stehst. Damit die Auswirkung dieser Übung möglichst konkret werden kann, wähle am besten jemanden, mit dem oder mit der du im Alltag oder zumindest gelegentlich zu tun hast.
2. Vergegenwärtige dir, was dich an dieser Person befremdet, was dich stört oder dir Mühe macht. Schau, was von deiner Seite her die Spannung oder den Konflikt in der Beziehung verursacht.
3. Aktiviere in dir die Bereitschaft, diese Person besser verstehen zu wollen. Aktiviere deinen Willen mit der Absicht, deine Liebesfähigkeit und dein Wohlwollen zu erweitern. Wenn du so weit bist, bekräftige deine Absicht, die gewählte Person besser verstehen zu wollen.
4. Entspanne deinen Körper, sammle deine Aufmerksamkeit mehr nach innen, zu deinem Zentrum hin. Atme ein paarmal tief ein und aus und lass mit jedem Ausatmen alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen los, die dich soeben noch beschäftigt haben.
5. Visualisiere vor deinem inneren Auge die gewählte Person. Stell dir vor, dass sie vor dir steht, so wie du sie kennst. Betrachte sie gut. Wie

sieht sie aus? Wie ist ihr Blick, ihr Gesichtsausdruck, ihre Körperhaltung? Wie bewegt sie sich? Wie ist ihre Ausstrahlung?

6. Jetzt identifiziere dich mit ihr. Stell dir vor, dass du in sie hineinschlüpfen kannst und du für eine Weile diese Person bist.

Wenn du mit ihr eins bist, erfahre, wie es ist, in diesem Körper zu sein, sich so zu bewegen. Erlebe die Gefühle und Gedanken, die du als diese Person hast. Erlebe ihren Alltag, ihre Beziehungen. Wie sieht die Welt aus dieser Perspektive aus?

Spüre nach, was du als diese Person am meisten brauchst, wonach du dich sehnst. Verweile in dieser Identifikation, bis du das Gefühl hast, genug erfahren zu haben.

7. Wenn du so weit bist, tritt aus der Identifikation heraus und sieh die Person vor deinem inneren Auge wieder vor dir stehend ...

Nun hast du aus eigener Erfahrung eine Ahnung bekommen, wie die innere Realität dieser Person aussieht, was sie braucht und wonach sie sich sehnt. Wenn du dazu bereit bist, lass ihr aus deiner inneren Quelle der Liebe das zufließen, was sie braucht. Sage ihr, was du ihr nun sagen möchtest, drücke ihr dein Verständnis aus oder berühre sie, wie immer es für dich stimmt.

8. Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz auf dich selbst, spüre deinen Körper, deinen Atem. Und wenn du wieder ganz präsent bist, mache dir ein paar Notizen zu deiner Erfahrung und überlege dir dabei, wie du dieses neue Verständnis konkret und praktisch in die Gestaltung der Beziehung zu dieser Person einbringen kannst.

### Impulse zur Integration des transpersonalen Willens

Der transpersonale Wille ist ein essenzieller Aspekt des Höheren Selbst. In diesem Sinne ist er einfach gegeben, seinem Wesen nach vollkommen und braucht daher auch nicht in der Form entwickelt zu werden, wie es für den personalen Willen notwendig ist. Worum es in der Schulung zum transpersonalen Willen aber

geht, hat auf der personalen Ebene zunächst mit einer Öffnung und Durchlässigkeit für seine Realität zu tun. Die Persönlichkeit muss lernen und bereit werden, sich auf die Aktivität des transpersonalen Willens einzulassen, eine Aktivität, die von vielen Menschen als Ruf, als Ziehen oder inneres »Gedrängtwerden« wahrgenommen wird.

Nicht selten wird dieser Prozess der Öffnung auf das Transpersonale hin durch eine Krise im persönlichen Leben hervorgerufen. Einige Beispiele hierfür:

- Die Frage nach dem Sinn des Lebens bricht auf.
- Die bisherige Lebensweise bereitet keine Befriedigung mehr.
- Schwierige Erlebnisse wie Krankheit oder der Verlust eines geliebten Menschen ereignen sich.
- Das bisherige Lebenskonzept wird in Frage gestellt.

Wer durch solche Erfahrungen gedrängt, oder aus der eigenen natürlichen Sehnsucht nach transpersonaler Selbstverwirklichung bereit wird, tiefer in sich hineinzuhorchen, kann beginnen, die innere Stimme des Selbst zu hören und den transpersonalen Willen als eine Art innere Wesensbestimmung zu erfahren. Wenn bis dahin die zentrale Ausrichtung des Willens sinngemäß in der Frage »Was will ich vom Leben?« zum Ausdruck kam, so erfährt sie jetzt eine radikale Umkehrung. Von nun an stellt sich die Frage: »Was will das Leben von mir?«

Wenn wir den transpersonalen Willen in unser Leben integrieren wollen, so geht es zunächst darum, zu lernen, unseren personalen Willen mit all seinen Aspekten auf die Absicht des transpersonalen Willens einzustimmen und auszurichten.

Der innere Dialog ist eine wirksame Methode, die Interaktion zwischen dem Bewussten Ich und den transpersonalen Ebenen des Bewusstseins zu aktivieren. Wir gehen davon aus, dass es in jedem von uns eine innere Quelle der Weisheit gibt, die mit unserer Wesensbestimmung und der Absicht unseres Lebens in Kon-

takt ist. Im Zusammenhang mit der Frage nach dem transpersonalen Willen können wir diese Quelle angehen, um mehr Verständnis für unsere transpersonale Selbstverwirklichung zu gewinnen, um die Integration der personalen und transpersonalen Dimension in unserem Leben zu fördern sowie ganz konkret die nächsten Schritte zur Verwirklichung dieser inneren Absicht zu wählen und zu vollziehen.

Es gibt viele Bilder, die diese innere Quelle der Weisheit und der Führung symbolisieren. Geläufige Bilder sind eine Lichtquelle wie die Sonne oder ein Stern, Tiere wie ein Adler oder eine Taube, geistige oder spirituelle Wesen wie ein Engel, Christus oder Buddha. Für die nächste Übung werden wir dafür das archetypische Bild der »weisen Person« wählen.



### *Dialog mit der weisen Person*



Lies die folgende kurze Übungsanleitung gut durch, verinnerliche deren inhaltlichen Ablauf, so dass du die Übung anschließend mit geschlossenen Augen machen kannst.

1. Schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Entspanne deinen Körper. Lass es in dir still und ruhig werden.
2. Visualisiere vor deinem inneren Auge eine Kerzenflamme, die ganz ruhig und gleichmäßig brennt. In diesem Licht erscheint dir nun das gütige Gesicht einer weisen Person, die dich mit unendlich liebevollem Blick anschaut. Lass diesen Blick auf dich wirken und öffne dich für die Weisheit dieser Person, die dich so gut kennt wie niemand sonst.
3. Dann beginne einen Dialog mit ihr. Frage sie nach dem Wesen und der Absicht deines transpersonalen Willens. Höre ihr aufmerksam

zu. Stelle ihr all die Fragen, die dich diesbezüglich interessieren und beschäftigen, eventuell auch welche Schritte du unternehmen kannst, um deinen transpersonalen Willen besser in dein Leben zu integrieren und zu manifestieren.

(Dieses Gespräch kann mit Worten erfolgen oder auch auf einer non-verbalen Ebene intuitiver Verständigung stattfinden.)

Lass dir so viel Zeit dafür, wie nötig ist, um alles zu erfahren, was du jetzt brauchst.

4. Wenn dein Gespräch beendet ist, öffne die Augen und mach dir Notizen zu deiner Erfahrung.

So aufschlussreich diese Übung sein kann, so wichtig ist es, sich zunächst bewusst zu machen, dass sie nicht in einem Mal und auf endgültige Weise die Fragen bezüglich des transpersonalen Willens beantworten kann. Die Entdeckung der Absicht des transpersonalen Willens und die Integration seines Wirkens in die alltägliche Lebensgestaltung sind ein lebenslanger Prozess.

Außerdem müssen wir die Antworten, die wir bekommen haben, richtig verstehen lernen. Nicht alle Botschaften sind von vornherein klar. So müssen wir ihrem Gehalt im Kontext unseres eigenen Lebens nachspüren und sie richtig interpretieren. Das kann heißen, dass wir manchmal unverstandene Antworten während einer gewissen Zeit mit uns tragen und »ausbrüten« müssen, bis sich uns ihr tieferer Sinn erschließt. Auch gilt es, zwischen wahrer Weisheit und Projektionen eigener Wünsche und Ängste zu unterscheiden. In dieser Hinsicht gibt es ein sicheres und entscheidendes Merkmal: Die weise Person wird niemals befehlen, kritisieren und urteilen. Ihre Botschaften können eindringlich und unbequem sein, sie hinterlassen aber nie den faden oder bitteren Nachgeschmack altbekannter Elternstimmen.

Weitere Möglichkeiten, sich dem transpersonalen Willen zu öffnen und den personalen Willen in dessen Dienst zu stellen, bieten verschiedene Formen der Meditation, welche das Bewusstsein

zur transpersonalen Ebene hin durchlässig machen. Ebenso das Gebet als Ausdruck der Sehnsucht nach der Transzendenz, der Ausrichtung auf das Selbst und der Hingabe an das, was größer ist als die Beschränkung des persönlichen Bewusstseins. Da wir mit der Integration des transpersonalen Willens in den Bereich der spirituellen Dimension des Lebens eintreten, können wir hier auch viele Wege und Techniken einbeziehen, die ihren Ursprung in den verschiedenen religiösen Traditionen unserer Welt haben. Mit Respekt und in Dankbarkeit angewandt, ergänzen sie den Weg der Psychosynthese.

## Von der Absicht zur Verwirklichung – die sechs Stufen des Wollens

Ein vierjähriges Kind kommt ganz aufgeregt zu seiner Mutter, stellt sich vor sie hin und sagt: »Ich will, ich will, ich will!« Neugierig fragt die Mutter: »Ja, was willst du denn?« Darauf erwidert das Kind: »Ich weiß nicht, aber ich will!«

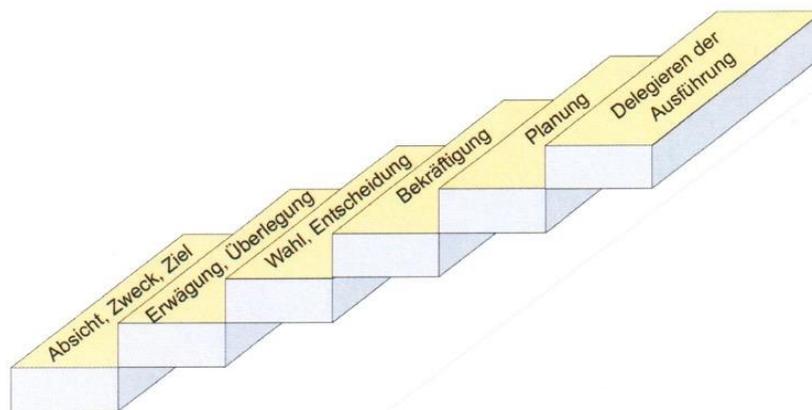
In seinem Ursprung ist der Wille reine Potenz, rohe Energie, der alle Möglichkeiten offen stehen. Man kann in der Anekdote förmlich spüren, wie dieses Kind, das seinen Willen plötzlich entdeckt, vor Energie fast »zerspringt«. Damit sich diese Kraft aber manifestieren kann, muss sie im Willensakt kanalisiert und zur gezielten Tat werden.

Wir haben bis hierher das Ziel der Schulung des Willens in all seinen Aspekten aufgezeigt. Nun wollen wir den Willensakt als Tat, als Willen in Aktion in seinen verschiedenen Phasen von der Absicht bis zur Verwirklichung betrachten.

Wir können uns die sechs Phasen der Willenstat, die Assagioli definiert hat, wie die Stufen einer Treppe vorstellen: Jede Stufe baut auf die vorhergehende auf und bildet wiederum die Basis für

die nächste. Ist also eine Stufe nicht vollständig oder tragfähig, so ist die Treppe – die Willenstat – entsprechend schwach, unstabil oder fällt gar ganz in sich zusammen.

### Die sechs Stufen des Wollens



## 1. Stufe: Zweck, Ziel, Absicht, Motivation.

Ein erstes unerlässliches Merkmal der Willenstat ist die Absicht, die der Willensenergie zunächst eine gewisse Ausrichtung gibt. Auf dieser ersten Stufe geht es darum, eine Vision zu kreieren und Ziele zu definieren. Dazu gehört, dass wir uns bezüglich unserer Absicht und der eigenen Motivation für ein bestimmtes Ziel bewusst werden. Folgende Fragen wollen auf dieser Stufe gestellt werden:

- Was ist meine Vision?
- Welche Qualität oder welches Potenzial will ich zum Ausdruck bringen?
- Welche Ziele will ich erreichen?

Wir werden uns unserer Absichten durch passiv-rezeptive Meditation, durch Malen, durch Schreiben oder durch eine plötzliche Eingebung bewusst. Im Weiteren gilt es dann zu erörtern:

- Welche Absicht verfolge ich mit meinem bestimmten Ziel?
- Welche Bedeutung, welchen Wert hat dieses Ziel in meinen Augen?

Es ist wichtig, dass wir das Ziel als wertvoll und erstrebenswert sehen, dass es uns innerlich berührt und bewegt. Nur so wird die Motivation, das Ziel zu erreichen, stark genug.

## 2. Stufe: Überlegung, Erwägung, Beratschlagung, Brainstorming

Auf der ersten Stufe sind die geistigen Aktivitäten eher allgemeiner und abstrakter Natur und dienen dazu, die Motivation aufzuspüren, um die Vision mit Energie zu füllen. Auf der zweiten Stufe gilt es, durch aktives Brainstorming (wir »stürmen« sozusagen unser Gehirn) möglichst viele verschiedene Formen in Be-

tracht zu ziehen, wie die eigene Vision verwirklicht werden kann. Wir lassen auf dieser Stufe unseren Geist sprühen, denken nicht daran, ob unsere Ideen konkretisierbar sind, spielen mit Leichtigkeit und Begeisterung mit unseren unzähligen Möglichkeiten.

Der Akt des Erwägens bildet die notwendige Voraussetzung für eine gewollte Tat. Der Prozess des Nachdenkens erschafft zwischen einem Impuls und der darauf folgenden Tat ein Intervall, das für einen bewussten Willensakt unerlässlich ist. Unter dem Vorwand der Spontaneität übergehen viele Menschen diese Stufe und handeln impulsiv, was häufig zur Folge hat, dass sie bei den Konsequenzen solcher Handlungen in Schwierigkeiten geraten.

### 3. Stufe: Wahl, Entscheidung

Jetzt gilt es, konkret zu werden, aus den vielen Möglichkeiten eine auszuwählen, sich auf eine Form zu beschränken. Auf dieser Stufe wird unser Wille als Entscheidungskraft aktiv. Wir brauchen seine Qualität der Entschlossenheit. Jede Wahl impliziert eine Verantwortung, die wir zu tragen haben dafür, dass wir zu einer Möglichkeit ja sagen und zu allen anderen nein. Die Wahl sollte aus einer Haltung der Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber und der Sorgfalt den Mitmenschen und der Mitwelt gegenüber erfolgen. Sie sollte aus der Klarheit erwachsen, dass sie im Augenblick die beste Möglichkeit darstellt, die eigene Absicht zu verwirklichen.

### 4. Stufe: Bekräftigung

Die Bekräftigung bestätigt die Richtigkeit der eigenen Wahl. Sie verleiht der Entscheidung dynamische, treibende Kraft und versorgt sie immer wieder mit Energie, bis wir diese Absicht verwirklicht haben. Auf dieser Stufe verbinden wir uns mit unserer Absicht und geben ihr durch eine Bekräftigung unserer Wahl

neue Energie. Hier kommt der geschickte Wille zum Tragen, indem wir die Bekräftigung durch Körperhaltung, Bilder, Affirmationen, Mantras, oder durch Worte der Kraft unterstützen. Wichtig ist, dass die Bekräftigung aus dem Ort der inneren Klarheit, dem Ich, erfolgt. Es ist empfehlenswert, die Bekräftigung regelmäßig zu wiederholen.

#### 5. Stufe: Planung

Planen heißt, dass wir ein Programm erstellen, wie, wann, wo und mit wem wir die gewählte Absicht verwirklichen wollen. Wir geben der Absicht eine konkrete, präzise Form. Für äußere Ziele heißt Planung, dass wir eine Projektbeschreibung oder ein Konzept formulieren, während für innere Ziele etwas im Sinne eines Lebensplanes zu entwerfen ist. Zur Planung gehört die Überlegung, welche Werkzeuge und Ressourcen wir zur Verfügung haben, welche Hilfsmittel wir uns von außen holen können. Beim Planen kommt vor allem auch der gute Wille zum Einsatz, um das größere Ganze mit zu beachten und um die umgebenden Menschen mit einzubeziehen. So wie wir beim Planen äußere Strukturen und Begebenheiten zu berücksichtigen haben, so haben wir auch die eigene psychologische Konstellation zu bedenken, zum Beispiel, die inneren Blockierungen zu beachten, zu erkennen, welcher Teilpersönlichkeit wir Aufmerksamkeit geben müssen, damit sie uns nicht behindert. Je sorgfältiger die Planung, desto leichter die Ausführung.

#### 6. Stufe: Leitung der Ausführung

Jede noch so sorgfältige Planung hat aber einmal ein Ende zu nehmen und der Ausführung der Absicht Platz zu machen. Irgendwann müssen wir uns entscheiden, den Plan zu verwirklichen. Auf dieser Stufe schreiten wir zur Konkretisierung und zur

Vervollständigung der Willenstat. Die Leitung der Ausführung übernimmt das Ich in seiner Funktion als Dirigent/-in. In diesem Sinne werden die innere Welt der psychologischen Funktionen und Teilpersönlichkeiten sowie die äußere Welt mit ihren Herausforderungen zur Verwirklichung der Absicht dirigiert. Auf dieser Stufe wirkt der Wille in seinen Eigenschaften der Zielstrebigkeit, der Disziplin, der Unerschütterlichkeit und der Ausdauer, um trotz etwaiger Hindernisse und unweigerlich auftauchender Schwierigkeiten nicht vom angestrebten Kurs abzukommen.

Gelingt ein Vorhaben nicht, so ist es wichtig, zu überprüfen, auf welcher Stufe etwas übersehen wurde. Wir brauchen deshalb nicht die ganze Absicht fallen zu lassen, sondern können anhand der verschiedenen Stufen feststellen, wo die Schwachstelle ist, und eventuell dort nachhaken, wo es nötig ist. Vielleicht war die Wahl nicht richtig oder die Wahl wurde nicht genügend bekräftigt. Alle Stufen sind für das Gelingen einer Willenstat gleichermaßen wichtig.

Die Entdeckung, Schulung und Anwendung des Willens auf individueller genauso wie auf kollektiver Ebene ist ein Gebot der Zeit. Die technischen Fortschritte unserer Gesellschaft vergrößern täglich unsere Fähigkeit, auf die äußere Welt Einfluss zu nehmen. Wie Zauberlehrlinge haben wir Kräfte entfesselt, denen wir innerlich noch nicht gewachsen sind. Wir haben auf unsere äußere Welt auf vielfältige Art und nicht immer zum Besten Einfluss genommen, während wir unsere innere Willenskraft noch weitgehend vernachlässigen. Es ist offensichtlich, dass es in vielen Bereichen für den Willen dringende Aufgaben gibt. Wenn wir lernen, alle Aspekte des Willens und besonders den guten Willen zu entwickeln und zu gebrauchen, wird es vielleicht möglich sein, das zu verwirklichen, was Assagioli mit seinem unerschütterlichen Glauben an das Gute im Menschen meint, wenn er sagt: »Das bedeutet, auf die Psychosynthese der Menschheit hinzuwirken und sie eventuell zu erreichen«.

# 5 Beziehungen – vom Ich zum Du

Der Mensch wird am Du zum Ich.

*Martin Buber*

Dieses Kapitel handelt vom Thema »Beziehungen«. Schon bei den ersten Vorbereitungen für das Buch war uns klar, dass wir dieses Thema nicht ausschließen konnten, aber wie sollten wir es in einem einzigen Kapitel behandeln? Seit Menschen ihre Gedanken schriftlich zum Ausdruck bringen, führt der Aspekt Beziehungen die Themen-Hitliste an und er wird sich wohl auch so schnell nicht erschöpfen.

Als Erstes erhob sich die Frage: Was ist das überhaupt – Beziehungen? Wann sind wir in Beziehung und wann nicht? Sind wir überhaupt je einmal *nicht* in Beziehung? Je mehr wir fragten, desto mehr Fragen entstanden und desto vielfältiger wurden die Antworten.

Eine schon zur Gewohnheit gewordene Möglichkeit, wenn man etwas sucht, ist heutzutage das Internet. Also haben wir das Wort Beziehung eingegeben und waren doch recht sprachlos ob der sekundenschnellen Antwort. Eine einzige Suchmaschine

spuckte umgehend Folgendes Resultat aus: 1130 000 Eintragungen zum Suchbegriff »Beziehungen«. In einer international bekannten Internet-Versandfirma für Bücher erschienen unter demselben Begriff über 1 800 Titel, sorgfältig gefiltert nach den Kategorien Ratgeber, Fachbücher, Geist und Wissen. Und last, not least fanden sich im *multimedialen Brockhaus* zum Begriff »Beziehung« 641 Eintragungen, im Vergleich dazu »nur« 570 zu »Geld«. <sup>23</sup> Dafür gab es zum Thema »Liebe« 646 Eintragungen – lässt sich also daraus vielleicht schließen, dass Beziehung sehr viel mit Liebe zu tun haben könnte, obwohl es doch wohl so ist, dass wir auch dann in Beziehung sind, wenn wir wütend sind, hassen oder Krieg führen.

Wir assoziieren mit dem Thema Beziehung Glück, Unglück, Anfang, Ende, Trennung. Das Wort »Beziehungskiste« gehört genauso zum täglichen Sprachgebrauch wie Beziehungsarmut, Beziehungskonflikte, Zweierbeziehungen, Beziehungslosigkeit. Das Wort »Beziehungskompetenz« gehört zum selbstverständlichen Repertoire in modern geführten Unternehmen, die an Teamentwicklung zugunsten optimierter Arbeitsleistung interessiert sind. Es ist auch davon die Rede, dass Beziehung eine Kunst ist, ein Drama, ein Abenteuer.

Es handelt sich ganz offensichtlich um ein unerschöpfliches Thema, über das alle Menschen Bescheid zu wissen scheinen und bei jeder Gelegenheit reden beziehungsweise »fachsimpeln«, ob in den Medien, im Laden um die Ecke, auf der Party, beim Friseur oder in der klassischen wie modernen Literatur. Alle reden darüber, als seien wir Experten, dabei haben wir Beziehungen »nicht gelernt« – wir haben in der Kindheit nur gelernt zu kopieren, was wir gesehen und erlebt haben, sozusagen als Zuschauer/-innen. Wir fühlten uns in unseren Beziehungen meistens ohnmächtig, häufig als Opfer. Wir erlebten oft, wie wir es nicht ändern konnten – und auch heute häufig noch nicht können, besonders in sehr nahen, sehr wichtigen Beziehungen. Deshalb möchten wir uns auf die Sicht beschränken, die die Psychosynthese

einnimmt, und ausdrücklich betonen, dass auch diese nicht die »Wahrheit« darstellt, wie wir schon des Öfteren betont haben, sondern eine kreative Möglichkeit, zu erkennen, wie wir Beziehungen anders oder besser gestalten können.

Um unsere Beziehungsfähigkeit verbessern zu können, bedarf es der Voraussetzung, unsere eingepprägten Verhaltensmuster entscheidend zu verändern. Das betrifft unsere Wahrnehmung, unser Bewusstsein, unsere Reaktionen auf unsere Mitmenschen, unsere Fähigkeiten und Kompetenzen in unseren Interaktionen mit und in unserer Umwelt. Aber selbst wenn uns das gelingt, ist das kein Garantieschein dafür, dass unsere Beziehungen nur noch problemlos und konfliktfrei verlaufen und wir – wie es die Märchen versprechen – für den Rest unserer Tage glücklich und zufrieden dahinleben.

In den Worten von Laura Huxley,<sup>24</sup> die sie 1960 in Rom schrieb, liegt eine essenzielle Möglichkeit, wie wir Beziehungen miteinander gestalten könnten:

*Das essenziell Notwendige für ein nacktes Leben sind Nahrung, Wasser und Luft.*

*Was ist das essentiell Notwendige für ein glückliches Leben?*

*Wir hören ständig die eine Antwort:*

*Ich möchte geliebt werden.*

*Ich möchte lieben.*

*Ich möchte geliebt werden.*

*Ich möchte lieben.*

*In tausenden verschiedenen Formen verkleidet, unter einer unendlichen Vielfalt von Masken verborgen, greift das Verhungern aus Liebe wuchernd um sich als das Verhungern aus Nahrungsmangel. Es ergreift alle Klassen und Menschen. Es taucht in allen Klimazonen, sozialen Schichten, wirtschaftlichen Ebenen auf, sozusagen in allen Ausdrucksformen des Lebens. Das Ver-*

*hungern aus Liebe trägt das steinerne Gesicht der strafenden Disziplin, die hysterische Stimme des blind Eifernden, das salbungsvolle Gehabe des Heuchlers, die Rücksichtslosigkeit des ehrgeizigen Machtstrebbers.*

*Das Verhungern aus Liebe verbirgt sich hinter physischen und mentalen Krankheiten, kriminellen Handlungen und manchmal gar hinter dem Tod. In Familien vererbt sich das Verhungern aus Liebe von Generation zu Generation, bis ein Rebell in einer solchen Familie die üble Kette unterbricht. Wenn du Mitglied einer solchen Familie bist – sei ein solcher Rebell!*

*Nach 35 Jahren intensiven Lebens und Liebens, welches Leiden, Ängste, Krankheit und Tod enthielt, kann ich auch heute nur bestätigen, dass erfolgreich leben heißt zu lieben und geliebt zu werden – und wenn wir – ob in Familien oder Nationen – eine Situation »Keine Liebe vorhanden« erkennen, müssen wir friedliche, mutige und unerschütterliche Rebellen im Zustand des Liebens sein.*

Obwohl Beziehung auch viel mit Sexualität zu tun hat, haben wir uns entschlossen, auf das Thema »Sexualität und Psychosynthese«, das normalerweise in einem Ausbildungslehrgang explizit behandelt wird, in diesem Buch nicht einzugehen, weil es den hier gesetzten Rahmen sprengen würde.

## Die Wurzeln unserer heutigen Beziehungen

Es ist schwierig genug, mit sich selber fertig zu werden, mit sich selbst auszukommen und für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. In interpersonalen Beziehungen sind wir jedoch in ein System einbezogen, in dem wir nicht mehr allein, sondern interdependent sind, und da wird es richtig schwierig, wie wir wohl alle aus unseren eigenen Erfahrungen wissen. »Beziehung ist ge-

meinsam Probleme lösen, die man alleine nicht hätte«, hat jemand einmal gesagt.

Wir schlagen zunächst eine Übung vor, in der es darum geht, den eigenen Beziehungsmustern mehr auf die Spur zu kommen.



### *Beziehungsmuster erkennen*



1. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Wie ist die Beziehung zu deinem Körper? Geh in deiner Erinnerung zurück – wann warst du zufrieden mit deiner körperlichen Existenz? Wann hast du ja gesagt zu deinem Körper?

Dann schau in deiner Vergangenheit nach, wann du mit deinem Körper unzufrieden warst, ablehnend, ignorierend, nachlässig. Wenn du alles zusammen betrachtest, die Zufriedenheit und die Kritik, kannst du eine alles umfassende Aussage machen über deine Beziehung zu deinem Körper. Ist sie liebevoll, aufmerksam oder ist sie kritisch, ablehnend, abwertend?

Wenn du die Aussage hast, schreib sie dir auf.

2. Geh jetzt mit deiner Wahrnehmung zur Welt deiner Gefühle, zu allen Gefühlen, die du kennst, zu Freude, liebevollen Gefühlen für dich und andere, zu zornigen, frustrierten, aggressiven. Geh zu Gefühlen der Ohnmacht, der Hilflosigkeit, der Traurigkeit, der Wut und zu Gefühlen, die dich niederdrücken. Und dann geh wieder zu deinen Gefühlen der Freude, Hoffnung und solchen, die dich jubeln lassen.

Was für eine Beziehung hast du zu deinen Gefühlen? Welche lehnt du ab, welche unterdrückst du? Welche Gefühle erlaubst du dir, welche verbietest du dir? Was ergibt das insgesamt für eine Beziehung? Wie gehst du mit deinen Gefühlen um?

Mach dir darüber ein paar Notizen.

3. Gehe mit deiner Wahrnehmung zur Welt deiner Gedanken, deines Geistes, deines Verstandes. Welche Beziehung hast du zu dieser Ebene? Wertest du sie ab? Vertraust du ihr? Kritisierst du, was du denkst, wertest du es ab? Bringst du zum Ausdruck, was du denkst, oder hältst du dich zurück? Was hältst du von dir als denkende Frau, als denkender Mann? Machst du dich klein mit dem, was du denkst, mit deinen geistigen Aktivitäten?

Was für eine Beziehung hast du zu dieser Ebene in dir, zur Ebene deines Geistes, deiner Gedanken, deines Verstandes?

Mach dir Notizen.

4. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Denk an die Beziehung, die dir zurzeit am wichtigsten ist. Das kann eine Freundschaft sein, eine Partnerschaft – lass es die Beziehung sein, die dir zurzeit am wichtigsten ist.

Wie entstand sie? Wie kam es dazu?

Was war, bevor diese Beziehung entstand? Was sind deine Wünsche und Hoffnungen? Was sind deine Bedürfnisse? Was ist deine größte Angst? Was ist dein größtes Hindernis?

Jetzt notier dir zu diesen Fragen ein paar Stichworte.

5. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Geh in deiner Erinnerung zu einer wichtigen Beziehung zurück, die vor der jetzigen war.

Wie entstand sie? Was war vorher mit dir, bevor die Beziehung entstand? Was waren damals deine Wünsche und Hoffnungen? Was waren damals deine Bedürfnisse? Was war damals deine größte Angst und dein größtes Hindernis?

In der Retrospektive erkennen wir es immer am besten: Wie war das Ende?

Dann nimm dir wieder ein paar Minuten Zeit, um dir zu den Fragen Notizen zu machen.

6. Gehe in deiner Erinnerung weit zurück bis in deine Kindheit und lass die damals wichtigste Beziehung entstehen. Wie entstand die Beziehung? Wer war auch noch beteiligt? Was waren deine Hoffnungen, Wünsche, Bedürfnisse? Was waren deine Ängste?

Welche Entscheidungen hast du getroffen in Bezug auf Beziehungen aufgrund der damaligen Erfahrung der wichtigsten ersten Beziehung?

Mach dir darüber auch wieder ein paar Notizen.

7. Lass noch einmal alles, was du bisher gemacht hast, in dir Revue passieren: die Beziehung zu deinem Körper, deinen Gefühlen, deinem Geist und Verstand; die wichtigste Beziehung jetzt, vorher, in der Kindheit.
8. Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter nach innen und lass allmählich ein Symbol in dir entstehen, das deine Form, dich in Beziehung zu begeben und zum Ausdruck zu bringen, repräsentiert. Vielleicht trägt dieses Symbol mit oder ohne Worte eine Botschaft für dich. Falls du Fragen an das Symbol hast, dann stelle sie.
9. Male das Symbol und mach dir Notizen über die Botschaft, sofern es eine gab.

Anhand des Symbols und der durchgegangenen Stationen überlege: Gibt es einen roten Faden? Basiert die Art und Form deiner heutigen Beziehungen auf der Entscheidung deiner Kindheit?

Beginnen wir mit dem schwierigsten Teil, den Wurzeln unserer heutigen Beziehungen, unseren Eltern und unserer Herkunftsfamilie. Von dort kommen unsere frühesten Modelle, die wir in uns tragen, wenn wir uns heute auf andere beziehen. Es bleibt uns gar nichts anderes übrig, als mit »Mami und Papi« anzufangen, um zu schauen, woher wir überhaupt kommen. Unsere erste Lektion in Beziehungen haben wir von unseren Eltern bekommen; wir waren Zeugen, wie sie sich verhielten, und folglich nahmen wir an: »Aha, so macht man es.« Von ihnen haben

wir gelernt, wie wir mit anderen Menschen nahe und intim sein können (oder nicht), wie wir dem Leben und den Beziehungen mit und um uns herum vertrauen – oder eben nicht vertrauen können.

Welche Rollen haben uns unsere Eltern vermittelt, wie wir uns auf andere beziehen? Wie beeinflussen die Rollen, die wir damals gelernt haben, heute unser Leben und unsere Beziehungen? Das meinen wir, wenn wir sagen, dass wir nicht darum herumkommen, zunächst zu den Wurzeln unserer Beziehungsfähigkeit zurückzukehren. Wir möchten dem Nachfolgenden eine wichtige Aussage vorausgehen lassen. Wenn wir von Mutter und Vater, von Mutter- und Vaterrollen und -funktionen sprechen, meinen wir das nicht nur geschlechtsbezogen. Die Funktionen können unter ungewöhnlichen Umständen auch vom jeweils anderen Geschlecht ausgeübt werden. Allein erziehende Mütter oder Väter haben die sehr schwere Aufgabe, beide Funktionen auszufüllen, und gleichgeschlechtliche Paare stehen ebenfalls vor der gewiss nicht einfachen Herausforderung, sowohl Mutter- wie Vaterfunktionen zu erfüllen.

## Mutter

Es gibt viel zu sagen zum Thema »Mutter«, weil da alles beginnt. Wir begegnen hier einem Mysterium, das uns mit tiefer Liebe, Verbundenheit, Geborgenheit genauso wie mit Zittern und Schauern erfüllen kann. Die Verbindung zwischen Mutter und Kind wird immer auch einen Teil Geheimnis enthalten, denn in keiner anderen Beziehung werden wir je wieder einem anderen Menschen so nahe sein, als ein Teil von diesem anderen Wesen, wie wir es über neun Monate hinweg in einer totalen Symbiose waren.

Die Mutter ist der Boden unseres Seins. Von dort kommen wir, physisch und psychisch, wir tragen quasi unsere Mutter in

uns. Vielleicht sind wir auf eine Weise immer noch unsere Mutter, falls wir nicht unabhängig geworden sind und uns gelöst haben. Manchmal ist die Loslösung sogar eine lebenslange Aufgabe.

Stanislav Grof und andere Forscher auf dem Gebiet menschlicher pränataler Existenz beschreiben in ihren Büchern, wie wichtig die pränatale Periode ist. Weil das unsere erste Beziehung ist, beginnt hier im Mutterleib alles: Leben, Tod, Krieg und Frieden. Auch wenn wir im Zustand der Einheit mit unserer Mutter im Mutterleib sind, ist das der Ort, wo die Dualität beginnt und wo es bereits einen Dialog gibt. Wenn beispielsweise dieser Leib kalt ist oder uns nicht will, dann ist das unsere erste Beziehung, und sie wird uns unbewusst bereits prägen.

In der Thematik »Mutter« haben wir es mit dem Archetypen »Mutter« zu tun. Das heißt, Milliarden (mehr als 200 Milliarden!) Menschen vor uns machten die Erfahrung, eine Mutter zu haben. Gemäß einiger Fachleute – wie C.G. Jung und auch Roberto Assagioli – hat dies eine klare Spur hinterlassen in unserer Menschheitsgeschichte. Es ist nämlich nicht so, dass unsere Mutter die erste Mutter schlechthin war. Sie war lediglich unsere ganz persönliche, individuelle Mutter, auch wenn das natürlich beträchtliche Auswirkungen auf unsere individuelle Entwicklung hatte. Aus dieser Sicht betrachtet, ist die ganze Menschheit in uns enthalten und lebt in uns durch diese Erfahrung, eine Mutter zu haben. In gewissem Sinne ist dieser Archetyp Mutter in uns enthalten, seit wir als Menschheit existieren und jeder Mensch eine Mutter gehabt hat.

Wir sind in zweifacher Weise geprägt, einerseits durch unsere individuelle Erfahrung mit unserer leiblichen Mutter, andererseits durch den Archetyp Mutter. Ein Teil unserer Erfahrungen ist aus unserer persönlichen Geschichte mit Vater und Mutter entstanden, ein anderer Teil stammt aus Vorstellungen, Phantasien und Erlebnissen, die Teil der Menschheit sind und nicht aus unserer eigenen, persönlichen Geschichte kommen.

Wenn wir über die Mutter sprechen oder über die Mutterfunktionen, dann meinen wir nicht notwendigerweise die eigentliche Mutter. Es könnte auch eine Mutterfigur sein, die die Funktionen der Mutter ausgeübt hat. Wir können sogar sagen, das Ideal wäre, wenn sowohl Mutter als auch Vater beide Funktionen zum Ausdruck bringen könnten. Die Mutterfunktion könnte vom Vater ausgedrückt werden, wie beispielsweise das Beschützen und Nähren des Kindes und das Sorgen, auch die Zärtlichkeit und das Gehaltenwerden. Die Fähigkeit, Nahrung bereitzustellen, entweder physisch oder emotional, wird zwar meistens mit der Mutter verbunden, aber es hätte auch der Vater oder jemand anders sein können.

Natürlich erfahren wir auch das Gegenteil, dass nämlich das Prinzip »Mutter« mit dem assoziiert wird, was wir als verschlingend bezeichnen oder als etwas, das uns vergiftet, uns emotional ausbeutet und uns als Gefangene hält. Es kann auch die Energie sein, die uns »verhext« und uns daran hindert, uns vorwärts zu bewegen. Manche Menschen assoziieren mit ihrer Erfahrung von Mutter etwas, das zäh und klebrig wirkt, wovon sie nicht wegkommen oder das sie festhält und wie eine Krake mit vielen Armen umschlingt. Andere sprechen von Spinnen, wenn sie nach einem Symbol ihrer Muttererfahrung befragt werden. Warum Spinnen? Spinnen umgarnen ihre Opfer, wickeln sie ein, bewachen sie, bis sie sich schließlich auf ihre Beute stürzen, die hilflos im Netz zappelt, sie töten und verschlingen. So wie wir als hilfloses Kind eventuell eine großzügige und liebevolle Mutter hatten, so kann sie auch die Gefangenenhüterin gewesen sein, der wir nicht entkommen konnten. Wir können beide Seiten erleben. Es mag sein, dass diese Worte dramatisch klingen, aber es ist wohl eine Tatsache, dass diese erste Beziehung dramatisch ist, da dieser Boden unseres Seins unsere Beziehung zu allem anderen bestimmt.

Unsere Mutterbeziehung bestimmt unsere Beziehungsfähigkeit; wir können sogar sagen, dass sie unsere Beziehung mit dem

ganzen Universum bestimmt, weil unsere Mutter eine ganze Zeit lang unser Universum war. Sie hat uns vollkommen umgeben. Von ihr haben wir unsere Nahrung bekommen, die unser Überleben gewährleistete. Durch sie haben wir ein erstes Wissen und eine erste Wahrnehmung für eine andere Person vermittelt bekommen, woraus sich unsere Fähigkeit entwickelt hat, uns auf die äußere Welt zu beziehen. Dort liegen Wurzel und Ursprung für die meisten Dinge, so wie wir sie heute noch tun. Auch dann, wenn wir uns redlich Mühe geben, ja nichts so zu tun, wie unsere Mutter es uns vorgemacht hat.

Wenn wir ganz jung sind, tragen wir die gleichen »Brillengläser« wie unsere Mutter und sehen dadurch das Universum wie unsere Mutter. Alles, was Universum ist, ist Mutter, und Mutter ist alles, was Universum ist. Mutter ist die erste andere Person in unserem Leben. Wenn die erste andere Person bedrohlich ist, ambivalent, liebevoll, großzügig, gut, hilfreich, nicht erreichbar oder distanziert, dann werden wir oft später andere Personen auch so wahrnehmen. Das wirkt vor allem in unseren Beziehungen mit Frauen, weil wir dazu neigen, zu erwarten, dass sie reagieren wie seinerzeit die Mutter, so verschieden die Personen auch sein mögen. Dennoch gilt diese Tendenz genauso auch für Männer.

Darüber hinaus beeinflusst unsere Muttererfahrung auch die Beziehung zu uns selber – und auch das gilt für Männer wie Frauen. Nehmen wir einmal Folgendes an: Eine Mutter hat ein kleines Mädchen, das sie nicht besonders bewundert und dem sie wenig Anerkennung vermittelt. Sie sieht nur dessen Begrenzungen und Limitierungen. Da dieses Mädchen sich mit der Mutter identifiziert, wird es später in ein sehr negatives Selbstbildnis hineinwachsen. Häufig ist eine Quelle der Depression bei Frauen genau das. Sie besitzen wenig bis keinen Glauben an sich selbst und tragen ein sehr negatives Selbstbildnis in sich, weil sie das negative Bild ihrer Mutter übernommen haben. Oder sie erlebten ihre Mutter als unordentlich, lieblos, unfähig

zu Nähe, sich klein machend, ohnmächtig; dann haben sie dieses Bild in sich aufgenommen und dadurch ebenfalls ein negatives Selbstbild entwickelt.

Beim Jungen oder später beim Mann verhält es sich etwas anders. Die Entwicklung seines Selbstbildes hat sehr viel damit zu tun, wie er gelernt hat, sich in Bezug auf sich selber zu fühlen. Wenn er genügend Liebe, Akzeptanz und positives Feedback bekommen hat, dann wird sein Selbstbild positiv sein können. Wurde er hingegen »kastriert«, das heißt, wurde er entmachtet oder als unfähig definiert, emotional ausgebeutet und immer wieder als nicht in Ordnung hingestellt, dann wird er nicht fähig sein, ein positives Selbstbild zu entwickeln. Das geschieht oft durch Mütter, die ihre Söhne zwar »zum Besten« erziehen wollen, dabei aber glauben, dies nur durch negative Rückmeldungen erreichen zu können. Als Folge kann sich das auswachsen zu großen Männern, die die Welt regieren, viel Macht besitzen, aber immer noch ein negatives Selbstbild in sich tragen.

In der ersten Phase der Beziehung zwischen Mutter und Kind geht es um eine Symbiose, bei der es keine Grenzen zwischen den beiden gibt. Wenn die Mutter unsicher ist, während das Kind mit ihr in der symbiotischen Beziehung lebt, übernimmt es ihre Unsicherheit und macht es zu einem Teil seines Selbstbildes. Wir haben als Kinder keine selbstständige psychologische Identität. Wir haben sozusagen eine emotionale Teilhaberschaft mit unserer Mutter. »Ich und Mutter sind eins.« Es gibt noch keine Abgrenzung, kein Ich-Sein, sondern alles wird einverleibt.

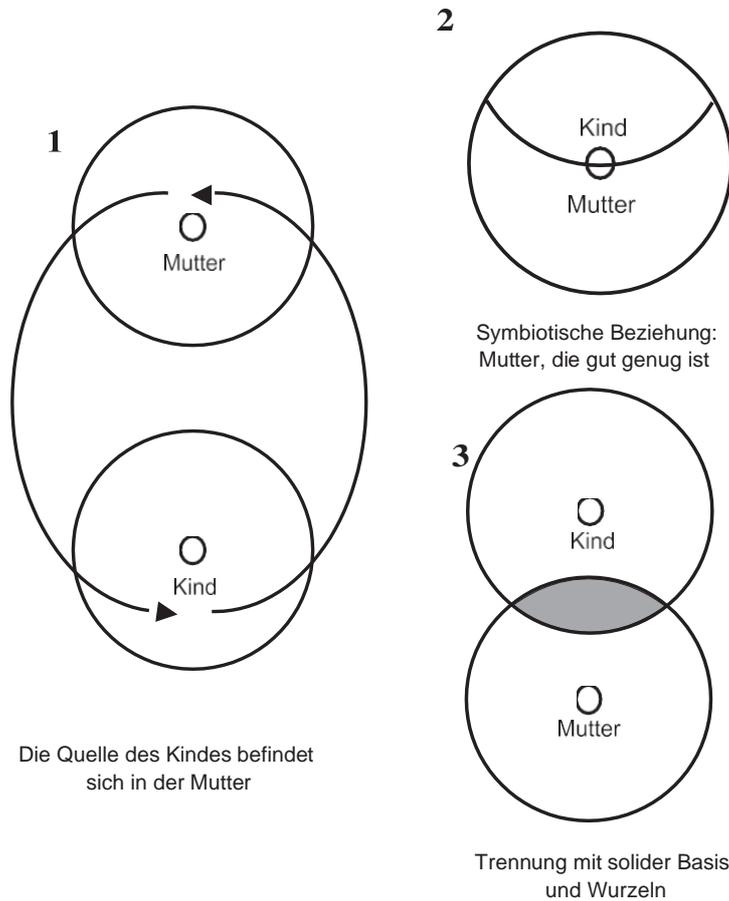
Auch wenn es nicht sehr ermunternd klingt, geht eigentlich fast alles zurück auf den Mutterleib. Wurde ein Kind beispielsweise nicht gewünscht, wird schon im Mutterleib irgendwo immer so eine Art Echo oder Ahnung vorhanden sein: »Ich bin nicht willkommen.« Selbst wenn dieses Kind einen wunderbaren Vater hat oder hatte, mit dem es sich identifizieren konnte, liegt darunter fast immer dennoch dieser leise Grundgedanke, der sagt, dass es nicht erwünscht ist.

Die symbiotische Beziehung mit der Mutter ist die erste, die wir hatten, und diese erste Beziehung sollte auch symbiotisch sein. Das ist für das Gedeihen des kleinen Wesens richtig, gesund und äußerst wichtig. Von dieser Quelle, die unsere Mutter ist, empfangen wir unser Leben, unsere Freude, unsere Fähigkeit zu lieben, Lust zu empfinden, Nähe zuzulassen.

Vermutlich empfangen wir auch von der »schlimmsten« Mutter dieser Welt irgendeine Form von Freude und Zuwendung. Jede auch noch so »schlimme« Mutter gibt etwas Sicherheit, Schutz und Nahrung und sie wird auch eine gewisse Form der Identität vermitteln. Man hat in einer Untersuchung in Amerika einmal festgestellt, dass auch Kinder, die von ihrer Mutter misshandelt, gequält oder ausgebeutet wurden, lieber bei ihr blieben, als von der Jugendpflege in ein Heim gegeben zu werden.

Wenn Symbiose und Einheit mit der Mutter sicher etabliert sind, was etwa bis zum 30. Lebensmonat anhalten sollte, muss ab diesem Zeitpunkt allmählich die Auflösung erfolgen. Wir müssen uns trennen von der Quelle unserer Freude, unserer Lebenslust, der Sicherheit und Geborgenheit. Es erscheint uns widersprüchlich, uns von dieser Quelle trennen zu müssen. Deshalb ist das eine der schwierigsten Aufgaben für jedes menschliche Wesen, diese Trennung durchzuführen, und wir begegnen ja auch immer wieder jenen Menschen, die hier nicht sehr erfolgreich waren.

Betrachten wir folgende Modelle zur Mutter-Kind-Beziehung:



Erklärungen zu den drei Modellen der Mutter- Kind-Beziehung:

1. Die Mutter ist besitzergreifend und überwältigend. Sie verlegt ihre eigene Identität und ihr eigenes Wesen in uns hinein. Sie hisst sozusagen ihre eigene Fahne in unserem Zentrum des Seins. Sie stößt dadurch unser Ich weg und pflanzt ihr eigenes Ich in unser Sein. Wo bleibt unser Ich? Es geht über in unsere Mutter. Unsere Sicherheit, unsere Identität, unsere Quelle

liegt in unserer Mutter. Wir treffen das häufig in Familien an, die sehr eng miteinander leben. Die Beteiligten haben keinen eigenen Raum, keine eigenen Sachen. Vater und Sohn haben häufig ihre Sachen in Mutters Bereich. Die Mutter kann jederzeit in das Zimmer der Tochter oder des Sohnes eindringen, weil sie dort eigene Gegenstände aufbewahrt. Alle tragen die Kleider der anderen. Es entsteht eine gegenseitige Infiltration, es gibt keine Abgrenzungen.

2. Bei der Mutter, die gut genug ist, leben Mutter und Kind in der ganz frühen Kindheit in einer gesunden symbiotischen Beziehung, die mit zunehmendem Alter des Kindes abgebaut wird.
3. Bei der Trennung mit solider Basis bildet das Kind stabile Wurzeln, aus denen heraus es vertrauensvoll in die Welt hinaustreten kann.

Wir lernen vom Archetyp Mutter zu lieben und geliebt zu werden. Wir lernen, dass wir akzeptiert werden und wertvoll sind. Das wird zur Vorbereitung dafür, wie wir uns später in unseren intimen, nahen und engen Beziehungen verhalten, und bestimmt unseren Umgang mit Nähe und Intimität. Durch diese Erfahrungen lernen wir, ob wir vertrauen können, dass wir von anderen Menschen geliebt werden. In Bezug auf uns selbst lernen wir vom Mutter-Archetyp, wertvoll zu sein, einfach weil wir sind, weil wir da sind.

Der Archetyp Mutter sollte in der frühen Kindheit also so positiv wie möglich sein. Wenn die Mutter das Kind unbewusst nicht akzeptieren kann, projiziert sie etwas Negatives aus ihrer eigenen parentalen Beziehung auf das Kind. Sie projiziert Erfahrungen aus ihrer eigenen Beziehung zu ihrer Mutter auf das Kind – eine der Ursachen für Muster, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Wie wir gelernt haben, bedingte, konditionierte Liebe zu bekommen, so werden wir sie auch weitergeben. Wenn unsere Fähigkeit, mit der Mutter Nähe zu leben, ver-

letzt und zerstört wurde, werden wir früh beginnen, andere Verhaltensmuster zu entwickeln, von denen wir uns vorstellen, dass sie eventuell eher akzeptierbar sind und uns für andere liebenswert machen. Wir entwickeln eine ganz bestimmte Identität, um liebenswert zu sein. das heißt, wir beobachten die Umwelt, um festzustellen, ob wir liebenswert sind oder nicht, und passen uns ständig an, damit wir es doch irgendwie schaffen.

Im Mutterleib befinden wir uns in einem Zustand der Einheit. Dort werden alle unsere Bedürfnisse erfüllt. Dann erfolgt plötzlich eine drastische Veränderung durch die Geburt, die Wirklichkeit trennt uns von der Mutter und wir beginnen den Prozess der Differenzierung. Wir werden von unserer primären Erfahrung der Einheit getrennt und aufgrund unseres Überlebenstriebs lernen wir als Erstes, Nahrung zu suchen. Wir streben danach, die Einheit wiederherzustellen, damit wir Nahrung bekommen. Die natürlich nicht bewusst gestellte Frage lautet: »Was habe ich zu tun, damit ich in die Einheit zurückkehren darf, da mein gesamtes Überleben davon abhängt?« Wenn wir keine Nahrung bekommen, sterben wir. Das ist einer der Gründe, warum unser Bedürfnis nach Einheit mit anderen eine so starke Überlebensenergie in sich trägt und es sich manchmal so anfühlt, als ginge es um Leben oder Tod.

Wir lernen ganz schnell, wie wir zu sein haben, damit wir liebenswert sind. Vielleicht müssen wir manipulieren oder kontrollieren, damit wir sicher sind, dass wir geliebt werden. Vielleicht müssen wir dazu lieb und brav sein, angepasst, hart arbeiten, konformistisch sein. Die Erfahrungen mit dem Archetyp Mutter sind dann positiv, wenn wir eine latente, sichere Hoffnung haben, dass »die Sonne immer wieder aufgeht«. Dann können wir darauf vertrauen, dass wir in einer Beziehung auch Konflikte, Konfrontationen, Auseinandersetzungen haben können und anschließend immer noch liebenswert sind. Für viele von uns gibt es diese Hoffnung nicht. Wir entwickeln dann ein Verhaltensmuster, das dem Freud'schen oralen Charakter entspricht: Wir sind

hungrig nach Liebe. Liebe zu finden und zu haben wird zum Fokus unseres Lebens. Aber in unserem emotionalen »Eimer« ist ein Loch. Alles, was wir empfangen, läuft unten wieder heraus. Ganz gleich, wie viel Liebe uns zufließt, es wird uns nicht befriedigen, es wird uns nie genügen. Wenn wir nicht vertrauen, müssen wir kontrollieren, uns selbst und die anderen, weil wir uns dadurch rückversichern, dass unsere Liebesbedürfnisse erfüllt werden. Von Menschen, die sehr kontrollierend sind, denken wir oft, sie seien auf einem Machttrip, aber häufig ist es genau das Gegenteil. Vielleicht kontrollieren sie, damit sie sich sicher fühlen in Bezug auf die Liebe, die sie brauchen.

Die zu lose oder zu fest haltende Mutter kreiert Angst und Unsicherheit in einem Kind – die Welt ist nicht stabil, der Boden fällt weg. Ein Kind, das zu wenig gehalten wird, muss sich ständig gegen diese Angst verteidigen. Eine Mutter, die zu lose hält, ist häufig selber emotional unsicher oder noch unreif. Sie trägt keine stabile Identität in sich selber, sie kann keine Grenzen und Strukturen vermitteln. Das Kind wird ängstlich und entwickelt eine angstbesetzte Persönlichkeitsstruktur. Das Leben wird als unsicher erlebt, das Kind kann kein Vertrauen entwickeln, dass es in Ordnung ist und geliebt wird. Vielleicht entwickelt es dadurch eine sehr introvertierte Persönlichkeit, braucht verzweifelt Liebe und Sicherheit, ist immer auf der Suche danach, gibt aber keine entsprechenden Signale. (siehe Modell 1 Seite 180)

Die Mutter, die »gut genug« ist, stellt die beste Chance für ein Kind dar, sich psychologisch gesund zu entwickeln. Das heißt, es geht nicht darum, die perfekte Mutter zu sein, die so vollkommen ist, dass das Kind ein erschreckend großes Modell erlebt, das übermenschlich wirkt. Die Mutter, die »gut genug« ist, vermittelt ihrem Kind, dass auch es »gut genug« ist, gut genug im besten Sinne. In der frühen Kindheit wird diese Mutter eine Symbiose mit ihrem Kind eingehen und es ermuntern, sich in einem gesunden Prozess von ihr zu trennen. Wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass sie eine sichere Basis hergestellt hat, eine gesunde

Wurzel, aus der heraus das Kind wachsen kann. (Siehe Modell 2 Seite 180)

Abschließend möchten wir noch einmal betonen, dass es uns nicht darum geht, ein negatives Bild von »Mutter« zu zeichnen. Es gibt unzählige Mütter, die gut sind für ihre Kinder, die ihnen Wärme, Liebe, Geborgenheit vermitteln und all das geben, was Kinder brauchen, um gesund heranzuwachsen. Es geht auch nicht darum, den Müttern irgendeine Schuld zuzuweisen für die vielfache Unfähigkeit erwachsener Menschen, beziehungskompetent, liebevoll und achtsam zu leben. Durch die Darlegung der Auswirkungen, die die Mutter-Kind-Beziehung auf das Beziehungsvermögen des späteren erwachsenen Menschen hat, möchten wir vor allem darauf hinweisen, wie wichtig, verantwortungsvoll und weittragend es ist, Mutter zu sein. Die Aufgabe, Menschen ins Leben zu führen, zu begleiten, zu lieben und zu nähren, ist vielleicht eine der schwierigsten und gleichzeitig kostbarsten. Wir verneigen uns in Achtung und tiefem Respekt vor jeder Mutter. Ohne die Bereitschaft unserer Mütter, uns in diese Welt zu bringen und meistens nur unser Bestes zu wollen, wären wir alle nicht. »Unendliches verdankt die Welt den Müttern«, anerkennt der deutsche Schriftsteller Johann Peter Uz (1720–1796). Durch sie wurden wir – und so ist es unsere Pflicht, unsere Mütter zu würdigen durch unser nicht aufhörendes Bemühen, uns zu entwickeln, uns zu verwirklichen, weiterzugehen und zu lernen, Beziehungen liebevoll, freundlich, intelligent und kompetent zu gestalten und zu leben.

Die nachfolgende Übung bietet die Möglichkeit, über die Beziehung zur eigenen Mutter nachzudenken.



## Die Beziehung zur Mutter



Du benötigst Schreibmaterial und ca. 30 Minuten ungestörte Zeit.

1. Nimm dir etwa fünf Minuten Zeit, um über deine Mutter nachzudenken. Lass aus deiner Erinnerung Erfahrungen, Situationen, Begegnungen, Ereignisse entstehen, in denen deine Mutter zugegen war. Wie war deine Mutter? Wie hast du sie erlebt?
2. Lass ganz spezifische Erinnerungen entstehen für Situationen aus der Kindheit, die folgende Aspekte betreffen:
  - Liebe, Zuwendung, Akzeptanz
  - Konfrontation, Auseinandersetzung
  - Durchsetzung, Selbstbehauptung
  - Zärtlichkeit, Intimität, Beziehung
3. Mach dir Notizen zu folgenden Fragen:
  - Was habe ich von meiner Mutter über diese Themen gelernt?
  - Welchen Beziehungsstil habe ich durch das Gelernte entwickelt?
  - Was habe ich über Männer von meiner Mutter gelernt und was über Frauen?
  - Wie lebe ich das von meiner Mutter Gelernte in jetzigen Beziehungen?

### Vater

Vom Archetyp Vater lernen wir, wie wir Unabhängigkeit, Autonomie und unseren Willen entdecken und entwickeln. Dem Vater-Archetyp werden Qualitäten wie Kraft, Disziplin, Macht, Autorität, abstraktes Denken (im Gegensatz zum intuitiven Denken des Mutter-Archetyps) zugeordnet. Die Qualitäten des Va-

ter-Archetyps haben auch zu tun mit Bewerten, Urteilen, Aktivität und Zerstörung. In der Verzerrung wird der Vater dann als hart und destruktiv erlebt. Er ist der »Riese«, weit weg, ohne Verständnis. Es ist der Vater, der in der griechischen Mythologie den Gott Kronos darstellt, der seine Kinder auffrisst, weil er auf sie eifersüchtig ist. Er will die einzige Autorität sein, er kann nicht zulassen, dass seine Söhne und Töchter ebenfalls die zentrale Position auf der Lebensbühne einnehmen wollen.<sup>25</sup> Der positiv erlebte Vater ist nicht autoritär, er hat Autorität, die Sicherheit vermittelt, Stärke und Vertrauen.

Wenn wir nachstehend der Vaterfigur Funktionen zuordnen, wie wir es zuvor mit der Mutterfigur gemacht haben, möchten wir nochmals erwähnen, dass es um die jeweilige Figur oder Rolle geht, nicht um eine geschlechtsspezifische Zuordnung.

Die erste und wichtigste Funktion des Vaters ist, die symbiotische Verbindung zwischen Mutter und Kind zu trennen. Mutter und Kind finden es sehr schwer, die Symbiose zu brechen. Der Vater hat diese Aufgabe zu übernehmen und in die Verbindung hineinzutreten. Das ist vor allem für das Kind am Anfang sehr unangenehm. Es erlebt den Vater als etwas Störendes und Bedrohliches. Er stellt das Eindringen eines fremden Elementes dar, das die Symbiose aufbricht. Dennoch ist es immens wichtig, dass dies geschieht, sonst bleibt die symbiotische Beziehung zwischen Mutter und Kind während der nächsten 60 Jahre oder länger bestehen!

Die Mutterfunktion wirkt zentripetal, das bedeutet, sie ist zentriert und nach innen auf Familie und Heim gerichtet. Vaters Rolle ist mehr zentrifugal ausgerichtet, das heißt auf die äußere Welt fokussiert, auf die Gesellschaft. Im besten Fall bildet der Vater die Brücke zur äußeren Welt. Er repräsentiert die Gesellschaft in der Familie und die Familie gegenüber der Gesellschaft. Das heißt, er hat die Aufgabe, das Kind hinaus in die Gesellschaft zu führen. Wenn diese Funktion der Brücke nicht besteht, bleibt das Kind in der Symbiose mit der Mutter verhaftet und entwi-

ckelt dadurch häufig Introversion, Schüchternheit und die Weigerung, der Welt zu begegnen.

Der Vater hat zudem Lehrer zu sein, aktiv das Kind bei der Hand zu nehmen und ihm die Welt zu zeigen. Das ist etwas, was wir sehr oft vermissen in unserer heutigen Gesellschaft. Die Brücke besteht nicht mehr. Häufig ist niemand da, der uns noch die Namen sagt von Bäumen oder wie die Gesellschaft und die Welt funktioniert, der sagt, wie Objekte entstehen, und all die Hunderte von Dingen erklärt, an denen Kinder interessiert sind.

Eine weitere Hauptfunktion des Vaters ist, Modell zu sein, vor allem für den Sohn. Er muss Vorbild sein, denn der Junge hat eine sehr viel schwierigere Aufgabe zu bewältigen als ein Mädchen. Um ihre eigene Identität aufzubauen, kann sie sich mit der Mutter identifizieren. Ein Junge muss jedoch von der Identifikation mit der Mutter, die er als kleines Kind hatte, zu der Identifikation mit dem Vater wechseln. Das bedeutet, dass er eine Identität aufgeben muss, die schon recht etabliert ist, um eine neue aufzubauen. Das ist sehr schwer für den Sohn und stellt einen wichtigen Wendepunkt in der Entwicklung dar, vor allem wenn der Vater eigentlich abwesend ist.

Zunächst glaubte man, der Vater würde erst mit dem fünften Lebensjahr des Kindes wichtig, weil zu diesem Zeitpunkt der Vater-Archetyp aktiviert wird. Das war jedoch eine Annahme, die in den Anfängen der Psychologien des 20. Jahrhunderts vorherrschte. Heute gehen wir davon aus, dass die Anwesenheit des Vaters von Anfang an für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig und sozial relevant ist.

Eine zusätzliche, sehr wichtige Vater-Funktion besteht darin, die Autonomie im Kind zu pflegen, das heißt dem Kind zu helfen, autonom, unabhängig und selbstständig zu werden. Mutterliebe ist unkonditioniert und kreiert Abhängigkeit. Vaterliebe kreiert Unabhängigkeit, weil das Kind die Liebe des Vaters erobern muss. Das Kind muss etwas tun, etwas leisten dafür, die Liebe zu bekommen und akzeptiert zu werden. Die Liebe des Vaters stellt

gewisse Bedingungen, sie ist nicht nur beschützend. Sie enthält Forderungen und ist stimulierend.

Es gibt in uns kollektive Bilder, in denen der Vater immer noch als Tyrann oder als Riese angesehen wird, obwohl der wirkliche biologische Vater vielleicht wunderbar ist und all die richtigen Dinge tut. Die Entstellungen und Verzerrungen in der Beziehung zwischen Vater und Kind entstehen durch die Abwesenheit des Vaters, weil das bedeutet, dass das Kind keinen Beziehungspunkt und keinen Referenzrahmen hat. Es gibt keine Stärke, keine Brücke zur Welt, was zur Folge haben kann, dass Mangel an Willen, an Selbstdisziplin, an Orientierung entstehen kann und das Kind eventuell wenig Vertrauen in die eigenen Kompetenzen entwickelt.

Wenn die Beziehung zwischen Mutter und Vater gestört ist, ist der Vater möglicherweise vor allem emotional abwesend. Dadurch kann es zu einer Verschwörung zwischen Mutter und Sohn kommen. So liebevoll und anmutig eine innige Beziehung zwischen Mutter und Sohn auch auf den ersten Blick sein mag, so sehr geht es in einer solchen Verschwörung jedoch um Verrat am Leben. Die Verbindung zwischen Mutter und Sohn scheint schier unauflösbar, woraus eventuell folgt, dass das Kind sich von seiner ersten Liebe – seiner Mutter – nie verabschieden kann.

Auch wenn wir nie die Erfahrung gemacht haben, einen Vater zu haben, wissen wir ganz tief innen, was das bedeutet, einen Vater zu haben, so dass wir uns danach sehnen. Vielleicht verlagern wir dadurch die Sehnsucht auf den Partner und suchen in ihm immer noch nach dem Vater.

Bei einem abwesenden Vater entwickelt sich eventuell auch ein Verhaltensmuster, dass die eigenen Energien und den Selbstausdruck zurückhält, nach dem Motto: »Wenn ich zeige, was und wer ich bin, wird die ganze Welt sehen, wie wertlos ich bin. Also kann ich mich dieser Welt nicht stellen, mich nicht durchsetzen und nicht selbst behaupten«.

Darüber hinaus erleben wir, wie unsere Eltern sich auf einander beziehen, und das bestimmt, wie wir uns später auf das andere Geschlecht beziehen. Im Modell der Psychosynthese wird der Vater-Archetyp zu dem Zeitpunkt, als das Kind zwischen vier und sechs Jahren alt ist, wichtig dafür, wie wir später unseren Willen benutzen und wie wir uns durchsetzen und behaupten. Wie gesagt: Eine wichtige Funktion des Vater-Archetyps ist, uns von der Dominierung durch unsere Mutter zu befreien. Für Mädchen besteht die Funktion des Vater-Archetyps darin, sich mit der Mutter nicht zu überidentifizieren. Für Jungen besteht sie darin, ein Modell für Männlichkeit zu kreieren.

Für ein Mädchen ist die Beziehung zum Vater dazu geeignet, ihre unbewussten Erwartungen in Bezug darauf zu nähren, was sie später von einem Mann erwartet und will. Es ist erstaunlich, wie viele Kinder als Erwachsene ihre Elternmodelle heiraten oder als Alternative gegen sie rebellieren und genau das Gegenteil tun.

Die nachfolgende Übung dient der Erforschung der Beziehung zum eigenen Vater und was wir eventuell von ihm gelernt haben bezüglich Beziehungen und anderen wichtigen Themen.



### *Beziehung zum Vater*



1. Nimm dir einige Minuten Zeit, um deine Erinnerungen an den Vater deiner Kindertage wachzurufen. Wie war er? Wie war eure Beziehung? Wie warst du zu ihm? Was hat dir Eindruck gemacht? Welche wichtigen Ereignisse hast du mit ihm zusammen erlebt? Lass die Erinnerungen so lebendig wie möglich werden. Denk an freudvolle und schmerzhaft Erfahrungen, an lustige und ernste.
2. Atme ein paarmal tief und ruhig ein und aus.

Stell dir vor, dass du jetzt dein Vater wirst. Beginne damit, dass du dir von deinem Vater ein Bild machst. Das mag das Bild deines Vaters sein, als du Kind warst oder wie du ihn jetzt in der Gegenwart kennst.

Lass das Bild deines Vaters klar und lebendig werden.

Stell dir vor, dass du dem Bild immer näher kommst.

Dann beginne dich zu identifizieren. Du wirst dieser Mann, in seiner Körperhaltung, seinen Gefühlen, seiner ganzen physischen Existenz. Und du wirst dein Vater mit seinen Meinungen, Weltanschauungen, seiner Haltung, seiner Philosophie.

3. Beginne jetzt, dir über dich als Vater Notizen zu schreiben, über dein Leben als Vater. Beschreib dich. Wie bist du? Was ist für dich wichtig? Was macht für dich Sinn?

Mach dir Notizen über die Beziehungen, die du hast, die in deinem Leben wichtig sind. Wie gehst du mit Beziehungen um? Wie geht es dir mit Nähe, mit Intimität?

4. Beginne, dir über deine Tochter/deinen Sohn Notizen zu machen. Beginne, darüber nachzudenken und zu beschreiben, wie du dieses Kind wahrnimmst. Was hast du gerne an diesem Kind, was nicht? Was für eine Beziehung hast du zu diesem Kind? Was möchtest du für dieses Kind, wie möchtest du, dass es ist?

5. Dann sei wieder du, desidentifiziere dich.

6. Stell dir vor, dein Vater ist anwesend und sitzt dir gegenüber. Beginne einen Dialog mit deinem Vater; dieser kann in dir geschehen, in deiner Phantasie, oder äußerlich hörbar sein. Sprich über die Beziehung mit ihm, sprich darüber, wie du dich fühlst mit der Beziehung, die ihr habt. Was hast du gelernt von ihm bezüglich Beziehungen, bezüglich Nähe und Intimität zulassen?

Da es ein Dialog ist, lass ihn auch antworten. Lass das Gespräch so ehrlich und ausführlich sein wie möglich. Sprich mit ihm darüber, was du von ihm gelernt hast, wie er dir Vorbild und Modell war für deinen heutigen Umgang mit anderen.

## 7. Abschließend untersuche folgende Fragen:

- Was für ein Beziehungsmodell hat dir dein Vater vermittelt?
- Wie wendest du dieses Modell heute in deinem Leben an?
- Wie wendest du es in deinen Beziehungen an?
- Welches Selbstbild hast du durch ihn erfahren?
- Was hast du von deinem Vater bezüglich Durchsetzung, Unabhängigkeit, Autonomie, Sexualität, Risiken eingehen, Liebe, Vertrauen in dich selbst gelernt?

## Eltern

»Die in jüngerer Zeit verstärkt betriebene Säuglingsforschung hat aufgezeigt, dass offenbar entscheidend ist, inwieweit Eltern in der Lage sind, die Signale ihres Kindes richtig zu erkennen, sinnvoll zu deuten und darauf mit angemessenem, zeitlich und inhaltlich gleich bleibendem Verhalten zu reagieren. So kann das Kind die Beziehung mitgestalten und zugleich die Ursachen des elterlichen Verhaltens sowie die damit verbundenen, für die Entstehung des Selbstkonzepts wichtigen Zuordnungs- und Reaktionsmuster erfahren.«<sup>26</sup>

Wenn wir das Psychosynthesemodell betrachten, können wir sagen, dass wir von unseren Eltern bestimmte Archetypen lernen: den der Mutter und den des Vaters. Das kann demzufolge ein Grundsein, warum die frühen Beziehungen eine sehr starke emotionale Befruchtung enthalten und so wichtig für uns sind. Die tiefen, unbewussten Grundmuster werden in unserer frühesten Kindheit angelegt und sind mitbestimmend und mitprägend, wie wir uns später im Sinne dieser Archetypen auf andere Menschen beziehen.

Im hier Beschriebenen geht es nicht um die da draußen lebenden aktuellen Eltern. Es geht um die Eltern, die wir *in* uns tragen beziehungsweise um die Bilder, die wir von ihnen introjiziert haben. Diese bilden sich zum einen aus unseren Erfahrungen mit

den Eltern, aus den sozialen Gedankenformen in der Gesellschaft in Bezug auf Eltern, zum anderen aus unseren subjektiven Beziehungen zu den Archetypen »Eltern«.

In dem, was wir in den Themen »Mutter« und »Vater« zum Ausdruck bringen, sollen die Eltern nicht angeklagt werden, sondern es ist uns ein vordringliches Anliegen, ihr Verhalten als Eltern, als Mutter und Vater, in ihren besten und schwächsten Momenten menschlich verständlich zu machen. In zahllosen Forschungsprojekten, Veröffentlichungen und detaillierten Analysen in den verschiedensten psychologischen Ansätzen, Theorien und Systemen ist inzwischen erkannt worden, wie sehr die Erfahrungen unserer Kindheit uns als Erwachsene bestimmen. Es geht nicht darum, zu beweisen, dass eine traumatische, schmerzhaft oder armselig benachteiligte Kindheit automatisch in einem Erwachsenenalter das entsprechende Beziehungsverhalten produziert. Oder dass eine so genannte glückliche, problem- und schmerzfreie Kindheit ihre Entsprechung in einem problem- und sorgenfreien und glücklichen Leben als Erwachsener findet. Wichtig ist allein, das eigene Bewusstsein dafür zu entwickeln, ob unsere Beziehungen, wie wir sie bis jetzt lebten, das Beste darstellen, wozu wir fähig sind. Gegebenenfalls können wir durch die Auseinandersetzung mit unseren Eltern zu der Erkenntnis kommen, dass wir einiges entscheidend zu verändern haben, um in unseren Beziehungen unser wahres Potenzial zum Ausdruck bringen zu können.

Wir können zunächst auf der psychologischen Ebene mit der Beziehung zu unseren Eltern arbeiten – mit dem Schmerz, den Verletzungen, dem Leiden. Jedoch irgendwann müssen wir in unserer Vergangenheitsbewältigung zu einem Punkt gelangen, wo wir eine neue Perspektive einnehmen, wo wir unsere Vergangenheit loslassen und uns mit unserer Kindheit versöhnen. Das hat aufs Engste mit unserem Willen zu tun. Es hat mit unserer Wahl und Entscheidung zu tun, Verhaltensänderungen durchzuführen und uns nicht mehr von den alten und negativen oder de-

struktiven Verhaltensmustern kontrollieren zu lassen. Dadurch können wir zu einer anderen Haltung gegenüber unseren Eltern gelangen und sagen: »Euer Leben ist euer Leben, mein Leben ist mein Leben. Eure Verhaltensweise ist eure, ich habe meine eigene. Meine Aufgabe unterscheidet sich von eurer.«

Das bedeutet loszulassen, heißt es aber auch, dass wir nicht mehr Opfer sind, sondern dass wir die Verantwortung und die Konsequenzen für unser Verhalten tragen. Wir können uns nicht mehr hinter der Entschuldigung verstecken: »Wegen Mutter oder Vater, die mir das angetan haben, kann ich nicht ...« So paradox es klingen mag: Wir sehnen uns einerseits nach unserer Selbstständigkeit, danach, Verantwortung zu übernehmen und unsere Kompetenz zum Ausdruck zu bringen, andererseits tragen wir unbewusst einen Widerstand in uns, das Opfersein loszulassen, weil uns das, wonach wir uns sehnen, gleichzeitig Angst einflößt. Verantwortung übernehmen bedeutet, keine Entschuldigung und Rechtfertigung mehr zur Verfügung zu haben für die eigenen Schwächen oder eigenes Versagen. Wenn wir anderen, allen voran unseren Eltern, nicht mehr die Schuld geben können, heißt das, dass wir verantwortlich sind für das, *wer* wir sind, *was* wir tun oder nicht tun und *wie* wir uns verhalten. Die Beziehungsdynamik mit den Eltern hat eventuell unserem Leben einen Sinn gegeben. Das Ringen und Kämpfen war ein Ringen ums Überleben, es war ein bedeutungsvoller Kampf. Wir tendieren jedoch manchmal dazu, uns an der Bedeutung des Kampfes festzuhalten – dann lieben wir unser Leiden. Also könnte der Mutmacher für einen der vielleicht wichtigsten Schritte lauten: »Goodbye Mama und Papa, hello Verantwortung!«

Ein nächster Schritt besteht darin, den Blickwinkel, wie wir unsere Kindheit und die Erfahrungen mit unseren Eltern betrachten, zu verändern. Wir können zum Beispiel anerkennen, dass sie uns viel gelehrt haben über die Qualitäten Liebe und Wille, auch wenn wir es häufig negativ, erdrückend, dominierend erlebten.

Auch wenn wir heute finden, sie hätten versagt und es nicht gut gemacht, haben sie uns in gewissem Sinn auch dadurch sehr viel gelehrt. Beispielsweise konnten wir lernen, wie wir selber *nicht* lieben wollen oder wie wir in Beziehungen *nicht* zu sein brauchen. Wir könnten sagen, dass unsere Aufgabe bezüglich unserer Eltern darin besteht, zu lernen, was sie uns lehren konnten, und dann über sie und ihre Muster sowie das, was sie uns beigebracht haben, hinauszuwachsen und hinauszugehen.

Wenn wir die Haltung einnehmen können, dass wir es nicht so tun müssen, wie unsere Eltern es getan haben, dass wir die Möglichkeit haben, anders zu handeln, dann können wir die negativen Erfahrungen, die wir in unserer Kindheit gemacht haben, wieder gutmachen. In gewissem Sinne haben es unsere Eltern bereits für uns getan, so dass wir es nicht mit den gleichen Einstellungen und Verzerrungen zu wiederholen brauchen. Wir können uns bewusst machen, dass wir das, was wir von unseren Eltern gelernt haben, nicht mehr wiederholen müssen und folglich weitergehen können, als es unsere Eltern konnten.

Das ist eine konsequente Einstellung, die zwar hart klingen mag, es ist jedoch eine gute Möglichkeit, die uns weiterbringt. Wir müssen dafür vielleicht zuerst eine Reihe von Wunden und Traumata unserer Kindheit überwinden, heilen und versöhnen. Wenn wir das Kind in uns finden, es heilen können, dann sind wir aufgefordert, die Archetypen Liebe, Wille, Mutter und Vater in uns selber zu leben. »Papa und Mama« haben es zwar nicht sehr gut, aber sie haben das Beste gemacht, das sie konnten. Besser ging es nicht. Jetzt ist es an uns. Wir haben die Verantwortung für unser inneres Kind zu übernehmen und dafür zu sorgen. Wir leben die Archetypen Liebe und Wille, indem wir unserem inneren Kind geben, was es nie bekam, was es brauchte und vor allem, was es verdiente. Jedes Kind verdient geliebt zu werden, einfach weil es da ist. Jedes Kind verdient befähigt zu werden, dass es Schritte im Leben vorwärts machen, die eigene Identität entfalten und leben kann.

Für ein Kind sind die Eltern »Götter«. So, wie die antiken Griechen glaubten, dass die Götter jederzeit gegen sie losschlagen könnten, und sie immer der Gnade der Götter ausgeliefert waren, so war es auch für uns als Kinder. Auch wir waren der Gnade unserer Eltern ausgeliefert. Darum erlebten wir unsere Eltern so groß und allmächtig, so omnipotent.

Wir können die Vergangenheit nicht verändern, aber wir können unsere Zukunft verändern. Wenn wir die Sicht auf unsere eventuell sehr schmerzhaften Erfahrungen unserer Kindheit und auf unsere Eltern verändern können, die uns nicht so akzeptiert und geliebt haben, wie es hätte sein müssen, dann wird es uns vielleicht möglich, folgende heilsame und versöhnliche Haltung einzunehmen.

Wir können uns bedanken, weil unsere Eltern so vieles vor uns für uns getan haben, so dass wir es nicht mehr zu tun brauchen, beispielsweise uns klein machen, uns zu Opfern machen, auf Aggression und Bedrohung mit Aggression und Bedrohung antworten oder im ängstlichen Kind verharren, das nicht fähig ist, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Wir können uns vor ihnen verneigen. Wenn uns das gelingt, werden wir fähig, kompetent mit Herz und Kopf unsere Beziehungen zu leben.

Es ist gewiss kein leichtes Unterfangen, uns mit unserer Vergangenheit zu versöhnen und sie loszulassen. Deshalb laden wir zur nachstehenden Übung ein. Auf den ersten Blick mag diese Meditation merkwürdig klingen, dennoch haben wir in Seminargruppen oder mit einzelnen Klienten und Klientinnen immer wieder die Beobachtung gemacht, dass die Übung bei entsprechender Bereitschaft, sich einzulassen, eine kraftvolle Wirkung haben kann.



## *Versöhnung mit einem Elternteil*



1. Wähle den Elternteil, mit dem du diese Arbeit machen willst. Zu empfehlen ist, den Elternteil zu wählen, mit dem die Beziehung am stärksten ungelöst und unvollständig ist. Es ist ohne Bedeutung, ob der Elternteil noch lebt oder bereits gestorben ist.
2. Mache es dir bequem, atme tief durch und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich in dir niederzulassen.
3. Visualisiere den Elternteil, mit dem du arbeiten willst, klar und lebendig. Ganz gleich, mit welchem Bild, jung oder alt, vor kurzem oder in der Vergangenheit. Kreiere dir ein Bild dieses Elternteils und lasse das Bild ganz klar und lebendig in dir entstehen.
4. Dann visualisiere einen Lichtpunkt über dem Kopf deines Elternteils, eine strahlende, goldene Quelle des Lichts, gerade über dem Scheitel.
5. Bewege dich auf diese Lichtquelle zu. Diese Lichtquelle steht als Symbol für das Selbst. Während du einatmest, bewegst du dich näher zur Lichtquelle, und während du ausatmest, wirst du von diesem Licht erfüllt.

Du atmest ein und bewegst dich auf die goldene Quelle des Lichtes zu. Du atmest aus und wirst immer mehr und mehr von diesem Licht erfüllt – so dass du jetzt zu dieser Quelle des Lichtes wirst. Du verschmilzt mit dem Licht, du wirst eins damit, du identifizierst dich mit der Quelle.

Während du das tust, lass zu, dass sich ein ganz neues Universum öffnen kann für dich. Welche Person der Elternteil auch immer war oder ist – das Selbst ist frei, unendlich und grenzenlos.

6. Lass dir etwas Zeit, um wirklich dieses Licht zu werden, und erkenne, dass du als dieses Licht das Selbst deines Elternteils bist. Es ist auch das Selbst, das mit dem Ganzen, mit allem verbunden und vereint ist. Dieses Selbst versteht, akzeptiert und liebt die Persönlichkeit deines Elternteils.
7. Von dieser Perspektive aus schau als das Selbst auf die Persönlichkeit. Betrachte den Elternteil, wie er oder sie ist. Sieh die Schwächen, das Ringen und die Sehnsucht, ohne zu werten oder zu beurteilen, mit Mitgefühl. Als das Selbst betrachtest du die Muster, wie der Elternteil – Vater oder Mutter – sich in den eigenen Beziehungen verhält. Betrachte die Hoffnungen, die Ängste, die Träume, die Unsicherheiten.
8. Ganz und gar identifiziert als das Selbst dieses Elternteils sprich mit deinem Kind über all das, was du siehst und weißt. Sprich über all die Dinge, die deine Tochter oder dein Sohn nicht weiß. Wahrscheinlich weiß nicht einmal die Persönlichkeit des Elternteils diese Dinge. Sprich darüber als das Selbst deines Elternteils. Sprich aufrichtig, mitfühlend, wahrhaftig. Lass zu, dass du durch das Selbst deines Elternteils Dinge entdecken kannst, die du nie gewusst hast, und eine neue Perspektive, ein anderes Verständnis, ein neues Mitgefühl gewinnen kannst.

Nimm dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst.

9. Dann nimm wieder ein paar ganz tiefe Atemzüge.

Denke ein paar Augenblicke lang über die Schönheit des Loslassens nach. Denke darüber nach, was es bedeutet, loszulassen und ganz tief zu verstehen.

Denke über die Einfachheit und die Erleichterung des Friedenmachens nach und über die Akzeptierung dessen, was war. Denke darüber nach, wie es wäre, frei zu sein und zu erlauben, dass das, was war, vergangen ist, um in die Zukunft gehen zu können. Denke an die Schönheit und Befreiung dieses Aspektes.

10. Denke an deinen Elternteil. Lass dich wirklich auf einen tiefen Blick und auf eine tiefere Einsicht ein. Überprüfe, ob du gewillt und bereit bist, loszulassen, dich zu befreien, deine Vergangenheit zu entlassen.

Zwinge dich nicht dazu und sage dir nicht, dass du das tun solltest, nimm einfach wahr, ob es möglich ist.

11. Wenn es möglich ist, wenn du gewillt und bereit bist, dann sieh dich selber, wie du loslässt, und bekräftige und bestätige das gegenüber deinem Elternteil, wie immer das auch richtig sein mag für dich.

Wenn du nicht bereit und gewillt bist loszulassen, dann mache auch das gegenüber deinem Elternteil klar und sage, was dich im Moment abhält, loszulassen.

12. Wie immer auch deine Wahl ist, schicke dennoch jetzt diesem Elternteil einen Segen, einen segnenden Gruß. Stelle dir das symbolisch vor in der Art, die richtig ist für dich.

Auch jetzt lasse dir wieder genug Zeit und vervollständige, was du noch vervollständigen willst, und wenn du so weit bist, richtest du deine Aufmerksamkeit wieder nach außen und machst dir bei Bedarf ein paar Notizen.

Es scheint, dass die meisten von uns irgendwann durch eine Lebensphase gehen, in der wir ärgerlich sind auf unsere Eltern, weil sie nicht vollkommen waren und uns keine perfekte Kindheit geschaffen haben. In einer solchen Phase nehmen wir ihnen übel, dass sie uns die Qualitäten Liebe und Wille nicht in der bestmöglichen Art verkörpert haben. Dieser Ärger ist gesund, weil es dabei darum geht, sich bewusst zu machen, dass es unser Geburtsrecht ist, unbedingte Liebe zu empfangen und unseren Willen gesund zu entwickeln. Unbewusst wissen wir, dass jedes Kind ein Recht hat, in dieser Welt mit vorbehaltloser Liebe, Wertschätzung und Würdigung empfangen zu werden. Wir haben als Menschen das Recht auf unbedingte Liebe, einfach weil wir leben.

Wenn wir das nicht erfahren, lässt uns dieses unbewusste Wissen zu einem gewissen Zeitpunkt ärgerlich werden.

Wir existieren nicht für das, was wir tun, wie wir uns bewegen oder ob wir uns mehr oder weniger gut oder schlecht verhalten, sondern weil wir da sind. Kein Mensch hat das Recht, dieses fundamentale Anliegen, mit dem jeder Mensch geboren wird, zu zerstören. Es ist auch unser Geburtsrecht, dass man uns die Welt zeigt, dass wir lernen, uns durchzusetzen, uns zum Ausdruck zu bringen und uns gut zu fühlen mit unserer Existenz in dieser Welt.

## Aggression

»Jeder kann ärgerlich werden – das ist leicht. Aber ärgerlich zu sein auf die richtige Person, im richtigen Ausmaß, zur richtigen Zeit, mit der richtigen Absicht und in der richtigen Art und Weise – das ist nicht leicht.«

*Aristoteles in der »Nikomachische Ethik«*

Das Thema »Aggression« im Kontext Beziehungen scheint nicht nur ein Lieblingsthema vieler Menschen zu sein, es ist zweifellos auch von primärer Bedeutung in jedem Moment unseres Lebens. Vielleicht liegt das daran, dass Aggression mit Selbstbehauptung und Durchsetzung zu tun hat, obwohl in unserer Gesellschaft Aggression häufig als etwas Schlechtes und in der Beziehung Un-erwünschtes erlebt wird, das unterdrückt werden sollte.

Traditionell versteht man unter Aggression ein deutlich erkennbares Verhalten, aus dem eine direkte oder indirekte körperliche Verletzung oder Schädigung einer anderen Person, eines Tieres oder auch einer Sache beziehungsweise Institution resultiert. In den meisten psychologischen Modellen wird das affektive Angriffsverhalten des Menschen als Aggression bezeichnet, wenn daraus ein Machtzuwachs des Angreifers und eine Macht-

minderung des Angegriffenen entsteht. Aggression entsteht vor allem als Reaktion auf Frustration und stellt in ihren unterschiedlichsten Äußerungen ein lebenswichtiges Element im sozialen und zwischenmenschlichen Beziehungsfeld dar.

In der Psychosynthese beziehen wir Aggression in das Prinzip Durchsetzung und Selbstbehauptung in Beziehungen mit ein und betrachten es als etwas, das grundsätzlich gesund und gut ist, das aber oft nur entstellt und verzerrt zum Ausdruck gebracht wird. Die Urbedeutung des Wortes »Aggression« kommt aus dem Lateinischen »aggređi«, was Folgendes bedeutet:

1. heranschreiten, sich nähern,
2. in freundlicher Art sich an jemanden wenden, jemanden für sich zu gewinnen suchen,
3. in feindlicher Weise angreifen, überfallen, gerichtlich verfolgen,
4. etwas unternehmen, beginnen, sich vorwärts zu bewegen, einen Schritt vorwärts zu machen.

Es scheint, als hätten wir im Alltagsverständnis nur die feindliche Art von Aggression übernommen. In der Psychosynthese gehen wir jedoch davon aus, dass Ärger und Aggression in einem ganzheitlicheren Verständnis auch Selbstbehauptung, Selbstbestätigung, Selbstbegründigung und Schritte vorwärts machen bedeutet.

Wir Menschen haben alle viele Bedürfnisse, die nicht befriedigt werden. Deshalb funktioniert oft nicht alles so, wie wir das wollen, denn da draußen sind noch andere Leute, die auch ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen wollen. Wenn beides nicht übereinstimmt, kommt es zu Interessenkollisionen. Unbefriedigte Bedürfnisse schaffen früher oder später Aggressionen.

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass spirituell oder transpersonal orientierte Menschen immer liebend, sanft, akzeptierend sein müssen. Das ist eine Verzerrung und Entstellung. Assagioli hat Macht und Kraft als spirituelle Kräfte angesehen. In

der Essenz ist es das Selbst, das sich dadurch bekräftigt. Unsere Spiritualität kann nicht vollständig werden, wir können nicht ganz sein, bevor wir die Qualitäten Macht und Kraft nicht auch in uns finden. Das heißt nicht, dass diese Qualitäten nicht auch falsch verwendet und missbraucht werden. Wir sind alle in unserem Leben schon von Machtmissbrauch betroffen gewesen. Aggression hat deshalb einen schlechten Ruf für uns, weil sie uns schon verletzt und verwundet hat. Innerlich haben wir darum vielleicht entschieden, dass wir nicht aggressiv sein wollen, dass wir liebende Menschen sind, und so schieben wir damit die Aggression weg, unterdrücken und verdrängen sie.



*Ein Rezept aus dem  
»Aggressionskochbuch«*

Setz dich bequem hin und halte dein Schreibmaterial bereit.

1. Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen und anzuerkennen:
  - Ich habe Aggressionen. Ich fühle mich manchmal aggressiv. Ich habe aggressive Gedanken.
  - Ich habe negative, aggressive Phantasien.

Mach dir Notizen zu Situationen mit anderen Menschen, in denen du dich aggressiv gefühlt hast.

Schreib ausführlich so viele Begebenheiten wie möglich auf, in denen du mit deiner Aggression in Kontakt warst und bist.

Viele sind nicht bereit, Aggression in sich selbst zu erkennen, und sehen sie dann ständig im Außen. Unsere Aggressionen sitzen jedoch nicht still im Keller, sorgfältig verschlossen. Wenn wir nicht anerkennen, dass wir Aggressionen haben, kommen sie durch

andere Kanäle zum Vorschein, in passiver Form, als Sabotage, als Selbstzerstörung. Zu erkennen und anzuerkennen, dass wir Aggressionen haben, ist ein riesiger Schritt vorwärts. Es ist schon ein Sieg, nach innen zu schauen und anzuerkennen, dass wir alle mal mehr oder mal weniger aggressive Tendenzen in uns tragen.

2. Der nächste Schritt heißt, aktiv etwas damit zu tun. Wir müssen unsere Aggression zum Ausdruck bringen. Ganz offensichtlich ist das schwierig, weil wir nicht in die Welt hinausgehen und unseren Zorn anderen überstülpen können.

Wähle eine Willensübung aus, die mit aktiver Kraft zu tun hat. Sportliche Betätigung ist bestens geeignet, Aggression zum Ausdruck zu bringen, sei es im Fitnessraum, am Sandsack, mit dem Tennisschläger, auf dem Fahrrad, beim Joggen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich aggressiv-sportlich zu betätigen.

Eine weitere sehr wirksame Übung besteht darin, jeden Tag mindestens einmal nein zu sagen. Es wäre richtig, nein zu sagen, aber es ist um vieles leichter, stattdessen und gegen den eigenen inneren Impuls ja zu sagen. Durch das Neinsagen üben wir uns in der Durchsetzung und Selbstbehauptung und unsere direkte aggressive Energie findet eine klare, eindeutige Manifestation.

Assagioli war einer der ersten Psychologen, die darüber gesprochen haben, dass es *Katharsis* geben muss. Katharsis bedeutet das Sich-Befreien von seelischen Konflikten und inneren Spannungen durch eine emotionale Abreaktion, auch definiert als die Abreaktion verdrängter Affekte. Assagioli ließ seine Klienten schon in den 20er-Jahren billiges Geschirr an die Wand werfen oder auf Sandsäcke und Kissen einschlagen. Dadurch konnten sie die Energien loslassen, die nichts mit der aktuellen Situation zu tun hatten, sondern aus angesammelten Reaktionen der nicht verarbeiteten Vergangenheit stammten. Es geht zunächst einfach um die rohe, physische Entladung von Energien – dadurch kön-

nen wir erfahren, wie der Ärger in seiner rohesten Natur ist. Wir können diese Energien nicht transformieren, bevor wir nicht erfahren haben, wie sie in Wirklichkeit sind.

Aus der Psychosyntheseperspektive stellt die Katharsis keine Transformation von Aggressionsenergie dar, sondern nur den ersten Schritt auf dem Weg zur Transformation. Um Aggressionsenergie in Selbstbehauptung, Selbstbestätigung, SelbstbeKräftigung umzuwandeln, bedarf es weiterer Schritte.

3. Die nächste Stufe heißt, das Selbstbild anzuschauen, das ich von mir selber in mir trage. Ist mein Selbstbild armselig, klein und wertlos? Neige ich dazu, das Gefühl zu haben, dass mich alle übervorteilen, alle etwas von mir wollen? Werde ich defensiv?

Beschreibe dein Selbstbild und deine Reaktionen und Antworten auf die vorstehenden Fragen so genau wie möglich.

Wir neigen dazu, aggressiv und defensiv gegenüber der Welt zu sein, wenn wir ein Selbstbild der Wertlosigkeit in uns tragen und wir dann weder uns selbst noch der Welt vertrauen.

Virginia Satir, Begründerin der Familientherapie, sprach davon, dass wir alle einen Selbstwert-Topf besitzen. Unser Topf kann voll von guten Dingen sein, dann ist unser Selbstbild gut, oder unser Topf kann leer oder voller Abfall sein, dann wird unser Selbstbild armselig sein und wir werden defensiv und aggressiv gegenüber unserer Umwelt und uns selbst sein.

Wenn die Eltern in den ersten Jahren ständig sagten: »Du bist zu klein, du bist zu dumm ...«, dann wird ein Teil des Selbstbildes heißen: Ich bin zu klein, ich bin zu dumm, ich kann das nicht. Wenn das Kind ständig zu irgendwelchen Dingen angetrieben wurde, dann wird diese Antriebsenergie später im Erwachsenen aktiv sein. Wenn die Eltern vermitteln, die Welt ist gefährlich und du bist nicht fähig, in dieser Welt zu bestehen, dann wird ein Teil des Selbstbildes später sein: Ich bin unfähig, ich bin wertlos.

Um mit unseren Aggressionen konstruktiv umzugehen, müssen wir jedoch nicht nur mit dem eigenen Selbstbild arbeiten, sondern auch mit dem Bild, das wir von anderen in uns tragen. Wenn wir sie als machtvoll und destruktiv sehen, werden wir uns defensiv und aggressiv ihnen gegenüber verhalten. Wenn wir annehmen, andere sind bewertend, abwertend, ablehnend, dann müssen wir selbstverständlich defensiv sein und uns beschützen.

Es gilt, unsere Aggressionen zu überwinden und schließlich zu transformieren, sonst projizieren wir sie auf die Menschen unserer Umwelt. Weiterhin geht es in diesem Schritt darum, zu lernen, *nein* zu sagen. Einige von uns haben das nie gelernt, so dass sie nicht *nein*, sondern immer *ja* sagen. Das muss zu Aggressionen führen. Jemand, der immer *ja* sagt, immer tut, was die anderen wollen, muss irgendwann aggressiv werden. Wir müssen also lernen, *nein* zu sagen und uns auf gesunde Art durchzusetzen.

Eine Möglichkeit, das zu lernen, ist, Ich-Botschaften statt Du-Botschaften auszusenden. Wenn wir Ich-Aussagen machen, dann wird die andere Person nicht so sehr in die Defensive gedrängt. Du-Botschaften entspringen einer Opferrolle, sie klagen an und folglich wird unser Gegenüber in die Verteidigung getrieben und defensiv werden.

Die bessere Möglichkeit zu kommunizieren wäre nicht nur, immer unsere Wünsche und Erwartungen zu äußern, sondern auf die Bedürfnisse einzugehen, die darunter liegen. Sie sind wichtig, wertvoll und bedürfen der Anerkennung. Bedürfnisse sind flexibler als Wünsche. Letztere machen uns rigide und unflexibel, weil sie eine Forderung darstellen, die erfüllt werden muss.

Eine weitere Möglichkeit für ein verbessertes Kommunikationsverhalten ist zu lernen, aktiv zuzuhören, sorgfältig, aufmerksam und offen zugewandt. Normalerweise sind wir in einem Gespräch damit beschäftigt, darüber nachzudenken, was wir als Nächstes sagen wollen, so dass wir die andere Person gar nicht richtig hören. Sofern sie erkennt, dass wir nicht wirklich zuhören, wird vermutlich nicht sehr viel Kooperation entstehen.

Können wir jedoch aktiv zuhören, wird die andere Person eher bereit sein zu antworten. Fühlen wir uns nicht gesehen, werden wir nicht bereit sein, zur Verfügung zu stehen, und das wiederum kreiert Aggressionen.

Eine weitere wichtige Fähigkeit, die es zu entwickeln gilt, um Aggressionen zu meistern, ist zu murren, zu grollen, sich zu beschweren, und zwar zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und gegenüber der richtigen Person.

#### Zusammenfassung:

1. Erkenne an, dass du Aggressionen hast.
2. Katharsis: Bringe deine Aggressionen zum Ausdruck.
3. Arbeite mit deinem Selbstbild und mit dem Bild, das du von anderen hast.
4. Arbeite mit deinen fixierten Verhaltensmustern.
5. Lerne dich auf eine gesunde Art durchzusetzen und zu behaupten. Dazu gibt es verschiedene Übungsmöglichkeiten und Techniken:
  - Gib Ich-Botschaften statt Du-Botschaften aus.
  - Erkenne die Bedürfnisse, die sich hinter deinen Wünschen verbergen.
  - Lerne aktiv zuzuhören und die andere Person wahrzunehmen.
  - Räum dir und anderen das Recht ein, zu murren.
  - Bring deine Beschwerden bei der Person an, die es angeht, und sei genau und detailliert in deiner Aussage.
  - Beschwerde dich immer jetzt und nicht »später«.
  - Mögliche transpersonale Techniken:
    - Das Gegenteil entwickeln
    - Sublimierung beziehungsweise Transformation

## Abwehrmechanismen

Wie bereits erwähnt, neigen wir dazu, unsere Aggressionen zu unterdrücken. Wir tun so, als ob wir keine hätten, wir »übersehen« sie und erkennen sie stattdessen in unserem Umfeld. »Die anderen sind aggressiv.« Dieses Verhalten können wir unter der Rubrik »Projektion« einreihen oder mit den Worten von Fritz Perls beschreiben: »Der Projektor tut anderen an, was er ihnen vorwirft.«

Im seelischen Bereich ist Projektion ein Abwehrmechanismus, durch welchen eigene Schwächen und Unzulänglichkeiten auf andere Menschen oder Menschengruppen verlagert werden. Das führt zur eigenen inneren »Befreiung«, denn wenn »die anderen« unsere eigenen Mängel aufweisen und wir diese an ihnen kritisieren oder bekämpfen, dann sind wir »unschuldig«, haben eine »weiße Weste« und fühlen uns vielleicht sogar »vollkommen«.

All das, was wir in unserem Leben verdrängt haben, weil es entweder zu schmerzvoll, unangenehm oder peinlich war, eignet sich gut für Projektionen. Wenn wir als Kinder gelernt haben, Aggressionen sind nicht gut, wenn wir dafür bestraft wurden, dann verdrängten wir sie. Als Erwachsene erkennen wir dann unsere eigene verdrängte Aggressivität im Außen bei den anderen, werfen sie anderen vor und kritisieren und bekämpfen sie dort draußen. Da wir häufig als Kinder von unseren Eltern und Erziehern perfektionistisch erzogen wurden, sind wir auch als Erwachsene sehr bemüht, keine Schatten zu haben. Wir bemühen uns, nur unsere Tugenden und Vorzüge zu zeigen, und tendieren dazu, unsere eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen anderen zuzuschreiben.

Wir können das auch die »König-David-Reaktion« nennen, wie folgende Legende erzählt:

*König David verliebte sich in eine wunderschöne Frau, die mit ei-*

*nem sehr armen Mann namens Urea verheiratet war. David schickte Urea in den Krieg und nahm sich die Frau, die er begehrte. Eines Tages kam der Prophet Nathan an den Hof von König David und erzählte ihm folgende Geschichte: Es gab einmal einen sehr reichen Mann, der besaß mehr als tausend Schafe; und es gab einen sehr armen Mann, der nur ein Schaf besaß. Der Reiche nahm dem Armen das einzige Schaf weg. Als König David diese Geschichte hörte, empörte er sich über alle Maßen und sprach voll Zorn: »Dieser Mann gehört zum Tode verurteilt.« Daschaute ihn der Prophet lange an und sagte schließlich: »Dieser Mann bist du.«*

Es kann ein schmerzlicher und gleichzeitig bereichernder Prozess der Selbsterkenntnis sein, wenn wir fähig werden, unseren eigenen Schatten, in diesem Fall unsere Aggressionen, anzuerkennen und zu integrieren. Das so genannte Negative in uns beinhaltet immer auch die Chance des Wachstums und der Entwicklung. Ohne die Fähigkeit zu entwickeln, unsere Projektionen zu erkennen und zurückzunehmen, stagnieren wir in unserem inneren Wachstumsprozess und können uns nicht weiterentwickeln. Diese Aufgabe gehört zu den moralisch schwierigsten in unserer Entwicklung und wir leisten sehr viel Widerstand dagegen, die so genannten negativen Projektionen zurückzunehmen, weil wir genau das projizieren, was wir am meisten in uns selbst ablehnen. Sowohl positive wie negative Projektionen binden viel Energie in uns, weil es anstrengend ist, diesen innerpsychischen Abwehrmechanismus aufrechtzuerhalten.

Das Ideal in Beziehungen wäre vermutlich, wenn die Beteiligten ein ungetrübtes, klares und unverzerrtes Bild voneinander hätten. Leider passiert das nicht oft. Wir könnten zwar unsere Wahrnehmung der anderen Person verändern, weil wir die Macht haben, das Bild, das wir von der oder dem anderen in uns tragen, zu verändern. Wir beziehen uns jedoch häufig nur durch eine entstellte, verzerrte Wahrnehmung auf die anderen

und glauben, zumeist wohl unbewusst, dass das für uns von Vorteil wäre. Logischerweise kann die Beziehung dann nicht funktionieren.

Allen Abwehrmechanismen liegt das gleiche Bedürfnis zugrunde, nämlich unsere Angst so klein wie möglich zu halten und uns gegen innere unerträgliche Vorstellungen von uns selbst zu sträuben. Wird die Angst zu groß, benutzen wir die Abwehrfähigkeiten, die wir vor langer Zeit erlernt haben. Meistens funktionieren diese auf der intrapersonalen Ebene, aber es gibt auch einige, die wir auf der interpersonalen Ebene ausagieren, was nichts anderes bedeutet, als dass wir andere Menschen benutzen, um unsere Probleme zu lösen – auch wenn das eine Illusion bleiben muss.

Ein weiterer Abwehrmechanismus ist die *Idealisierung*. Wir stellen die andere Person auf einen Sockel, der Schönheit, Kreativität, Liebe, Macht oder ... oder ... heißt. Wir weigern uns, die andere Person so zu sehen, wie sie wirklich ist, und machen uns dadurch abhängig. Aber eines Tages erkennen wir, dass dieser Mensch doch nicht so schön und kreativ, doch nicht so lieb und wohlwollend, sprich nicht vollkommen ist. Dann werden wir wütend, sind enttäuscht, gehen in die Verachtung und verwenden sehr viel Energie darauf, die Person vom Sockel zu stoßen und, wenn möglich, zu vernichten. Ein Grund für eine solche Idealisierung kann sein, dass wir uns minderwertig und bedeutungslos fühlen, mit uns selber unzufrieden sind. Wir haben das dringende Bedürfnis, mindestens einen Menschen in unserem Leben zu haben, der uns groß und bedeutend erscheint. Damit gleichen wir unser inneres Minderwertigkeits- und Mangelgefühl aus.

Das führt zu einem nächsten Abwehrmechanismus, den wir *Identifikation* nennen. »Wenn ich so werde wie sie (er), wird sie (er) mich lieben.« Kinder denken und handeln häufig so, und das ist in gewissem Maße auch gut für sie, weil es ihnen Sicherheit, Stärke und Mut verleiht. Wenn wir diesen Mechanismus jedoch als Erwachsene leben, wollen wir dadurch unsere eigenen Ängste und Gefühle der Wertlosigkeit in unseren Beziehungen verdecken.

## Beziehungsstile

Als Vorbereitung auf die Auseinandersetzung mit unserem eigenen Beziehungsstil schlagen wir folgende Übung vor:



### *Wie lebe ich Beziehungen?*

Benötigtes Material: ein größerer Bogen Papier, Malutensilien, Notizblock.

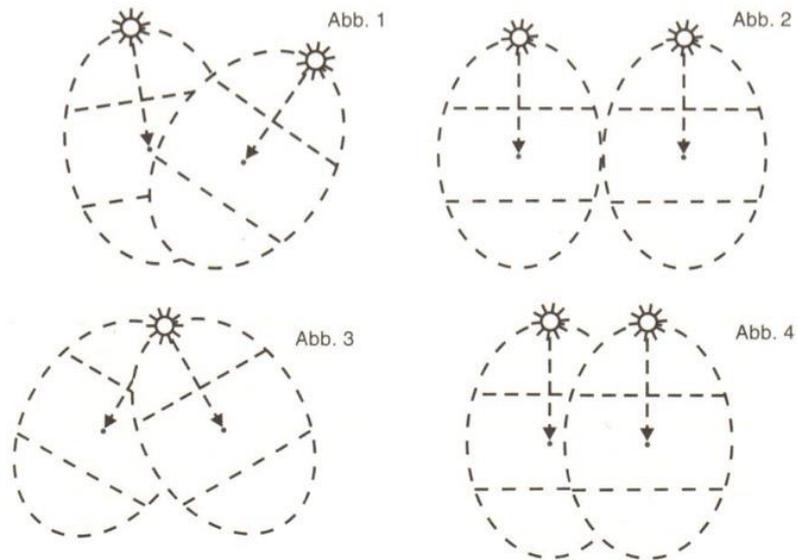
1. Fertige eine Liste von Beziehungen an, die du hast – alle, die dir in den Sinn kommen, gegenwärtige, ehemalige, mit Vorbildern aus Kunst, Literatur, der Öffentlichkeit, Tiere, Objekte. Beziehungen, die du als gut bezeichnest, und solche, die du als schwierig oder schlecht bezeichnest.
2. Wähle fünf Beziehungen, die jetzt für dich am meisten Energie enthalten. Achte darauf, nicht nur positive, sondern auch so genannte negative, schwierige auszuwählen.
3. Dann nimm den großen Bogen Papier und Farben.  
Male in die Mitte einen Punkt, der dich symbolisiert, und verteile in Abständen darum herum fünf Punkte, die die gewählten Beziehungen repräsentieren.
4. Jetzt nimm aus deinen fünf gewählten Beziehungen diejenige, mit der du beginnen möchtest.  
Setz dich bequem hin und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.  
Lass in deiner inneren Welt diese Person, dieses Wesen entstehen. Lass sowohl die Bezugsperson wie die ganze Beziehung so lebendig wie möglich werden. Beginn wahrzunehmen, welche Empfindungen und Gefühle diese Beziehung in dir weckt. Wie sieht dein Selbstbild in dieser Beziehung aus? Wie fühlst du dich in Bezug auf dich selbst? Lass alles an Gefühlen, Gedanken, Reaktionen lebendig werden, was diese Beziehung betrifft.

Dann wähle auf dem Papierbogen einen der Punkte und male spontan, ohne nachzudenken, die Gefühle und Empfindungen in Bezug auf diese Beziehung in Farben und Formen. Vielleicht entsteht auch ein Symbol, das dir deine innere Weisheit für die Beziehung vermittelt.

5. Wiederhole diesen Prozess mit den anderen vier ausgewählten Beziehungen.
6. Betrachte die fünf Zeichnungen und reflektiere folgende Fragen:
  - Wie definiert mich jede dieser Beziehungen?
  - Was lerne ich von diesen Beziehungen in Bezug auf mich selbst, mein Selbstbild?
  - Gibt es ein durchgehendes Muster in allen fünf Beziehungen?
  - Welche Projektionen lebe ich?

Anhand der gefundenen Antworten mach dir Notizen über den eigenen Beziehungsstil.

Nachstehend wollen wir einige Beziehungsmodelle vorstellen:



Wir möchten betonen, dass es uns in den Erläuterungen zu den vorstehenden Grafiken nicht um eine Wertung geht, welches die »besseren« oder »wichtigeren« Beziehungen sind.

### *Abbildung 1*

Hier handelt es sich um eine Beziehung, die vorwiegend über die Ebene des Unteren Unbewussten gelebt wird. Da unsere Instinkte aus dieser Ebene heraus wirken, geht es um das Ausleben unserer instinkthaften Bedürfnisse wie Hunger stillen, Sex haben, körperliche Nähe und Wärmespüren. In dieser Beziehungsform findet keine Kommunikation mit Herz und Geist statt. In der symbiotischen Beziehung zwischen Mutter und Kind geschieht die Kommunikation zu Beginn sehr viel aus dieser unbewussten Ebene heraus, weil die Mutter instinkthaft spürt und weiß, was ihr Kind braucht, und das Kind genauso instinkthaft weiß, dass die Mutter die Nahrungsquelle ist.

Kommunikation aus dem Unteren Unbewussten kann auch bedeuten, dass wir uns nur über unsere Komplexe, unsere neurotischen Verhaltensmuster und die Projektionen unserer Schatten aufeinander beziehen. Die Wahrnehmung der Wirklichkeit, die wir von einer anderen Person von dieser Ebene aus kreieren, ist verständlicherweise sehr limitiert, da sie nur die biologische Existenz einbezieht und nicht den Menschen als Ganzes sehen kann.

### *Abbildung 2*

Piero Ferrucci hat dieser Beziehung in einem Seminar einmal den Titel »Taxibeziehung« zugeordnet. Es ist keine sehr persönliche Beziehung; es fehlt sowohl die Vitalität und instinkthafte Kraft, die dem Unteren Unbewussten entspringt, wie auch die kreative, von Liebe oder Hingabe getragene Energie des Höheren Unbewussten. Eine Beziehung in dieser Ebene ist geprägt von zeitlicher Begrenzung, Vernunftthandlungen, der Fähigkeit, nein zu sagen. Dadurch können wir eine Identität bilden, um uns von der anderen Person abzugrenzen. Beziehungen auf dieser Ebene

sind vor allem nützlich. Sie vermitteln sachliche Informationen, zum Beispiel die Uhrzeit, wann der nächste Bus fährt oder was immer notwendig ist zu wissen, um den Alltag zu bewältigen.

### *Abbildung 3*

Hier geht es um die Beziehung und Begegnung aus der Ebene des Höheren Unbewussten heraus. Wir erleben sie häufig geprägt von besonderer Schönheit und Kostbarkeit, von altruistischer Liebe. Platonische Freundschaften, gemeinsame Visionen, spirituelle und noetische<sup>27</sup> Werte bilden die tragenden Elemente einer solchen Beziehung. Aus überlieferten Berichten geht zum Beispiel hervor, dass die heilige Teresa von Avila und der heilige Johannes vom Kreuz in ihren Begegnungen im wahrsten Sinne des Wortes schwebten. Kreatives, künstlerisches, musikalisches Miteinanderwirken zu zweit oder in Gruppen ist eine weitere Form des Ausdrucks.

### *Abbildung 4*

Eine derartige Beziehung ist die vollständigste, was durchaus nicht heißt, dass es die glücklichste ist. Es heißt, einander auf allen Ebenen des Bewusstseins begegnen zu können: auf der Ebene der Instinkte einander als sexuelle Wesen zu sehen und gleichzeitig einander zu erkennen in der Ganzheit als spirituelle, kreative Wesen, die eine Vision für die Zukunft in sich tragen, und in der praktischen Realität im Hier und Jetzt einander anzuerkennen.

Zugegeben, es ist nicht leicht, eine Beziehung in einem solchen Umfang zu leben, aber es könnte gewiss ein Ziel sein, darauf hinzuarbeiten oder uns zumindest immer wieder daran zu erinnern, dass wir in unserem Potenzial zu einer solchen Beziehung fähig sind.

Die beschriebenen Beziehungsstile betreffen natürlich nicht nur Mann-Frau-Beziehungen oder romantische Verbindungen, sondern sie spielen sich genauso auch zwischen Freunden und Freun-

dinnen und Kollegen und Kolleginnen ab. Der bestimmende Faktor, in welchem Rahmen sich eine Beziehung bewegt, hängt von den verschiedenen Realitäten unserer Wahrnehmung ab. Wenn wir eine Person nur als reine Seele, sozusagen körperlos wahrnehmen, oder nur als einen attraktiven oder unattraktiven Körper, oder nur auf einer praktischen Alltagsebene, dann ist der Rahmen, in dem wir die Beziehung leben können, äußerst limitiert und bildet häufig die Ursache für Beziehungskonflikte. Erst wenn wir bereit sind, unsere »Brillengläser« zu putzen, das heißt unsere Wahrnehmung auf unser Gegenüber zu erweitern und die Ganzheit der Person anzuerkennen, werden wir fähig, Beziehungen zu leben, die als Einheit wirken und eine höhere Bedeutung darstellen.

Wir schlagen dazu eine Übung vor, die verdeutlichen soll, wie sehr es in unseren Beziehungen auf unsere Wahrnehmung ankommt.



### *Eine Person durch verschiedene Wahrnehmungsbrillen sehen*

Erforderlich ist eine ruhige halbe Stunde und Schreibmaterial, um eventuelle Notizen zu machen.

1. Wähle eine Person aus, mit der du in einer Beziehung bist.  
Setze folgende »Brille« auf, durch die du die Person siehst:  
Du siehst sie als Problem, als nichts anderes als eine Ansammlung von Problemen, sozusagen als »Problemhaufen«. Lass dir einen Moment Zeit, um dich ganz und gar auf diese Sichtweise einzulassen.  
Dann nimm wahr:

- Wie fühlst du dich?
- Was spürst du körperlich?
- Welche Gedanken bewegen dich?

Dann setze die »Brille« ab und mach dir ein paar Notizen zu den Fragen.

Verfahre in gleicher Weise und mit den gleichen Fragen mit folgenden »Brillen«:

2. Du siehst die Person als Kind. Stell dir vor, du siehst sie in ganz verschiedenen Situationen.
3. Du siehst die Person als alten Menschen. Stell dir vor, du siehst sie in ganz verschiedenen Situationen.
4. Du siehst die Person, als würdest du zum ersten Mal ein menschliches Wesen sehen. Stell dir vor, du hast noch nie einen Menschen gesehen und siehst ihn jetzt zum ersten Mal.
5. Du siehst die Person als eine inkarnierte Seele, als ein Selbst. Stelle dir das so lebendig und real wie möglich vor. Vor dir steht ein Wesen, das einen Sinn und eine Absicht im Leben hat. Du kannst ihr immenses Potenzial an Liebe, Kreativität, Schönheit wahrnehmen. Du siehst ihre Würde, ihre Einmaligkeit und Kostbarkeit. Denke an gute und schwierige Situationen, denke an Zeiten, da du zutiefst berührt warst, an Zeiten, wo du ihre Einzigartigkeit, und an solche, wo du ihre Limitierungen gesehen hast. Und immer siehst du sie als Selbst, als Ausdruck des höchsten Menschlichseins.  
Lass dir für diese Sichtweise viel Zeit, um den Reichtum einer solchen Wahrnehmung zu erfahren.
6. Beende diese Übung, indem du dir abschließend ein paar Notizen über die verschiedenen Erfahrungen und die Qualität machst, mit der du bei diesem letzten Teil der Übung in Kontakt gekommen bist.

## Liebe – Akzeptanz - Dankbarkeit

Ausbildungsteilnehmer/-innen haben wiederholt berichtet, dass sie beim letzten Teil der Übung intensiv mit den Qualitäten Liebe, Akzeptanz und Dankbarkeit in Kontakt gekommen sind. Einen anderen Menschen als einzigartiges, kostbares Wesen wahrzunehmen – trotz aller ebenso vorhandenen Limitierungen – öffnet uns offenbar unseren eigenen Möglichkeiten, Liebe auf einer umfassenderen Ebene zu empfinden und zum Ausdruck zu bringen.

Die meisten von uns waren schon einmal leidenschaftlich verliebt oder glaubten, hingebungsvoll zu lieben. Eine solche Erfahrung vermittelt uns jedoch nicht unbedingt auch ein *wirkliches* Verständnis für das wahre Wesen der Liebe. Es ist schon deshalb so schwer, wirkliches Verständnis zu erlangen, weil in der Erfahrung und im Erleben von Liebe so viele verschiedene und sich widersprechende Elemente enthalten sind. Mal gehtes um Lust und Begehren, ein anderes Mal um Ansprüche und besitzen wollen. Wieder andere verstehen unter Liebe Altruismus und Hingabe, Großzügigkeit und Selbstlosigkeit.

Alle Menschen scheinen interessiert an der Liebe; vielleicht ist das Wort »Liebe« sogar eines der am häufigsten gebrauchten. Liebeslieder aller Stile füllen CDs, klingen aus Radioprogrammen. Tausende von Liebesgeschichten und Liebesgedichten sind geschrieben und von Millionen Menschen gelesen worden.

Menschen lieben alles Mögliche: Kinder, Hunde und Katzen, Autos, Sex, das eigene Land, Blumen. Das klingt so, als wüssten wir, was Liebe ist, als wüssten wir, worüber wir reden, wenn wir dieses Wort gebrauchen. Wenn wir jedoch innehalten und wirklich bereit sind, darüber nachzudenken, was Liebe denn eigentlich bedeutet, werden wir vielleicht, zumindest, wenn wir ehrlich sind, verlegen und bescheiden und müssen gestehen, dass Liebe für uns widersprüchlich, geheimnisvoll und bis zu einem gewissen Grad unverständlich ist. Wenn wir eine genaue und vollstän-

dige Definition abgeben wollten, würden wir wahrscheinlich früher oder später am Ende unserer Weisheit anlangen. Beschränken wir uns also auf die Aspekte der Erfahrung praktizierter Liebe, die im letzten Teil der Übung zum Ausdruck kommen.

Martin Buber spricht in seinen Schriften darüber, dass wahres Leben Beziehung und die Liebe die kosmische Kraft sei.<sup>28</sup> Das primäre Charakteristikum des Menschen sei seine Bereitschaft und Fähigkeit, sich auf einen anderen zu beziehen. Beziehung sei das Einzige, das befähigt, »Eingebungen der Ewigkeit« zu vermitteln. Mit seinen Worten: »Der Mensch liebt erst, wenn er fähig wird zum Unendlichen und kühn genug, es zu wagen.«

Pitirim Sorokin, russischer Soziologe und Philosoph, schrieb 1918, als er zum Tode verurteilt in einem Gefängnis in Moskau auf seine Erschießung wartete:

»Was auch in Zukunft geschehen mag, ich weiß, dass ich drei Dinge gelernt habe, die für immer in meinem Intellekt und in meinem Herzen als feste Überzeugung verankert sein werden. Das Leben – auch das härteste – ist der schönste, kostbarste, wundersamste Schatz der Welt. Pflichterfüllung ist eine weitere wundervolle Sache, die das Leben beglückt. Das ist meine zweite Überzeugung. Und meine dritte lautet, dass Grausamkeit, Hass, Gewalt und Ungerechtigkeit niemals und zu keiner Zeit ein geistiges, moralisches oder materielles Jahrtausend schaffen können. Der einzige Weg dorthin ist der königliche Weg der alles gebenden kreativen Liebe – nicht gepredigt, sondern praktiziert.«<sup>29</sup>

Trotz Ungerechtigkeit, Falschheit und all der Banalität, zu der wir in unseren zwischenmenschlichen Interaktionen fähig sind, besitzen wir das Potenzial, uns wirklich und wahrhaftig zu begegnen, frei von Angst, Aggression und Vorurteilen.

Wir haben alle schon erlebt und erkannt, dass die Liebe auch in der einfachsten Manifestation ein sehr wirksames Vitamin für psychologische Gesundheit und spirituelles Wachstum darstellt. Wir brauchen uns nur an Umstände zu erinnern, in denen wir lie-

bevoll behandelt wurden, Verständnis fanden, uns jemand ohne zu fragen beistand, wenn eine unserer Qualitäten oder Fähigkeiten geschätzt und anerkannt wurde. Wir fühlten uns sofort besser. Liebe ist die beste Medizin, das wirksamste Heilmittel gegen Angst, Einsamkeit, Feindseligkeit und chronische interpersonale Probleme. Sie macht uns lebendig, stimuliert unsere Kreativität, beflügelt uns, verleiht uns Kraft, lässt uns größer werden und über uns selbst hinauswachsen.

Piero Ferrucci schreibt in seinem Buch *Unermesslicher Reichtum*: »An der höchsten Spitze des menschlichen Bewusstseins sind Liebe und Weisheit eins.« Und weiter: »Der islamische Dichter Rumi schreibt in einem seiner Gedichte, dass die Dinge sind wie ein rhythmischer Trommelschlag, einzig die Liebe ist eine Melodie. Wer nicht liebt, sagt Rumi, ist wie ein Fisch auf dem Trockenen, wie ein Vogel ohne Flügel, ein Körper ohne Kopf. Um zu lieben, braucht es drei Voraussetzungen: Man darf sich nicht von Wünschen beherrschen lassen, nicht an die Vernunft glauben, und man muss über die sozialen Rollen hinausgehen, um zum echten Selbst vorzustoßen. Für Rumi ist Liebe der kreative Aspekt des Universums. Durch Liebe verwandeln sich Stacheln in Rosen, Krankes in Gesundes, Wut in Sanftheit, Unglück in Glück, das Gefängnis wird zum Rosengarten.«<sup>30</sup>

Eine Grundvoraussetzung, Liebe zu leben und im Alltag zu praktizieren, besteht darin, sich in Akzeptanz zu üben. Zunächst schlagen wir eine Übung vor, um Kontakt aufzunehmen zu den eigenen Erfahrungen mit Akzeptanz und Nicht-Akzeptanz.



## Akzeptanz – Nicht-Akzeptanz

### 1. Teil: Akzeptanz

1. Setze dich bequem hin und halte Schreibmaterial bereit. Atme ein paarmal bewusst tief ein und aus und entspanne dich dabei. Richte deine Aufmerksamkeit allmählich nach innen.
2. Erwinnere dich an eine Situation oder an eine Erfahrung in der nahen Vergangenheit, in der du dich völlig akzeptiert und angenommen gefühlt hast.

Lasse diese Erfahrung, diese Situation in lebendigen Bildern in deiner Vorstellung entstehen.

- Wo bist du?
- Mit wem bist du zusammen?
- Nimm wahr, wie du dich fühlst.
- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?
- Was hast du für ein Selbstbild in diesem Moment?
- Welche Konsequenzen hat dieses Erlebnis für dein weiteres Leben gehabt?
- Welche Entscheidungen hast du getroffen in dieser Situation des völligen Akzeptiert- und Angenommenseins?

3. Dann löse dich langsam wieder von diesem Erleben. Lass es mit dem Ausatmen wieder los.

Geh jetzt in deiner Erinnerung weiter in die Vergangenheit zurück und wähle eine andere Erfahrung oder Situation, in der du dich völlig akzeptiert und angenommen gefühlt hast:

Lasse dich wiederum ganz ein auf diese Situation, in der du dich völlig akzeptiert und angenommen gefühlt hast.

Lasse sie in deiner Vorstellung, in deinen inneren Bildern ganz lebendig werden und bedenke die gleichen Fragen wie unter Punkt 2.

4. Löse dich wieder von dieser Erfahrung. Lasse sie los mit dem Ausatmen.  
Gehe mit deiner Erinnerung weit zurück in deine Jugend- oder Kinderzeit und finde dort eine weitere Situation oder Erfahrung, in der du dich ganz angenommen und akzeptiert gefühlt hast. Bedenke wiederum die gleichen Fragen wie unter Punkt 2.
5. Dann lasse auch diese Erfahrung wieder in den Hintergrund treten, löse dich mit dem Ausatmen davon. Richte langsam deine Wahrnehmung wieder auf das Hier und Jetzt und mache dir ein paar Notizen über das Erlebte anhand folgender Fragen:
  - Was haben die Erfahrungen gemeinsam?
  - Gibt es einen roten Faden?
  - Welche Entscheidungen habe ich daraus getroffen?
  - Wie haben die Entscheidungen mein Leben beeinflusst?
  - Wie kann ich die gewonnenen Erkenntnisse in mein Leben integrieren?

## **2. Teil: Nicht-Akzeptanz**

1. Richte deine Aufmerksamkeit wieder weiter nach innen. Öffne dich für eine neue Erfahrung.  
Erinnere dich an ein kürzliches Erlebnis, wo du dich abgelehnt, nicht akzeptiert gefühlt hast.
  - Wo bist du?
  - Mit wem bist du zusammen?
  - Nimm wahr, wie du dich fühlst.
  - Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?
  - Was hast du für ein Selbstbild in diesem Moment?
  - Welche Konsequenzen hat dieses Erlebnis für dein weiteres Leben gehabt?
  - Welche Entscheidungen hast du getroffen in dieser Situation des völligen Nicht-Akzeptiert- und Nicht-Angenommenseins?

2. Geh in deiner Erinnerung weiter in die Vergangenheit zurück und wähle eine andere Erfahrung oder Situation, in der du dich nicht akzeptiert und nicht angenommen gefühlt hast.

Lasse dich wiederum ganz ein auf diese Situation, in der du dich nicht akzeptiert, nicht angenommen, abgelehnt gefühlt hast. Lasse sie in deiner Vorstellung, in deinen inneren Bildern ganz lebendig werden und bedenke die gleichen Fragen wie unter Punkt 1.

Löse dich wieder von dieser Erfahrung. Lasse sie los mit dem Ausatmen.

3. Gehe mit deiner Erinnerung weit zurück in deine Jugend oder Kindheit und finde dort eine weitere Situation oder Erfahrung, in der du dich nicht angenommen, nicht akzeptiert gefühlt hast und bedenke die gleichen Fragen wie unter Punkt 1.

Dann lasse auch diese Erfahrung wieder in den Hintergrund treten, löse dich mit dem Ausatmen davon. Richte langsam deine Wahrnehmung wieder auf das Hier und Jetzt und mache dir ein paar Notizen über das Erlebte unter Berücksichtigung folgender Fragen:

- Gibt es einen roten Faden?
- Was haben die Erfahrungen gemeinsam?
- Welche Entscheidungen habe ich daraus getroffen?
- Wie haben die Entscheidungen mein Leben beeinflusst?
- Welche Wirkungen könnten diese Entscheidungen auf mein heutiges Leben haben?
- Wie kann ich die gewonnenen Erkenntnisse in mein Leben integrieren?

Wir können zwei Grundformen von Liebe und Akzeptanz unterscheiden. Die eine lautet: Wir lieben, weil wir geliebt werden wollen, das heißt, die Liebe kommt aus einem Defizit. Das ist eine sehr menschliche Art, der wir in der einen oder anderen Ausdrucksform bei uns selbst und anderen bereits begegnet sind. Die meisten von uns haben sicherlich schon einmal gesagt: »Ich habe dich gern, du bist so lieb«, verbunden mit dem heimlichen, viel-

leicht unbewussten Wunsch, die gleiche Zuwendung und Akzeptanz zurückzuerhalten.

Die andere Form lautet: Wir lieben aus unserem Sein heraus. Diese Liebe erfüllt uns und andere und gibt sich hin ohne die Forderung, etwas zurückerhalten zu müssen. Wir können lieben lernen.

Oder um es mit den Worten von Erich Fromm zu sagen:

»... trotz der tief verwurzelten Sehnsucht nach Liebe wird fast alles für wichtiger gehalten als Liebe: Erfolg, Prestige, Geld, Macht – fast alle unsere Energie verwenden wir darauf zu lernen, wie wir diese Ziele erreichen, und fast keine, um die Kunst des Liebens zu erlernen.«<sup>31</sup>



*Ein Rezept aus dem  
»Liebeskochbuch«*

### **1. Selbstliebe – lerne dich selbst zu lieben**

Das ist der Ausgangspunkt. Wenn wir uns nicht selber lieben lernen, können wir auch nicht jemand anderen wirklich lieben. Bis wir uns nicht wirklich lieben, stecken wir an dem Ort fest, den Maslow den »Bedürftigkeits- und Unzulänglichkeitsort« genannt hat. Wenn wir uns lieben, dann können wir uns von dem Ort aus liebend akzeptieren, von wo aus die Liebe frei fließen kann und die anderen und uns erfüllt.

### **2. Entwickle die Fähigkeit, allein zu sein**

Das heißt, das eigene Ich zu finden. Ohne die Fähigkeit, allein zu sein, können wir nicht lieben. Unsere Liebe wird dann immer zugreifend und umschlingend sein. Das Ich zu finden ist eine primäre Aufgabe.

### **3. Arbeite mit den Hindernissen, die dich abhalten zu lieben**

Was hält uns ab, mehr Liebe in unserem Leben zu haben oder mehr zu lieben? Angst, Zorn, Selbsthass und Enttäuschungen im Leben gilt es durchzuarbeiten und zu überwinden. »Arbeiten mit den Hindernissen«

heißt lernen, lieben zu können und das Herz zu öffnen. Wir müssen lernen, unsere Konditionierungen aufzugeben.

#### **4. Transpersonale Arbeit mit Liebe**

- Rezeptiv-reflektive Meditation<sup>32</sup> über das Wort »Liebe« und meditieren mit Symbolen
- Das Idealmodell (siehe Seite 147 ff.) entwickeln, eine Vision kreieren
- Darüber meditieren, wie dein Leben wäre, wenn du mehr Liebe hättest.
- Ein Modell darüber kreieren, was für dich möglich ist.
- Kleine, konkrete Schritte unternehmen: jeden Tag eine liebevolle Tat; über Liebe schreiben, sie malen, modellieren und über die gemachten Erfahrungen Tagebuch führen

Die Punkte dieses »Rezeptes« durchzuarbeiten benötigt viel Zeit. Es ist ein Prozess, der wahrscheinlich genauso wenig aufhört wie die Verwirklichung unseres Potenzials und unseres inneren Wachstums.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass das Akzeptieren unserer Menschlichkeit und unserer Limitierungen ebenso wie unserer Kostbarkeit und Einmaligkeit uns dazu befähigt, auch andere zu akzeptieren. Im Bewusstsein, wie gut uns die Akzeptanz anderer tut, ist es leicht nachzuvollziehen, dass es den anderen ebenso geht, wenn sie unsere Akzeptanz erfahren.

Eine sehr wichtige Komponente in diesem Lernprozess ist, Dankbarkeit zu entwickeln. Dabei geht es nicht um das stereotype Dankesagen, das uns schon beigebracht wurde, als unsere Sprachfähigkeit aus Einwort-Kommunikation bestand. Es geht um wahre Dankbarkeit, die im Herzen empfunden wird und durch unser ganzes Sein zu strömen scheint. Der englische Dichter, Maler und Grafiker William Blake (1757–1827) sagte einmal: »Dankbarkeit ist der Himmel selbst.« Wirkliche, aus dem Herzen kommende Dankbarkeit schafft Frieden, Freundlichkeit, Gelassenheit. Dazu eine Übung als kleines Beispiel:



## Dankbarkeit

1. Denke an Situationen, für die du dich zutiefst dankbar fühlst. Beginne zu spüren, was in dir passiert. Mit welchen Gefühlen kommst du in Berührung? Nimm so ausführlich wie möglich die Qualität dieser Gefühle wahr.
2. Dann denke an Ereignisse, in denen du danke sagst, weil dir jemand den Salzstreuer reicht, den Vortritt an der Tür lässt, und an andere kleine Alltagsbegebenheiten. Nimm wahr, welche Gefühle dabei in dir entstehen.
3. Nun versuche, auch in diesen banalen Situationen wahre Dankbarkeit in dir zu spüren. Nimm wiederum wahr, was in dir passiert.
4. Wenn das kleine Experiment dir den Unterschied vermitteln konnte, kannst du diesen Akt der Dankbarkeit jederzeit in dein Leben integrieren.

Der nächste Schritt, den wir vorschlagen, stellt eine große Herausforderung dar. Es mag noch relativ leicht sein, für die guten Dinge in unseren Beziehungen dankbar zu sein. Aber wie steht es mit den schmerzhaften Ereignissen, mit den Situationen, in denen wir verletzt, gedemütigt, verängstigt werden? Können wir dann auch Dankbarkeit und Liebe empfinden für das, was das Leben uns beschert? Wenn wir uns klein und verzagt fühlen, kommt uns die Dankbarkeit und Liebe schnell abhanden.

Wenn wir uns darin schulen, ein Glas als halb voll anstatt halb leer wahrzunehmen, dann können wir für das halb volle dankbar sein. Wenn wir einen schmerzhaften Verlust erlitten haben, können wir in Trauer versinken oder das Verlorene betrauern und gleichzeitig all das, was uns geblieben ist, in Dankbarkeit anerkennen. Wie gesagt, eine solche Haltung einzunehmen, ist nicht

leicht zu bewerkstelligen. Doch jedes Mal, wenn es uns gelingt, werden wir uns reicher, befreiter und größer fühlen. Das verleiht uns im Umgang mit unseren Beziehungen erweiterte Freiräume, in denen wir uns vertrauensvoll einlassen können auf Begegnungen, Berührtwerden, Nähe und Distanz und sie im richtigen Maße zu leben sowie all das zu tun, was unsere Beziehungen bereichert, vertieft und kostbar werden lässt.

Leonard Bernstein hat Folgendes anlässlich einer Rede 1985 in New York gesagt, womit wir dieses Kapitel beenden wollen:

»Vielleicht ist das Beste, was ich heute tun konnte, Sie an das zu erinnern, was Sie sicherlich schon über die unabdingbare Lebensnotwendigkeit, den Willen zu lieben auszuleben, wussten. Sie durch mein persönliches Geständnis über Sieg oder Niederlage in meinem eigenen Ringen daran zu erinnern, die Liebe zu einer praktizierten Wirklichkeit zu machen. Sie daran zu erinnern, indem ich Ihr und mein eigenes Bewusstsein anstoße, dass wir einen tief gehenden moralischen Imperativ miteinander teilen, und der lautet, unser Leben umzuwandeln in eine ununterbrochene Handlung, Zeugnis abzulegen. Falls wir beten können, lasst uns beten. Ich kenne nur zwei Arten zu beten. Die eine ist zu sagen: »Danke. Sing ein Lied. Gratias agimus. Halleluja«. Die andere ist zu beten, dass unser göttlicher Funke, unser Leitlicht, diese kleine blaue Flamme, die unsere Fähigkeit zu lieben enthält, dass dieses kleine Licht nie ausgelöscht werde, solange wir diese wunderbare Erde miteinander bewohnen.«<sup>33</sup>

# 6 Schmerzen und Krisen als Lernstufen unserer Verwirklichung

Lass mich nicht bitten um Schutz vor Gefahren, sondern um den Mut,  
ihnen die Stirne zu bieten.  
Lass mich nicht bitten um Stillung meines Schmerzes,  
sondern um die Herzenskraft, ihn zu bezwingen.

*Tagore*

## Der Umgang mit Schmerzen

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts über ein Thema zu sprechen, bei dem es inhaltlich um den Umgang mit Schmerzen, Krisen und Leiden geht, mit dem wir sowohl individuell wie auch kollektiv täglich, stündlich und sogar im Minutentakt konfrontiert sind, mag absurd, paradox, vielleicht sogar zynisch anmuten. Wer will denn schon wissen, dass 20 Prozent der Weltbevölkerung unterernährt sind, dass sogar im reichen Europa 25 Millionen Menschen in ständiger Armut leben. Unsere Medien sind ständig prall gefüllt mit Nachrichten über Tote, Sterbende, Ermordete, Vergewaltigte – entsetzliche Leiden von Männern, Frauen und Kindern in allen Ländern dieses Planeten.

Aber nicht nur Tod, Gewalt, Krieg, Hunger und Unterernährung schaffen Leiden und Schmerzen. Die meisten Menschen sehen sich mehr oder weniger starken Ängsten gegenübergestellt. Dazu zählen Existenzangst, Verlustangst, Angst vor der Verantwortung, Angst vor Macht, Angst vor der Veränderung, Angst vor dem Alleinsein. Wenn wir unter Ängsten dieser Art leiden, erleben wir Schmerzen; wir leiden und wir fühlen uns krisengeschüttelt. Damages vermessen klingen zu postulieren, dass Schmerz, Leiden und Krisen als Chance, als Lernstufe in unserem Verwirklichungsprozess betrachtet werden können. Wir werden es dennoch wagen und möchten deshalb besonders betonen, dass die Arbeit mit Schmerzen, Leiden und Krisen sowie alle Modelle und Techniken, die die Psychosynthese oder andere psychologische Ansätze für den Umgang mit Schmerzen und Leiden zur Verfügung stellen, niemals das Geheimnis des Lebens erklären können werden. Wir können und dürfen diese Modelle nicht dazu benutzen, das Leiden und die Schmerzen in dieser Welt »wegzuerklären«. Wir können und dürfen nicht versuchen, das Geheimnis des Lebens erklären zu wollen. Wir können nicht nachweisen, wie es sein *sollte*. Wir können unsere Leiden oder Krisen nicht erklären und rechtfertigen.

Wir können jedoch nach kreativen und effektiven Möglichkeiten forschen, um mit dem Unvermeidbaren, dem Unausweichlichen zu kooperieren. Es ist eine psycho-spirituelle Technik – vom Opfer zur Freiheit –, die jedoch auf keinen Fall die menschlichen Tragödien erklärt, weder so grauenvolle Verbrechen wie den Holocaust, die unzählbaren Opfer von Krieg, Gewalt, Verbrechen, noch die Tatsache, dass bis zum heutigen Tag täglich mehr als 30 000 Kinder – alle drei Sekunden ein Kind – an Hunger und Gewalt sterben.

Dennoch wagen wir in diesem Kapitel zu postulieren, dass es vielleicht gut ist, dass das Leben geheimnisvoll ist – so können wir es nicht kontrollieren, können nicht alles aufklären, erklären und durcharbeiten, um es sodann schnellstmöglich hinter uns zu lassen.

Roberto Assagioli schreibt zu Beginn seines Artikels »Die Angst vor dem Leiden – Gedanken über den Schmerz«: »Eine der größten Behinderungen unserer spirituellen Entwicklung ist die Angst vor dem Leiden. Sie lässt uns zurückweichen vor Schwierigkeiten und unvermeidlichen Auseinandersetzungen, sie stützt unsere Flügel und lähmt unseren Elan.«<sup>34</sup>

Der Mensch und seine Schmerzen – der Mensch und seine Leiden – ein sehr ungleiches Paar, das sicherlich nicht durch gegenseitige Liebe und Achtung miteinander verbunden ist. Dennoch begleitet dieses Paar seit Tausenden von Jahren die Menschen durch die Evolution, bis in unsere Gegenwart. Es mag sehr paradox klingen und ist doch offensichtlich so: Der Mensch hat in seiner bisherigen Geschichte bewiesen, dass er sich ohne Leiden, ohne Schmerzen und Krisen scheinbar nicht entwickeln kann. Oder sind wir ganz einfach zu limitiert, um uns zu entwickeln, zu wachsen und in unserem inneren Entfaltungsprozess fortzuschreiten, es sei denn, wir lernen durch schmerzhaft Erfahrungen und längere oder kürzere Perioden des Leidens?

Wir kennen durch unsere Arbeit viele Menschen, aber wir haben bislang noch keine gefunden, die uns erzählten, sie hätten neue Einsichten gewonnen, neue Erkenntnisse, sie hätten ihr Leben entscheidend verändert, sie hätten große Fortschritte in ihrem persönlichen Wachstumsprozess gemacht – und all das in einer Atmosphäre völliger Gelöstheit, Heiterkeit, Harmonie und erhöhter Glücksgefühle. Auch unsere eigenen Erfahrungen haben uns immer wieder gezeigt: Es scheint, als ob wir ein ungeschriebenes Gesetz in uns tragen, zumindest in unserer westlichen Kultur, dass wir zu leiden haben, um auf unserem Lebensweg vorwärts zu schreiten. So sinnlos es auch klingen mag: Offenbar brauchen wir schmerzhaft Krisen und bittere Erfahrungen, um neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen und zu akzeptieren. Wenn wir lernen können, sie in unser Leben zu integrieren, werden wir befähigt, Veränderungen herbeizuführen,

die uns wertvoll oder erstrebenswert scheinen. Vielleicht bedarf es tatsächlich immer wieder unseres Strauchelns, um achtsamer, sorgfältiger, aufmerksamer uns selbst und anderen gegenüber zu werden, nachdem wir wieder aufgestanden sind und uns von der Krise und den Schmerzen erholt haben. C.G. Jung schrieb einmal: »Ohne Schmerzen kommt man nicht zum Bewusstsein.«

Es gibt viele Menschen, die von einer Krise in die nächste geraten, von einem Leiden in das nächste, mit längeren oder kürzeren Pausen. Benutzen wir jedoch die Atempausen dazu, darüber nachzudenken, ob wir aus der überstandenen Krise etwas lernen könnten? Akzeptieren wir die Erkenntnisse, die wir gewinnen konnten, um in unserem Alltagsleben etwas zu verändern? Oder verschließen wir unsere Wahrnehmung, um nichts verändern zu müssen? Sobald der Schmerz nachlässt, ist doch alles wieder gut – warum also die Anstrengung unternehmen, anders als bisher zu handeln. Und auf geht's in die nächste Krisenrunde.

Mehrheitlich sind wir inzwischen aber so weit, dass wir sagen, wir können aus unseren Fehlern lernen. Von Richard Bach, Autor von *Die Möwe Jonathan* und vielen anderen bekannten Büchern, stammt der Satz: »Es gibt kein Problem, das nicht auch ein Geschenk für dich in den Händen trüge. Du suchst Probleme, weil du ihre Geschenke brauchst.«<sup>35</sup>

In der westlichen Welt ist diese Haltung häufig: Schmerzen sind nicht gut, Schmerzen muss man schnellstens wieder loswerden. Schmerzen muss man möglichst oder sogar um jeden Preis vermeiden. Auf der körperlichen Ebene sind wir heute in der Schmerzforschung tatsächlich zu der Erkenntnis gekommen, dass es sehr wichtig ist, den Schmerz möglichst präventiv auszuschalten, da wir ein Schmerzgedächtnis besitzen. Wir sprechen in diesem Kapitel jedoch vor allem von den emotionalen und psychischen Schmerzen und Leiden und von den Krisen, mit denen wir konfrontiert sind – sei es in unserem Beziehungsumfeld, im Beruf und auf allen Ebenen unseres Entwicklungsprozesses.

Zunächst schlagen wir eine Übung vor, um die persönliche Haltung gegenüber Schmerzen und Leiden zu erkunden. Sie brauchen dazu Schreibmaterial, um sich Notizen zu machen.



### *Der persönliche Umgang mit Schmerzen*

1. Mach es dir auf einem Stuhl bequem und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.  
Nimm deinen Atem wahr und stell dir vor, dass das Beobachten deines Atems eine Möglichkeit darstellt, langsam deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten.
2. Erinnere dich an eine Zeit in deinem Leben, in der du etwas sehr Schmerzhaftes erlebt hast. Das können körperliche, emotionale oder geistige Schmerzen sein. Eine Erfahrung, die sehr schwierig und schmerzhaft für dich war.  
Soweit dir das möglich ist und du gewillt bist, erinnere dich an die Ereignisse, die damals in deinem Leben stattfanden. Erinnere dich auch, was du damals gefühlt und gedacht hast. Erinnere dich und betrachte es, beobachte es.
3. Die folgenden Fragen werden dir helfen können, deine Haltung zu erkunden und wie du auf diesen Schmerz geantwortet hast.
  - Wie hast du dich verhalten in der schmerzhaften Zeit?
  - Wie bist du damit umgegangen?
  - Konntest du den Schmerz akzeptieren?
  - Hast du ihn verleugnet?
  - Wurdest du durch die Situation überwältigt?
  - Bist du davongelaufen?
  - Hat es dich fast verrückt gemacht?

- Hast du etwas getan, damit du den Schmerz nicht mehr fühlen musstest?
  - Gab es irgendwo in dem Schmerz, in dem Leiden eine Frage, die du gestellt hast?
  - Hast du dich mit dieser Situation als ein Ereignis deiner Vergangenheit ausgesöhnt oder ist es nach wie vor unvollendet?
  - Wenn es noch unvollendet ist: Was ist dein Anteil, dass es noch so ist?
  - Gibt es heute noch irgendeine Frage, die du in Bezug auf die Situation hast?
4. Mach dir Notizen über die Antworten, die du auf die Fragen gefunden hast, damit deine Reaktion auf Schmerz und Leid erkennbar wird.

Bis in unsere Gegenwart hinein lauten unsere unmittelbaren Reaktionen auf Schmerzen und Krisen zumeist spontan: Warum ich? In der Rolle des Opfers fragen wir uns: Womit habe ich das verdient? Was habe ich denn getan? Wir suchen nach Gründen und Verständnis. Da es uns schwer fällt, in unserem Leiden und Versagen einen positiven Aspekt zu erkennen, stellen wir das Universum oder Gott in Frage. Wir grollen unserem Schicksal, suchen außerhalb von uns selbst nach den Schuldigen für unsere Situation und setzen alle Hebel in Bewegung, so schnell wie möglich davon wegzukommen; möglichst schnell vergessen, damit wir so weiterleben können wie bisher. Wenn das nicht gelingen will, verharren wir in der Opferhaltung. Implizit ist darin enthalten, dass wir ja doch nichts dagegen tun können; wir müssen es erdulden; wir werden für etwas bestraft. Das Leben tut uns das an, dabei sind wir doch unschuldig. All das heißt, dass wir nicht bereit sind, die Verantwortung für unsere Leiden zu übernehmen. Denn täten wir es, dann könnten wir unsere Lage verändern, könnten wir letztlich dafür sorgen, dass das vielleicht nicht wieder passiert.

Eine weitere, zumindest in der westlichen Kultur verbreitete Haltung gegenüber Schmerzen, seien sie nun emotionaler, physischer oder geistiger Natur, lautet, dass Schmerzen etwas Schlechtes sind. Und nicht nur das. Wir legen noch eins drauf, indem wir uns für unsere Schmerzen *bestrafen*. An einem ganz einfachen Beispiel sei dies verdeutlicht. Wenn ich mir die Hand beim Bügeln oder Kochen verbrenne, wenn ich mir kräftig in den Finger schneide, mit dem Kopf oder Schienbein heftig anstoße, beginnt sofort in meinem Kopf eine Stimme laut zu werden: »Du Dummkopf, niemand ist so blöd wie du. Kannst du denn nicht aufpassen!«

Statt mir mit Mitgefühl und liebevoller Anteilnahme zu begegnen, beschimpfe ich mich und füge mir dadurch auch noch einen seelischen Schmerz zu. Oder ich werte mich ab, indem ich sage: »Mach kein Theater um so einen kleinen Schmerz, stell dich nicht so an!« Oder ich bin wütend auf die Tür oder das Stuhlbein, die im Wege waren. Kinder reagieren häufig auf diese Art, indem sie zurückschlagen oder -treten gegen den vermeintlichen Verursacher ihres Schmerzes.

Auf der emotionalen und seelischen Ebene kann eine kleinere Enttäuschung in Bezug auf einen anderen Menschen, ein kleinerer Fehler oder ein Versagen im beruflichen Umfeld, eine Blamage, eine Ablehnung oder Zurechtweisung zu einem recht heftigen Schmerz führen, den wir jedoch sofort zu unterdrücken und abzuwiegeln versuchen. Wir werten uns innerlich ab oder wir werten die anderen ab, um uns vor jeglicher Konfrontation mit dem empfundenen Schmerz zu schützen.

Wenn wir uns das schon antun, wenn es »nur« um eine kleine Verbrennung, eine Schnittwunde an der Hand, eine Beule am Kopf geht, ist es nicht schwer, einen Schritt weiterzugehen und nachzuschauen, wie wir denn mit uns in großen geistigen, psychischen oder emotionalen Krisen umgehen. Wir erleben zum Beispiel den Verlust eines geliebten Menschen durch Trennung oder Tod, wir erleben berufliche Niederlagen und wir kennen zumeist

nur zwei Reaktionen. Die eine lautet: Die Umwelt ist schuld, das Schicksal meint es doch nur schlecht mit uns, wir sind Opfer der anderen. Die andere lautet: Wir stellen uns selbst in Frage, halten uns für unfähig, zu dumm, zu schwach und zu klein und erklären uns zu Versagern. Beide Reaktionen erhöhen unsere sowieso schon schmerzhaftes Erfahrung um ein Vielfaches. Seit unserer frühesten Kindheit entstehen im Erleben und Erfahren von Schmerzen die Konditionierungen, die wir durch die Umwelt erfahren.

*Was habe ich falsch gemacht?* Implizit ist darin die Meinung enthalten: Ich werde gestraft für etwas, das ich falsch gemacht habe. Es ist mein Fehler, meine Schuld.

*Wie ist das passiert?* Dahinter steht die Meinung, dass es für den erlittenen Schmerz doch eine Erklärung geben muss.

*Warum ich?* Implizit bin ich überzeugt, dass ich ausgewählt wurde für diesen Schmerz, dass er mir angetan wird. Ich bin Opfer und eigentlich unschuldig.

*Wie kann ich den Schmerz loswerden?* Darin ist die Vorstellung enthalten, dass ich den Schmerz schnellstmöglich loswerden muss, weil ich nicht leiden, sondern ihn möglichst vermeiden will.

*Muss ich mein Glück auf dieser Welt verdienen durch Schmerz und Leid?* Das ist eine sehr existenzielle Frage über die Natur des Lebens. In ihr ist die Überzeugung enthalten, dass ich nur gut sein kann, wenn ich leide. Das Leben ist hart und schwer und muss erduldet und erlitten werden, oder anders ausgedrückt: Wenn die Medizin nicht richtig bitter schmeckt, kann sie ja nicht helfen.

In der Psychosynthese gehen wir von der Annahme aus, dass die Schmerzen, die wir gerade durchleben, dass die Krise, in der wir stecken, eine wohlwollende Botschaft enthalten. Wir arbeiten mit der Hypothese, dass – wenn wir bereit sind zuzuhören und hinzuschauen, obwohl es schmerzt – wir etwas lernen können, das gut für uns ist und uns zu mehr Bewusstheit und Verständnis für uns selbst und unsere Umwelt verhilft.



## *Haltung gegenüber Schmerzen und Leiden*



1. Mach es dir in meditativer Haltung bequem. Richte deine Aufmerksamkeit einen Moment auf deinen Körper.
2. Lass den Gedanken zu, dass alle Menschen Schmerzen, Krisen und Leiden begegnen und viele Erfahrungen im Umgang damit haben. Niemand hat eine Garantiekarte auf die Lebensreise mitbekommen, auf der steht: Reisepass für eine schmerzlose Reise.

Richte in diesem Bewusstsein deine Aufmerksamkeit nach innen.

Vielleicht stellst du dir vor, dass du jedes Mal, wenn du einatmest, etwas weiter und tiefer nach innen gelangst, und wenn du ausatmest, wirst du von der Energie deines Selbst erfüllt. So kannst du allmählich zu dem Ort in dir kommen, an dem du dich zentriert und klar fühlst.

Vielleicht kannst du eine Ahnung deines Selbst, deiner Essenz wahrnehmen. Erinnerung dich daran, dass du ein Zentrum des Bewusstseins und des Willens bist. Du bist ein Selbst, es gibt diesen Ort in dir, auch wenn du ihn nicht spüren kannst.

3. Beginne über das Leiden der Menschheit nachzudenken. Über deine Leiden und Schmerzen und über die Leiden und Schmerzen der Menschheit. Tauch nicht ein in den Schmerz, sondern denk darüber nach. Denke an den Zorn und die Dunkelheit in dir und in der Menschheit.

Denke an die Verblendungen, Illusionen und den Hass.

Denke an die Verzweiflung und die Einsamkeit in dir und in der Welt.

Denke an Elend, Not und die Isolation in dir und in den anderen Menschen.

Benutze deine Vorstellungskraft und nimm wahr, ob du dich einen Moment lang mit den Menschen aller Rassen und aller Länder überall auf diesem Planeten verbinden kannst.

Beziehe dich als Einzelperson und alle Menschen mit ein, mit all dem Schmerz, Leid, Hass, der Verzweiflung und Dunkelheit, dem Elend, der Isolation und den Illusionen in dir und in der Menschheit.

4. Dann atme ein paarmal tief durch. Lass dir einige Momente Zeit, um das Bisherige loszulassen.
5. Beginne über das Potenzial der Menschheit und dein eigenes nachzudenken.

Denke an das erstaunliche Potenzial, das in jedem menschlichen Leben erhalten ist. Denke an das Potenzial der Freude, der Liebe.

Denke an das unglaubliche Potenzial der Kreativität und Intelligenz, das wir in uns tragen, an das Potenzial der Schönheit und der Stärke.

Denke an das Potenzial, Erfindungen zu machen zum Wohle der Menschheit.

Lasse dich einen Moment lang auf das ein, denke an all diese Möglichkeiten im Potenzial, eine einzige unendlich große Kraft, die latent im Herzen der Menschheit ruht. Bekomme eine Ahnung davon und ein Gespür dafür, dass ein Potenzial unermesslichen Reichtums in uns allen ruht. Dies ist das wahre Herz der Menschheit, es ist eine unglaubliche Energie, die wir anzapfen können.

6. Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf dich und nimm wahr, ob du deinen Willen zur Regenerierung und Heilung des Schmerzes in dir spüren kannst.

Wenn du das tun willst, wenn du mit deinen Fähigkeiten deinem eigenen Schmerz neue Form und neuen Ausdruck geben willst, wenn du dein eigenes Potenzial dazu verwenden möchtest, dann bekräftige und bestätige dir das jetzt.

Wenn du deine Bereitschaft bekräftigst, dann nimm wahr, was in dir geschieht, während du es tust. Welche Auswirkungen hat das auf dich?

7. Nimm dir etwas Zeit, um dir die gemachte Erfahrung zu notieren.

Es ist wichtig zu betrachten, welchen Bezug wir zum Schmerz haben und wie wir mit ihm umgehen. Das Leben beinhaltet Schmerzen und Krisen, deshalb ist es wichtig, die Haltung, die wir gegenüber unserem Schmerz einnehmen und wie wir auf ihn antworten, zu überprüfen.

So wie wir auf Distanz gehen zu unserem eigenen Schmerz, weil so viele unangenehme Gefühle ausgelöst werden, zum Beispiel Schuldgefühle, Aggression und Ablehnung, so gehen wir auch mit dem Schmerz anderer um. Dies geschieht zumeist implizit durch das, was wir sagen oder tun. Wir kommunizieren Botschaften wie »Fühl deinen Schmerz nicht, nimm ihn nicht wahr, unterdrücke ihn«, oder das Gegenteil: »Verlier dich darin«. Wir haben unbewusst vor allem zwei Arten, wie wir mit Schmerz umgehen:

- Wir sagen nein zum Schmerz und gestatten uns nicht, ihn zu fühlen, weil wir uns vorstellen, sterben zu müssen, wenn wir ihn wirklich zulassen und erfahren.
- Wir sagen jaaaaaa und verlieren uns im Schmerz. Wir sind vollkommen mit ihm identifiziert. Wir sind gelähmt und erstarrt angesichts des Schmerzes.

Es ist ein Unterschied, ob wir unbewusst oder bewusst mit unserem Schmerz identifiziert sind, ob wir davon berührt sind oder darin ertrinken.

Schmerz kann uns erwecken, uns mit uns selbst konfrontieren, uns unser eigenes Wesen enthüllen und uns ein besseres Verständnis und Mitgefühl für das Leiden anderer lehren. Er kann uns fähiger und williger machen, anderen Hilfe zu leisten. Schon Vergil sagte: »Die Erfahrung des Übels lehrt mich, den Unglücklichen zu Hilfe zu eilen.«

Hier müssen wir jedoch innehalten und die Frage stellen: Warum erzeugt der Schmerz so oft die gegenteilige Wirkung? Wie kommt es, dass Schmerz irritiert und erbittert, zum Bösen, zu

Hass und Gewalt führt? Wir wollen nicht leugnen, dass dies sogar sehr häufig geschieht; doch dürfen wir das nicht als notwendige, schicksalhafte Auswirkung des Schmerzes interpretieren. Solche Auswirkungen hängen weniger vom Schmerz selbst ab als vielmehr von der Reaktion, mit der wir dem Schmerz oder Leid begegnen. Aldous Huxley sagte auf einem Vortrag sehr treffend: »Erfahrung ist nicht das, was einem Menschen geschieht. Erfahrung ist das, was ein Mensch mit dem, was ihm geschieht, macht.«

### Strategien der Schmerzvermeidung

Es gibt eine ganze Reihe von Strategien der Schmerzvermeidung, die wir nachfolgend etwas genauer betrachten wollen.

#### *Selektive Wahrnehmung*

Wir sehen nicht dorthin, wo der Schmerz sein könnte. Wir sehen überallhin, nur nicht auf den Schmerz, weder auf unseren eigenen noch auf den der anderen. Wir nehmen in selektiver Weise nur das wahr, was ohne Schmerz ist.

#### *Desensibilisierung gegenüber dem Schmerz*

Wir sehen den Schmerz nicht, wir fühlen ihn nicht. Wenn wir uns wirklich von dem berühren lassen, was in der Zeitung steht, was täglich über alle Medien verbreitet wird, dann könnten wir es vermutlich gar nicht ertragen. Also müssen wir uns desensibilisieren, damit wir unempfindlich gegenüber dem Schmerz werden. Die Tatsache, dass wir so viel Mord und Totschlag im Kino und Fernsehen erleben und dabei genüsslich konsumieren, ist nur ein Beispiel unserer Fähigkeit zur Desensibilisierung. Wir machen uns unberührbar. Wir lassen das tägliche Leid in unserer Welt nicht an uns heran; wir würden es nicht ertragen können. Wir begegnen dieser Form von Abhärtung in vielen helfenden Be-

rufen. Wir befürchten, dass unser Mitgefühl uns überwältigt und zu Mitleid verkommt.

### *Sich mit Freude umgeben*

Wir streben nach Freude und Unterhaltung und vermeiden damit den Schmerz. Wir amüsieren uns, wollen Vergnügen und materielle Dinge, Reichtum und ein gutes Leben, während es unten drunter brodelt. Wir haben eine Fun-Gesellschaft kreiert, in der wir uns einnisten, um Krisen und Leiden nicht wahrnehmen zu müssen. Auf der Oberfläche leben und verhalten wir uns so, als ob alles in Ordnung sei – aber darunter leiden wir und sind unbewusst ständig im Schmerz. Ein solches Doppelleben kann kein glückliches oder zufrieden stellendes Leben sein.

### *Zynismus und Sarkasmus*

Diese besondere Form des Humors ist eine Art, zum Schmerz nein zu sagen. Wir machen Spaß, wir reißen Witze. Wir sind sarkastisch und zynisch, was zum Beispiel im Spruch zum Ausdruck kommt: »Heute stehen wir am Abgrund. Morgen sind wir einen Schritt weiter!«

Wir haben bis jetzt darüber gesprochen, wie wir den Schmerz vermeiden. Wie ist es, wenn wir uns dem Schmerz hingeben, in ihm verloren gehen und überwältigt werden?

### Verzerrte Formen der Schmerz hingabe

Einige der Formen, wie wir überwältigt werden und im Schmerz verloren gehen, kommen aus einem verzerrten Ja sagen zum Schmerz. Wenn wir uns im Schmerz verlieren, hoffen wir häufig auf Besserung, das heißt, wir sind überzeugt, dass es uns besser geht, wenn wir durch ihn hindurchgegangen sind.

Eine andere Möglichkeit, im Schmerz verloren zu gehen, ist die Opferhaltung. Wir werden Opfer unseres Schmerzes, müssen

ihn ertragen und das Leben wird zu einer Prüfung. In diesem Fall erleben wir den Sinn des Lebens darin, zu leiden und uns dadurch das Leben zu verdienen. Hier geht es eventuell um eine Entstellung oder Verzerrung des transpersonalen Bereiches: Leben auf der Erde ist Leiden – Leben im Himmel ist ohne Leiden. Deshalb: Hier auf Erden leiden, um später als Belohnung in den Himmel zu kommen. Leide jetzt – sei später glücklich.

Eine weitere Verzerrung ist die Ansicht, Leid sei eine Strafe. In einem solchen Fall geht es um das Vergeltungsdogma, das noch heute weit verbreitet ist. »Ich werde gestraft für ein Vergehen, das ich begangen habe.« (Der Mythos des Prometheus)

Manchmal fühlen wir uns schuldig, wenn es uns gut geht. Eine innere Stimme sagt uns, dass wir nicht das Recht haben, uns wohl zu fühlen, und so entscheiden wir uns, eben auch zu leiden. In Partnerschaften oder Freundschaften geschieht das häufig: »Ich habe nicht das Recht, glücklich zu sein, wenn du leidest.«

Eine andere Art, den Schmerz zu sehr zu spüren, ist die Flucht in die Resignation. Wenn der eigene und der Schmerz der anderen so groß und überwältigend ist und wir meinen, nichts dagegen tun zu können, entwickeln wir ein Gefühl der Unzulänglichkeit, der Hoffnungslosigkeit. Weil wir nicht wissen, was wir tun oder wo wir beginnen sollen, und uns alles zu viel wird, geben wir auf und resignieren. Daraus folgt häufig eine weitere Reaktion, und die heißt: »Ich kann nicht verantwortlich sein, weil ich so sehr leide. Ihr dürft keine Erwartungen an mich stellen, ihr müsst euch um mich kümmern, mich umsorgen und es für mich besser machen.«

Eine weitere Verzerrung ist, dass wir unsere Lebendigkeit nur durch Schmerz und Leiden erleben. Wir beginnen den Schmerz zu lieben und halten an ihm fest, weil wir uns in ihm gut kennen. Hier lautet die Einstellung: »Ich wachse nur, wenn ich Schmerz fühle. Wenn ich mich gut und glücklich fühle, kann etwas nicht stimmen.«

Wir schlagen jetzt eine Übung vor, in der es um unseren Umgang mit Krisen und unseren Leidensstil geht.



## *Umgang mit Krisen und unser Leidensstil*

Benötigtes Material: Drei Blätter, möglichst DIN-A3, Papier und Malkreiden

### **Teil 1**

1. Setz dich in bequemer Haltung auf einen Stuhl oder ein Kissen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Atme ein paarmal ruhig und tief durch.

2. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem letzten großen Schmerz, deiner letzten Krise – das kann in deinem Beruf, deinem Privatleben, in einer Beziehung gewesen sein – es mag ein körperlicher oder ein tiefer seelischer Schmerz gewesen sein.

Lass diese Krise, dieses Leiden, diesen Schmerz für einen Moment noch einmal in dir entstehen.

Nimm dir etwas Zeit, um dich darauf einzulassen und die Bilder dazu entstehen zu lassen.

- Wo warst du?
  - Wer war noch beteiligt?
  - War es ein seelischer oder ein körperlicher Schmerz?
3. Beginn ganz genau nachzuschauen, was in dieser Krise mit dir passierte.
    - Was für ein Selbstbild hast du von dir gehabt?
    - Was hast du über dich gesagt, gedacht?
    - Welche Meinung hattest du von dir, den anderen, der Welt?
    - Nimm wahr, was vor der Krise war, direkt vorher.
    - Was war nach der Krise?
    - Welche Entscheidungen hast du getroffen, was hast du verändert in deinem Leben?

4. Dann lass zu, dass ein Symbol oder ein Bild in dir entstehen kann, dass diese Krise repräsentiert oder darstellt.
5. Wann immer du bereit bist, male dein Symbol oder deine Wahrnehmung der Krise auf das erste Blatt.

Lass deine Gefühle sich auf dem Papier ausdrücken – halte sie nicht in dir zurück – bring sie nach außen auf das Papier.

## **Teil 2**

1. Leg jetzt die Zeichnung so weg, dass du sie nicht mehr im Blickfeld hast. Richte deine Aufmerksamkeit wieder mehr nach innen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und stell dir vor, dass du dich bei jedem Ausatmen von dieser Krise lösen kannst, mit der du dich gerade beschäftigt hast.
2. Lass zu, dass eine frühere Zeit in deinem Leben entsteht, in der du dich in einer Krise befunden hast, in der du einem Leiden ausgesetzt warst. Eine Krise, die zeitlich weiter in der Vergangenheit zurückliegt. Nimm dir etwas Zeit, um dich darauf einzulassen und auch die Bilder wieder dazu entstehen zu lassen.

Verfahre in gleicher Weise wie in Teil 1, Punkte 2 bis 5.

## **Teil 3**

1. Leg auch deine zweite Zeichnung auf die Seite, so dass du sie nicht mehr im Blickfeld hast.  
Richte deine Aufmerksamkeit wieder mehr nach innen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und stell dir vor, dass du dich bei jedem Ausatmen etwas mehr von der Krise lösen kannst, mit der du dich gerade beschäftigt hast.
2. Gehe in deiner Vorstellung in die Zukunft – es wird wieder einmal einen Schmerz oder eine Krise geben.  
Lass sie allmählich in deinem inneren Erleben entstehen; lass deiner Phantasie freien Lauf.

Nimm dir etwas Zeit, um dich darauf einzulassen und auch dazu wieder die Bilder entstehen zu lassen.

Verfahre in gleicher Weise wie in Teil 1, Punkte 2 bis 5.

#### **Teil 4**

Stell dir nachfolgende Fragen und untersuche anhand der Antworten den Prozess, durch den du bis jetzt gegangen bist, und mache dir nach Bedarf dazu Notizen.

- Was haben die Krisen gemeinsam – gibt es einen roten Faden?
- Wie gehe ich mit meinen Krisen um?
- Was sind die Bedeutung, Botschaft oder Lehre, die den Krisen unterliegen?
- Was ist mein Anteil, dass sich Krisen wiederholen?
- Wird durch die Krise eine Illusion oder Verzerrung aufgebrochen?
- Was will entstehen, was will geboren werden?
- Inwieweit sind und waren die Krisen ein wichtiger Teil meines Prozesses?
- Sind die vergangenen Krisen in der zukünftigen enthalten?
- Welche Veränderungen könnte ich in meinem Alltag vornehmen?
- Wie könnte ich das Erfahrene in meinen Alltag integrieren?

#### **Widerstand gegen Veränderungen**

In den Sutras – religiöse Texte des Buddhismus – heißt es, dass alle Schmerzen und Sorgen durch den Menschen erzeugt werden, der sich an Formen festhält und sich mit der objektiven Welt identifiziert. Formen sind Illusionen und Illusionen verursachen Schmerzen. In der Psychosynthese übersetzen wir das in die Annahme, dass Schmerz durch Überidentifikation ausgelöst wird. Viele unserer Krisen und Leiden werden durch unsere Unfähigkeit kreiert, uns desidentifizieren oder loslassen zu können. Sie sind das Resultat unseres Kampfes gegen das, was ist. Damit wir

wachsen können, müssen wir und die Dinge sich ändern, aber wir wehren uns konstant gegen die Veränderung.

»Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll«, schreibt der Schriftsteller und Philosoph Georg Christoph Lichtenberg in seinen *Aphorismen* schon im 18. Jahrhundert. Die Idee, uns oder etwas zu verändern, ist jedoch schwierig, denn es ist mühselig, Ideen, Konzepte oder Glaubenssysteme loszulassen. Wir greifen danach, klammern uns daran fest und sagen: »Das ist die Wahrheit.« Der Vorschlag, eine Idee oder ein Konzept loszulassen, die Betrachtung anzustellen, dass es vielleicht doch nicht die Wahrheit ist, bedroht und ängstigt. Was wir geglaubt und vertreten haben, soll nicht die Wahrheit sein? Diese Erkenntnis ist so schmerzhaft und würde uns in eine Krise stürzen, die wir um jeden Preis vermeiden wollen. Also halten wir fest und leisten Widerstand. Wenn wir nicht mehr wissen, was wir denken und glauben sollen, fühlen wir uns desorientiert. Die Welt scheint zusammenzubrechen – wenn das nicht Schmerzen erzeugt! Um Veränderungen einzuleiten, müssen wir willentlich bereit sein, das Ungewisse und Unbekannte zu umarmen, und brauchen nicht mental verstehen zu wollen, was da passiert.

Wenn unser Verstand verzweifelt versucht zu verstehen, wird er regressiv. Er versucht alles herauszufinden und dorthin zurückzuführen, wo alles noch sicher war. Wenn wir die Krise zu schnell verstehen wollen, dann bringt uns das zurück zu dem früheren Zustand, wo alles in Ordnung war. Wir müssen uns dahin gehend ermutigen, dass es okay ist, nicht zu wissen und nicht zu verstehen. Vielleicht liegt sogar eine tiefe Weisheit im Nichtwissen und Nichtverstehen. Assagioli hat davon gesprochen, dass wir eine Synthese aus Erfahrung und Verstehen herstellen müssen, was sodann einen wirklichen Schritt nach vorn für unser Wachstum bedeuten kann.

## Der kreative Umgang mit Schmerzen

Wir können die äußeren Umstände nicht immer verändern. Das ist eine Realität. Aber wir können immer unsere innere Haltung verändern.

Der kreative Umgang mit Schmerzen, Leiden und Krisen hat zum größten Teil mit dem Verändern der inneren Antwort zu tun. Er hängt davon ab, welche Einstellung wir gegenüber der Situation haben, welchen Wert wir ihr zusprechen und wie wir sie nutzen oder eben nicht nutzen. Es kommt darauf an, ob wir etwas lernen wollen. Roberto Assagioli ist sogar so weit gegangen, zu empfehlen, die Hindernisse zu segnen und gutzuheißen.

Um mit Schmerzen und Krisen kreativ arbeiten zu können, braucht es einen Akt des Willens als essenziellen Bestandteil. Nach Assagioli ist die erste Willenshandlung, die wir in der Krise unternehmen können, das *Akzeptieren*. Hier müssen wir genau unterscheiden: Akzeptieren ist keine passive Resignation. Es bedeutet nicht, dass wir so in die Krise hineingehen, dass wir in ihr verloren gehen und angesichts des Leidens resignieren. Akzeptieren ist ein aktiver, dynamischer und konstruktiv kreativer Prozess. Er basiert auf dem Grundsatz, dass das höhere Bewusstsein nicht abhängig ist von den Umständen und nicht gebunden ist an eine bestimmte Situation. Er beruht auf dem Prinzip, dass die kreative Anwendung von Schmerzen, Leiden und Krisen in einer aktiven Suche nach der besten Möglichkeit besteht, wie wir eine schwierige Situation konstruktiv nutzen können. Wir können das Negative dadurch erlösen, dass wir etwas Positives finden. Wir können, um ein Bild zu gebrauchen, die Blumen aus dem Kompost wachsen lassen.

Der Schlüssel zur Transformation einer Krise sind der Wert und die Bedeutung, die wir ihr zumessen. Wenn wir das Prinzip des Akzeptierens praktizieren, wird Schmerz zu einer Möglichkeit, die Persönlichkeit dahin zu führen, dass sie dem Selbst mehr antwortet.

Wer weiß denn schon oder ist sich dessen immer bewusst, dass das Leben eine Schule ist, in der wir ständig zu lernen haben? Deshalb müssen wir uns der Frage stellen: Welchen Sinn hat der Schmerz oder diese Krise? Das kann doch kein Zufall sein?! Leider bleibt uns dieser Sinn häufig verborgen. Wiederholungen, das Immerwieder oder Schonwieder deuten offensichtlich darauf hin, dass eine Botschaft nicht gehört wird. Selbst wenn wir bereit sind, die Botschaft zu hören und den Sinn zu erkennen, sind wir dann auch bereit, bewusst und absichtsvoll unsere Lektion zu lernen? Werden wir das nicht mehr tun, was wir immer getan haben und was immer wieder zu Schmerzen und Krisen geführt hat? Was auch die Ursache unserer Schmerzen, unserer Leiden sein mag: Sind wir bereit, anders zu handeln, vielleicht weniger zu arbeiten, gesünder zu essen, nicht zu rauchen, regelmäßig zu schlafen oder die eigene innere Nervosität an der Wurzel anzugehen? Können wir lernen, unsere Ängste und Unsicherheiten, unsere Ungeduld oder Aggressionen als zu uns gehörig anzuerkennen und mit ihnen kreativ umzugehen?

In der Psychosynthese arbeiten wir mit der Hypothese, dass Schmerz eine Absicht verfolgt. Wir können in unseren Schmerzen ausharren mit der Frage: Warum geschieht das ausgerechnet mir? Wir werden vermutlich keine Antwort darauf finden. Wir können jedoch in unserem Schmerz auch andere Fragen stellen, die allerdings viel Mut und Kraft erfordern:

- Welche Absicht soll der Schmerz mir vermitteln?
- Was geschieht hier und welche kreativen Möglichkeiten kann ich erkennen?
- Welchen Schritt gilt es als Nächstes zu tun?
- Was steckt als tieferer Sinn in diesem Schmerz?

Ein solches Vorgehen wird natürlich auch nicht die absolute Wahrheit ans Licht bringen, weil es eine solche nicht gibt. Es wird immer geheimnisvoll bleiben, warum wir diesen oder jenen

Schmerz durchleiden müssen. Und dennoch haben wir die Wahl, *wie* wir mit unseren Schmerzen leben wollen, *wie* wir die Krise erleben wollen. Unter der Voraussetzung, dass Schmerzen und Krisen unausweichlich sind und dass das Erleben die Wirklichkeit unserer Erfahrungen darstellt, können wir uns wiederum die Fragen stellen:

- Das, was ist, ist – wie will ich mich dazu stellen?
- Wie will ich mich mit meinem Schmerz und meiner Krise auseinander setzen?

Durch eine solche Fragestellung haben wir eine Wahl, Schmerzen und Krisen als eine Chance zu nehmen, als eine Lernstufe, mit deren Hilfe wir auf unserem Weg weitergehen können.

Viele Menschen haben gemäß ihrer Erfahrungen ein immer wiederkehrendes Muster von Schmerzen und Krisen. Dieses können wir erst dann unterbrechen, wenn wir zwei wichtige Aspekte einbringen, die es dann zu einer transformierenden Erfahrung gestalten können. Diese zwei Faktoren sind *Bewusstheit* und *Willen*. Ohne sie werden wir immer weiterleiden und es wird keine Transformation geben, keinen kreativen Schritt nach vorn. Das Hindernis, respektive die Krise oder der Schmerz, kann ohne Bewusstheit und Willen nicht in eine Lernstufe umgewandelt werden. Wir wollen damit aber nicht versprechen, dass dadurch alle Leiden der Menschen erlöst werden. Es gibt nicht immer ein Happy End.

Als Möglichkeit, kreativ mit einem Schmerz oder einer Krise umzugehen, schlagen wir folgende Übung vor.



## *Akzeptanz als kreative Möglichkeit*

1. Sitze bequem auf einem Stuhl oder Kissen, nimm ein paar langsame, ruhige Atemzüge.  
Dann richte deine Aufmerksamkeit allmählich weiter nach innen.
2. Beginne mit etwas in deinem Leben in Kontakt zu kommen, etwa einer Beziehung, einer Aufgabe, einer Erfahrung, für die du dich zutiefst dankbar fühlst und die dein Herz jubeln lässt in Dankbarkeit. Denk an etwas, das dein Leben bereichert und vertieft. Lass es ganz lebendig werden in dir.
3. Beginne dir die folgenden Fragen zu stellen:
  - Was will mich das Leben aufgrund dieser wunderbaren Tatsache lehren, für die ich zutiefst dankbar bin?
  - Was habe ich zu lernen aufgrund dieses Ereignisses, dieser Beziehung, dieser Tatsache, die zurzeit in meinem Leben ist und für die ich so dankbar bin?Lass dir Zeit, Antworten auf die Fragen zu finden.
4. Dann komm allmählich zurück und notiere in Stichworten die gefundenen Antworten.
5. Richte deine Aufmerksamkeit wieder nach innen. Komm in Kontakt mit etwas, das zurzeit in deinem Leben ist, das du nicht akzeptieren kannst, womit du größte Mühe hast. Denke an etwas, das dich verletzt, enttäuscht, das dir wehtut und von dem du sagen würdest: Nein danke, das will ich nicht in meinem Leben. Nimm wahr, wie du dich fühlst damit, dass das in deinem Leben ist. Nimm wahr, was es mit dir macht.
6. Dann beginne dich zu fragen: Wenn das Leben mich aufgrund dieser Angelegenheit, dieses Problems, dieses Leidens etwas lehren wollte, was ist es?

Lass dir Zeit, Antworten auf die Frage zu finden.

7. Dann komm allmählich zurück und notiere in Stichworten die gefundenen Antworten.
8. Richte deine Aufmerksamkeit wieder nach innen. Komme wieder in Kontakt mit dem Schönen, wofür du zutiefst dankbar bist. Dann stelle in deinem Bewusstsein das daneben, was du ablehnst und nicht in deinem Leben haben willst. Halte beides nebeneinander in deinem Bewusstsein.

Stell dir folgende Fragen:

- Kann ich erkennen, dass es das gleiche Universum ist, das mir beide Ereignisse geschenkt hat, weil es mich etwas Wichtiges lehren will?
- Kann ich dieses Mysterium anerkennen, akzeptieren, sozusagen umarmen?
- Wenn nicht, bin ich bereit anzuerkennen, dass ich das zu diesem Zeitpunkt noch nicht kann? Vielleicht aber kann ich dafür meine Bereitschaft spüren, dass ich es lernen will.

Verweile etwas in diesen Fragen und spüre deine Reaktionen auf die Fragen.

9. Anschließend mache dir je nach Bedarf noch einige Notizen zum Erlebten.

## Schmerzen mobilisieren unsere Energie

Es passiert etwas sehr Wichtiges in unseren schmerz- und krisenhaften Zeiten. Sie rütteln uns auf. Wir beginnen uns zu bewegen, wenn es schwierig wird. Wir mobilisieren Energie in uns. Schmerzhaftes geben uns auch die Chance, intensiver darüber nachzudenken, wie wir sind und wer wir sind in dieser Welt. Die mobilisierte Energie hilft uns zu wachsen und unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung zu erweitern. Wenn das so ist, können wir weiter sagen, dass der Schmerz eine Funktion

menschlichen Wachstums ist, und es wagen, unsere uralte und hartnäckige Haltung aufzugeben, dem Schmerz zu widerstehen. Im Weiteren können wir dann auch eine kreativere Beziehung zu unseren Schmerzen aufnehmen. Mit kreativ ist hier gemeint, nicht mehr destruktiv und voller Abwehr gegen sich selbst zu sein, sondern in eine Beziehung einzutreten, die unser Wesen beschenken und bereichern kann. Es gibt viele Möglichkeiten, das zu tun. Eine kann heißen, absichtsvoll und aktiv die eigene innere Qualität des Akzeptierens zu entwickeln. Eine andere wäre, unsere Fähigkeit zu schulen, mit dem Unausweichlichen zu kooperieren. Mit anderen Worten: Den Schmerz segnen, statt ihn zu verfluchen.

Wenn wir im Schmerz die in uns ruhenden Qualitäten von Selbstverständnis und Selbstakzeptierung entwickeln, können wir zu aktiven, gewollten Handlungen kommen. Anders gesagt: Durch liebevolle Aufmerksamkeit und Wahrnehmung uns selbst gegenüber können wir beginnen, unsere Lebenserfahrungen zu transformieren. Wir können unsere Vergangenheit heilen, indem wir uns mit unserem Schmerz und Leid versöhnen. In einem solchen Umgang mit unserem Leid und dem Leiden anderer schaffen wir in der Gegenwart und Zukunft andere, positive und aktive Möglichkeiten.

Im einfachen Beispiel der Handverbrennung oder des Kopfan-schlagens können wir dann – statt »Wie dumm und ungeschickt von mir, die Hand zu verbrennen« – sagen: »Ich habe mir die Hand verbrannt, den Kopf angeschlagen und das schmerzt. Ich kümmere mich um meinen Schmerz und um die Möglichkeit, wie ich das nicht wieder zu tun brauche.« Aktiv akzeptieren heißt in diesem Falle einfach festzustellen, dass ich mir wehgetan habe und dass es vielleicht gilt, größere Achtsamkeit, vermehrte Aufmerksamkeit zu entwickeln.

Die nachfolgende Übung kann den Prozess des Akzeptierens fördern und wirkt am besten durch eine mehrfache Wiederholung über einige Wochen hinaus.



## Lebensfluss



1. Finde eine bequeme Sitzposition. Nimm deinen Atem wahr – das gleichmäßige, gelassene Ein- und Ausatmen ist eine Möglichkeit, weiter und tiefer nach innen zu gehen. Lass dir Zeit, den ruhigen und zentralen Ort in dir zu finden. Dieser Ort in dir ist unberührt von Konditionierungen, Emotionen und Gedanken. An diesem Ort bist du essenziell du selbst. Lass dir ein wenig Zeit, dich in dieser Vorstellung wahrzunehmen.
2. Stell dir vor, dass du dich an einem Punkt befindest, von dem aus du auf eine Landschaft sehen kannst. In dieser Landschaft siehst du einen großen Fluss. Du kannst ihn in seiner ganzen Länge deutlich sehen, von seinem Ursprung her.
3. Du siehst seine Reise von der Quelle an durch Berge und Täler, durch raue und sanfte Landschaftsformen. Du siehst, wie sich der Fluss durch das Land schlängelt. Manchmal ist er breit und weit und fließt ungehindert dahin. Manchmal wird er eng und fließt schnell, überwindet Hindernisse, bildet Stromschnellen, Strudel, Wasserfälle, schwillt an und staut sich, um dann allmählich wieder ruhiger zu werden. Du kannst seine ganze Reise sehen, die irgendwo und irgendwann zum Meer führt.
4. Irgendwo auf diesem Fluss siehst du einen Punkt. Wenn du deine Wahrnehmung schärfst, kannst du erkennen, dass dieser Punkt ein Boot ist, in dem eine Person sitzt. Diese Person bist du an deinem jetzigen Lebenspunkt. Der Fluss in seiner ganzen Länge bis zu dem Ort, an dem du dich befindest, symbolisiert dein bisheriges Leben. Während du die Wegstrecke, die der Fluss bis jetzt zurückgelegt hat, betrachtest, erkennst du, dass es Fröhliches, Schönes, Schweres und Schmerzhaftes gegeben hat auf dieser Reise. Alles, was in deinem Leben bisher war, ist im Fluss sichtbar.

- 5 Stell dir vor, dass du aus der Höhe über dem Fluss auf die Person in dem Boot ein Licht scheinen lässt. Lass dieses Licht voll Liebe und Wärme sein für die Person, die du bist. Erlaube dir, während du dieser Person das Licht schickst, sie wirklich zu akzeptieren auf ihrem Lebensfluss, der sie bis hierher gebracht hat.
- 6 Nimm wahr, ob du bereit bist, den Fluss, die Reise und die Person, die du bist, gutzuheißen, zu akzeptieren und mit Liebe zu betrachten und zu segnen.  
  
Spüre deinen guten Willen, der Person und ihrem bisherigen und zukünftigen Lebensfluss durch das Licht wirkliche Akzeptierung zu vermitteln.
- 7 Nachdem du die Übung beendet hast, mach dir nach Bedarf Notizen über die gemachte Erfahrung.

## Ausdrucksformen von Krisen

Krise ist ein produktiver Zustand.

Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.

*Max Frisch*

### Regressive Krisen – Progressive Krisen

Eine regressive Krise schaffen wir uns, wenn wir nicht anerkennen und ehren, was richtig für uns ist. Wir verraten uns und unser Potenzial, wenn wir zum Beispiel in einem Beruf bleiben, der keinen Wert mehr für uns hat und in dem wir nicht wachsen können. Wir stecken in einer regressiven Krise, wenn wir in einer Beziehung ausharren, die vergiftet ist oder ungesund. Eine regressive Krise bildet sich, wenn wir nein sagen zu unserem Wachstum, nein sagen zu einer anstehenden Veränderung. Ein Nein gegenüber unseren Fähigkeiten, Lebensentscheidungen und Wahlen

auszusprechen ist ein Verrat an unserem Potenzial. Der Schmerz des Widerstandes, der aus einem solchen Verrat entsteht, ist ein regressiver, ein neurotischer Schmerz. Wenn wir uns in einer regressiven Krise befinden und regressive Schmerzen erleben, erfahren wir keinen Wert, keine Bedeutung und keinen Sinn in der vorhandenen Situation. Unsere Limitierungen kontrollieren uns und wir sind ihr Opfer. Sie bringen unsere neurotischen Bedürfnisse nach Sicherheit zum Ausdruck als Rechtfertigung, nichts zu verändern, nicht zu wachsen.

Es gibt auch den progressiven Schmerz, wenn wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, wenn wir unsere Macht zu uns nehmen und wählen, in der Welt das zu sein, was wir sind. Auch das verursacht Schmerzen und Krisen – aber »gesunde«. Wenn wir ja zu Veränderung und Wachstum sagen, ist das ein Ja zu unserem Potenzial, zu den kostbaren Qualitäten, die in uns ruhen und nach Ausdruck verlangen. Progressive Krisen und Schmerzen tragen Sinn, Bedeutung und Wert in sich.

Wir können eine optimistische Hypothese aufstellen: Das, was uns limitiert und uns leiden lässt, kann zur Quelle unserer größten Kraft werden. Es kann von großem Nutzen sein, den tieferen Sinn einer Krise zu erfragen und zu entdecken, wie sie uns schließlich dient. »Wenn wir nicht länger in der Lage sind, eine Situation zu verändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern«, definierte Viktor Frankl die Notwendigkeit, aufgrund einer Krise die Veränderung, die ansteht, in sich selbst durchzuführen und nicht situativ im Außen.

Assagioli formuliert es so, dass jeder Mensch ein Selbst *ist* und eine Persönlichkeitsebene *hat*. Auf der Persönlichkeitsebene haben wir Probleme, ringen mit Krisen, *weil* wir wachsen wollen, weil wir werden wollen, was wir wirklich sind.

Wenn wir mit progressivem Schmerz arbeiten, dann stehen die Macht und die Kraft unserer Seele und unseres ganzen Seins hinter uns. Es ist leichter, sich durch progressive Schmerzen hindurchzuarbeiten, als einfach im Schmerz stecken zu bleiben, der

regressiv ist, und Widerstand zu leisten. Der heilige Paulus hat den Unterschied zwischen progressivem und regressivem Schmerz so formuliert: »Schmerz, der erhebt, und Schmerz, der erniedrigt.«

Im Kontext der Psychosynthese betrachten wir Krisen über das bisher Beschriebene hinaus noch aus einer anderen Perspektive. Wir gehen von der Annahme aus, dass wir häufig sehr viel Kummer und Schmerz erleiden, weil wir in sogenannten spirituellen Krisen stecken. Wir legen bei dieser Annahme vier Ausdrucksformen von Krisen zugrunde, die mit unserem spirituellen Wachstum zu tun haben. Wir werden diese nachfolgende eingehend beschreiben:

1. Die existenzielle Krise vor dem spirituellen Erwachen
2. Die Krise während des spirituellen Erwachens
3. Die Krise nach dem spirituellen Erwachen
4. Die Dualitätskrise

1. Die existenzielle Krise vor dem spirituellen Erwachen

Außer den erwähnten Ebenen des Körpers, des Geistes und der Gefühle erleben wir noch einen viel tieferen Schmerz, der verursacht wird durch das tief in uns ruhende Wissen, dass wir und unser Leben *anders* sein könnten. Es ist der Schmerz, der durch die Dissonanz entsteht, dass wir wissen, wie wir sein *könnten*, während wir gleichzeitig immer wieder erleben, wie wir *sind*. Wir haben eine untrügliche Ahnung, wie das Leben und die Welt sein könnten. Aber unsere Erfahrung des Lebens, die »Wirklichkeit« und wir sind ganz anders.

Das zu erkennen und zu erleben ist sehr schmerzhaft und führt häufig zu einem interessanten Phänomen. Wir erreichen unsere persönlichen oder beruflich gesteckten Ziele und stellen

dann fest, dass die Gefühle der Erfüllung und Befriedigung über die Erreichung der Ziele nicht halb so intensiv und beglückend sind, wie wir es erwartet hatten, und vor allem nicht von Dauer. Dann stellen wir uns neuen oder vielleicht ganz anderen Aufgaben, suchen Erfüllung in einer anderen Partnerschaft, erlernen einen neuen Beruf, in der Hoffnung, diese äußeren Veränderungen würden uns den ersehnten Sinn und Wert vermitteln. Doch auch die neuen Ziele vermitteln nur vorübergehende oder zeitlich begrenzte Befriedigung. Das, was erstrebenswert, sinn- und wertvoll schien, führt zu neuerlicher Leere und fühlt sich wieder sinnlos an.

Wenn sich dieser Prozess ein paarmal wiederholt hat, geraten wir allmählich, fast schleichend in eine Grauzone der Passivität, der Bedrückung, und es entstehen Gefühle der Angst und Verzweiflung. Es entwickelt sich das, was als existenzielle Krise bezeichnet wird. So eine Krise stellt den Sinn der ganzen menschlichen Existenz in Frage. Viktor Frankl hat von einem existenziellen Schuld- und Schamgefühl gesprochen. Je mehr uns bewusst wird, dass wir den positiven Impuls, unser Potenzial zum Ausdruck zu bringen, nicht umsetzen und uns dem Auftrag verweigern, unsere spirituellen Qualitäten zu verwirklichen, desto schuldiger beginnen wir uns zu fühlen. Den Auftrag nicht ausführen kriert in uns Gefühle existenzieller Schuld und Scham. Wir schämen uns, dass wir das, was wir sein könnten, nicht sind.

Im Weiteren beschreibt Frankl einen solchen Zustand als ein existenzielles Vakuum, in das wir dabei geraten. Wir verlieren den Boden unter den Füßen und beginnen uns vielleicht zu fragen, ob Erfüllung überhaupt je möglich sei. Ein zunehmendes Gefühl der Sinnlosigkeit durchdringt unsere normalen Aktivitäten. Was uns zuvor Befriedigung bereitete, Interessen, die wir vorher als Bereicherung erlebten, all das vermittelt nicht mehr die gleiche Freude. Falls Familie, Freunde und Karriere bis jetzt Priorität in unserem Leben besaßen, geraten wir nun in einen Zustand, als sei »die Luft raus«. Spannung, Aktivität, Lustgefühle,

Begeisterung, alles ist verflogen – nichts erweckt mehr unsere Neugier und unser Interesse.

Diesen Zustand definieren wir als die existenzielle Krise vor dem spirituellen Erwachen. Während dies geschieht, erleben wir uns vielleicht apathisch, spüren wir Angst oder sogar Verzweiflung. Wir haben uns eine Identität geschaffen, besitzen eine gut integrierte Persönlichkeit. Wir kommen in der Welt gut zurecht, erleben uns nicht als gestört oder neurotisch und funktionieren nach den heutigen gesellschaftlichen Vorstellungen *normal*. Also sollten wir eigentlich glücklich sein.

Dr. George Brown, vormalig Professor für Erziehung und Gestaltpädagogik an der Universität von Santa Barbara, Kalifornien, drückte es einmal so aus: »Was tut der Mensch, nachdem er gelernt hat, auf eigenen Füßen zu stehen? Einfach nur dastehen?« Oder anders gefragt: »Warum bin ich eigentlich hier, was ist der Sinn meiner Existenz, was gilt es für mich, hier zu tun?« Der Philosoph Martin Heidegger hat gesagt, dass es in dieser Krise gleichgültig ist, ob wir uns betrinken oder ob wir eine Symphonie schreiben. Das Leben ist in dieser Phase bedeutungslos, leer, farblos, ein Vakuum. Wir geraten eventuell an den Rand unseres existenziellen Hierseins und spüren keinen Lebenswillen mehr.

Ein weiterer Auslöser für eine existenzielle Krise kann sein, dass es schmerzhaft in unser Bewusstsein dringt, wie »furchtbar« die Welt ist, wie viel an Schmerzen und Leiden in der Welt um uns herum ist. Dann vertieft sich dieses Bewusstsein zur Erfahrung, dass wir als Menschheit diese Leiden kreiert haben und dafür zuständig sind, dass die Welt ist, wie sie ist.

Leo Tolstoi hat einen Bericht über seine eigene Erfahrung dieser Krise geschrieben, über das Wesen und das Muster, das zu ihr führte:

»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 Bestür-

zung stellten sich immer häufiger ein ... Sie drückten sich immer durch die Fragen aus: Wozu? Wohin führt das? Zuerst schien es mir so, als seien diese 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.«<sup>36</sup>

Tolstoi erlebte das Beschriebene, während er auf dem Zenit seines Erfolges und Ruhmes stand:

»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.«

Obwohl er das führte, was wir ein erfolgreiches, glückliches Leben nennen würden, schreibt Tolstoi weiter:

»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 irgendetwas begehrte, wusste ich schon im Voraus, ob ich mein Begehren nun stillte oder nicht, es würde nichts dabei herauskommen.«

Tolstoi beschreibt das, was wir als existenzielle Krise bezeichnen, mit durchdringender Klarheit als einen Zustand, in der die individuelle Existenz fragwürdig geworden ist.

Die Phase der existenziellen Krise ist besonders dafür geeignet, uns zu befähigen, den Sinn unserer Existenz über die Grenzen unserer eigenen Persönlichkeit hinaus zu erweitern, um zielgerichtet am Leben des Ganzen teilzuhaben. Das erfordert von uns, unsere Aufmerksamkeit dem größeren Ganzen des Lebens zuzuwenden, um den Kontakt mit dem Transpersonalen zu suchen oder zu erneuern.

Assagioli drückt dies 1965 wie folgt aus:

»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. Wenn die Energie des Höheren Selbst zunimmt, übt es eine Anziehungskraft auf das Persönliche Selbst oder das Ich aus. Vor der existenziellen Krise fühlte sich das Ich vorwiegend vom Leben der Persönlichkeit und von seiner Umgebung angezogen. Die existenzielle 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.«<sup>37</sup>

Es geht also in dieser Krise darum, uns einem höheren Sinn zu öffnen, einen Sinn für unsere Existenz und unser Leben zu entdecken. Es ist wichtig, im Bewusstsein zu halten, dass diese Krise nicht wie ein Blitz einschlägt. Meistens ist es ein gradueller Pro-

zess; unsere Freude, unsere Begeisterung für das, was wir sind und haben in unserem Leben, nimmt nach und nach ab. Es wird allmählich grau und grauer. Die Depressionen, die häufig damit einhergehen, werden langsam immer tiefer oder stärker. Wie gesagt, diese Krise entwickelt sich eher schleichend, indem wir zu erkennen beginnen, dass alle Wertsysteme und Werte, die wir gehabt haben, zunehmend verloren gehen.

Was wir jetzt brauchen, ist eine Neuorientierung, die uns neue, andere und größere Werte entdecken lässt. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Ablauf im Lebensprozess, dass wir immer wieder einmal an einen Punkt kommen, an dem unsere Wertsysteme abhanden kommen und wir nach neuen Ausschau halten müssen. Die erforderliche Neuorientierung ist kein schneller Prozess, sondern sehr viel häufiger eine allmähliche, zielgerichtete Umorientierung, eine Suche, die viele Richtungen einschlagen kann. Wenn wir lange genug suchen, gelangen wir zu einer Neuorientierung sowohl auf der personalen wie transpersonalen Ebene.

Tolstoi erlebte diese Neuorientierung, als er einen seiner Spaziergänge durch den Wald machte. Er sagt, er habe begonnen, über sein Leben und über das nachzudenken, was größer als sein Leben, aber noch unentdeckt war. Die Wahrnehmung für das, was größer war, hatte ihm gefehlt und war deshalb die Ursache seiner Verzweiflung. Auf seinen Spaziergängen in der Natur begann er nach diesem Gefühl für etwas Größeres zu suchen. Eines Tages geschah es dann: Er spürte das erste Erwachen einer neuen Wahrnehmung von Sinn und Absicht im Leben. Dieses Größere war das Leben selbst und er konnte es überall um sich herum wahrnehmen. Er spürte eine umfassende Bewunderung für den Reichtum und die Tiefe des Lebens und seinen eigenen Platz darin.

Wir können also die Hypothese erstellen, dass die existenzielle Krise im Grunde genommen eine Gelegenheit ist, unsere Wahrnehmung für die Realität zu erweitern. Wenn wir die Kri-

se überwunden haben, werden Absicht, Sinn und Werte auf neue Art Teil unseres Lebens und unser persönliches Leben kann seinen Sinn aus einer umfassenderen und dauerhafteren Quelle schöpfen.

## 2. Die Krise während des spirituellen Erwachens

Unsere Konflikte und Schmerzen, die wir in einer existenziellen Krise erleben, verschwinden manchmal erstaunlich schnell, als wären sie von einem kräftigen Wind weggeblasen worden. Das könnte heißen, dass der Ursprung unseres Leidens spiritueller Art war und dass also ein Erwachen auch zur Heilung führen kann.

Als Erwachen bezeichnen wir den Prozess der Neuorientierung, der erweiterten Wahrnehmung, dass wir Teil einer größeren Realität sind. Unser ethisches Bewusstsein erfährt Vertiefung. Nach dem vorausgegangenen inneren Zusammenbruch, der inneren Auflösung, folgt die Erkenntnis einer neuen, sinnvollen Identität, eines Teilhabens an einer größeren Wirklichkeit, einhergehend mit Gefühlen des Einsseins, des Friedens, der Harmonie.

Roberto Assagioli beschreibt das spirituelle Erwachen folgendermaßen:

»Das Sich-Öffnen einer Verbindungstür zwischen Persönlichkeit und Seele und die Wogen von Licht, Freude und Energie, die diese Öffnung begleiten, führen oft zu einem wunderbaren Gefühl der Befreiung.« Und weiter: »Es ist bekannt, dass das innere Erleben der Wirklichkeit des Geistes und seiner Durchdringung der menschlichen Seele ein Gefühl von Größe und innerer Erweiterung vermittelt, eine Überzeugung, auf irgendeine Weise an der göttlichen Natur teilzuhaben. In den religiösen Traditionen und in den spirituellen Lehren aller Zeiten findet man zahlreiche Zeugnisse und Bestätigungen für jene Sicht, die nicht selten in kühne Worte gefasst sind.«

Wir spüren sehr viel Energie, die aus den tieferen oder höheren Schichten unseres Bewusstseins kommt. Es mag sein, dass wir intensive Erlebnisse von Offenheit, Freude, Schönheit, Liebe haben. Erlebnisse, die uns vielleicht erbeben lassen oder wie ein Blitz durch uns hindurchgehen. Zum Teil sind diese Erfahrungen so stark und so schön, dass unsere existenziellen Probleme nicht mehr vorhanden sind. Dennoch vollzieht sich dieses Erwachen nicht immer so friedlich und harmonisch, denn so paradox es klingen mag, in einem solchen Moment können wir in eine neue Krise geraten, weil unsere Persönlichkeit unter Umständen nicht genug gefestigt und zu wenig integriert ist. Wenn das so ist, sind wir nicht in der Lage, mit den Energien, die einströmen, umzugehen und sie zu verarbeiten. Unser Geist ist noch nicht groß genug, um zu erkennen, was da passiert, unsere Gefühle sind nicht stabil und unser Nervensystem nicht stark genug. Die gesamte Persönlichkeit wird überschwemmt von Energie und durch die plötzliche und heftige Überflutung geht die Wahrnehmung für das Ich als inneres Zentrum verloren. Dann kann es passieren, dass das Erleben innerer Größe und Kraft als äußere Realität angenommen wird, weil kein Unterschied mehr gemacht werden kann zwischen innerer und äußerer Realität.

Wenn wir auf der transpersonalen Ebene zum Beispiel unsere Göttlichkeit erfahren, kann es geschehen, dass wir sie mit der Realität unserer Persönlichkeitsebene verwechseln. Darum kann es zu Situationen kommen, dass jemand behauptet, er sei Gott. Vor einem medizinischen Hintergrund betrachtet, werden solche Verzerrungen als Größenwahn, eine Art Paranoia oder als Psychose definiert.

Wenn wir in unserer Persönlichkeitsebene nicht integriert und stabil sind, keine Wahrnehmung entwickelt haben für ein Zentrum, einen Mittelpunkt in uns, dann entsteht eine Verwirrung zwischen Ich, Höherem Selbst und Universalem Selbst. In solchen Momenten kommt es zu illusionären Wahrnehmungen und sogar zu dem verhängnisvollen Irrtum, dass wir uns außerge-

wöhnliche Kräfte und Fähigkeiten zuschreiben. Bei solchen Erlebnissen handelt es sich jedoch häufig lediglich um die Verwechslung zwischen relativer, subjektiver und absoluter, objektiver Wirklichkeit, zwischen persönlicher und metaphysischer, immaterieller Ebene. Wir legen deshalb in unserer Arbeit immer sehr viel Wert auf das sogenannte Erden. Das bedeutet, eine integrierte, stabile Persönlichkeitsstruktur zu entwickeln und in Kontakt mit unserem Körper, mit unserem Verstand, mit unseren Gefühlen zu sein. Eine solide Wahrnehmung unserer selbst gewährleistet, dass wir gefestigt werden auf unserer persönlichen Ebene.

Andernfalls könnte es uns so ergehen wie dem Sohn des griechischen Sonnengottes, der sich den Sonnenwagen seines Vaters nahm und in einen ekstatischen Rausch geriet, alles beherrschen zu können, die ganze Welt im Griff zu haben. Da er jedoch die mächtigen Sonnenpferde nicht zügeln konnte, stürzte er nach einem Wahnsinnsritt über das Firmament ab und verglühte. Uns kann es ähnlich ergehen, wenn wir die kraftvollen Energien aus unserem höheren Bewusstsein, aus unserer transpersonalen Ebene nicht beherrschen, sondern wenn sie uns beherrschen. Wir stürzen ab in manische oder psychotische Zustände, aus denen das Zurückfinden in die Normalität sehr mühselig und langwierig ist.

### 3. Die Krise nach dem spirituellen Erwachen

Diese Krise geschieht häufig als unvermeidbare Reaktion auf das spirituelle Erwachen. Sie ist die Reaktion auf das transpersonale Erleben, als wir in Kontakt waren mit unserer Größe, Liebe, Kraft, Freude, etc. Unsere Gefühle von Einheit, Schönheit, altruistischer Liebe lassen uns erleben, dass unsere Probleme verschwunden zu sein scheinen, irrelevant, einfach vorbei, oder zumindest erkennen wir direkte Lösungen. Wir fühlen uns lebens-

wert und voller Sympathie für unsere Umwelt und wir sind erfüllt vom Willen, Freude zu bereiten, für andere da zu sein, anderen zu dienen und zu helfen. Dieser innere Zustand kann von unterschiedlicher Dauer sein, aber irgendwann kommt er zu einem Ende. Wenn wir mit einer solchen Erfahrung zurückkehren auf den Boden der Realität und in unserem Alltag erwachen, kann es unter Umständen geschehen, dass wir in eine weitere Krise stürzen. Alles war so gut, so harmonisch, so vollkommen, und nun müssen wir erkennen, dass sich in unserem Alltag zwischenzeitlich nichts verändert hat. Da sich unsere Probleme, Konflikte und Krisen nicht von selber auflösen, sozusagen ohne unser Zutun, kommen wir wieder in Kontakt mit unserer Unzufriedenheit, unserer Ungeduld, mit den Forderungen und Pflichten unseres Alltags.

Zum besseren Verständnis können wir für diesen Vorgang ein Bild zu Hilfe nehmen. Wenn wir am Meer stehen, dann ist der Anblick der Wellen, die kraftvoll auf den Strand rauschen, von unglaublicher Erhabenheit und Schönheit. Die Stunden der Flut vermitteln ein herrliches Bild von Kraft und Freiheit. Wenn jedoch die Ebbe einsetzt und das Wasser zurückfließt, ist der Strand oft übersät mit Abfall und Müll. Es ist ein ernüchternder und hässlicher Anblick, wenn wir entdecken, wie viel Müll und Abfall in unseren Meeren herumschwimmt. Nach ziemlich genau sechs Stunden setzt die Flut wieder ein, vom Abfall ist nichts mehr zu sehen, nur die Herrlichkeit der brausenden Wellen.

Genauso rhythmisch und zyklisch wie Ebbe und Flut kommen und gehen, so weicht auch die Flut unserer spirituellen Energien, unserer Erfahrungen von Liebe, Freude und Schönheit wieder zurück. In unserem inneren Meer werden die transpersonalen Energien, die auf uns einströmen und uns überfluten, als erhebend, leuchtend, begeisternd erlebt. Wenn sie wieder zurückweichen im ewigen Rhythmus von Kommen und Gehen, kommt zum Vorschein, was wir in uns an hässlichen Flecken, Störungen, Abfall in Form von Neid, Gier, Eifersucht, Kleinlichkeit und un-

friedlichen Aggressionen herumtragen. Diese Erfahrungen können äußerst schmerzhaft sein, so dass wir uns fühlen, als seien wir von einer neuerlichen Krise geschüttelt. Wir hegen die Erwartung, durch das Erleben der kostbaren Qualität in uns seien wir nun endlich fähig, all das abzustreifen, was wir an uns ablehnen.

Aus dieser Erwartung zu erwachen lässt uns eventuell noch strenger gegen uns selbst sein. Es mag uns so vorkommen, als hätten wir einen Schritt vor und zwei Schritte zurückgetan. Wir spüren, wie sich eine tiefe Verzweiflung in uns ausbreitet. Es kann auch vorkommen, dass wir stärkere Zweifel und Kritik üben an dem, was wir erlebt haben. Wir sind versucht, alles als Illusion abzutun, uns mit Sarkasmus und Zynismus dagegen zu verschließen.

Wir können diesen Rhythmus als Metapher auch so beschreiben: Unsere Seele atmet aus und ein. Atmet sie aus, fließt die Energie durch uns, sie erhebt uns, durchdringt uns und wir fühlen uns erfüllt. Atmet die Seele ein, sind wir ohne die Wahrnehmung dieser Energie, als sei sie verschwunden, und dann knirscht es in uns. Die Landung ist manchmal sehr hart und wirkt wie ein Sturz oder ein Aufschlagen auf dem Boden der Realität. Dies erfordert in psychologischer und spiritueller Hinsicht die Ärmel hochzukrempeln, zu arbeiten, zu integrieren und endlich all das, was immer schon anstand, zu erledigen.

#### 4. Die Dualitätskrise

Die Dualitätskrise ist eine schwer zu erfassende Form von Krise, weil sie ähnliche Merkmale aufweist wie die existenzielle Krise. Sowie es Menschen gibt, die sich ausschließlich auf ihre persönliche Entwicklung und die damit verbundenen Fähigkeiten und Qualitäten ausrichten, so gibt es Menschen, die sich ebenso ausschließlich auf ihre transpersonale Entfaltung konzentrieren.

Wir erleben sehr unterschiedliche Ereignisse und Einsichten, wenn wir nach Sinn in der transpersonalen Dimension suchen. Für einige vermitteln Transzendenzerfahrungen Befriedigung, Faszination und eventuell sogar Ekstase. Das kann zur Folge haben, dass eine Art Sog entsteht, indem sich manche Menschen nach und nach so von ihnen angezogen fühlen, dass sie einen Widerwillen gegen die Ansprüche und Erwartungen des banalen Alltags entwickeln und sich von der Welt, der Gesellschaft, ihrer Familie abwenden. Im Vergleich zu den Erfahrungen von Glückseligkeit, allumfassender Liebe und Harmonie erscheinen die Welt und die persönliche Existenz farblos und hässlich. Menschen, die keine stabile, integrierte Persönlichkeit entwickelt haben, beginnen dann ihren Alltag und ihren persönlichen Lebensablauf zunächst zu vernachlässigen und schließlich zu ignorieren.

Der Zwiespalt zwischen personaler und transpersonalen Entwicklung wird immer größer. Die Ursache liegt in der irrigen Annahme, man könnte ausschließlich im Höheren Bewusstsein leben. Das entspricht der in Märchen verkündeten Botschaft »... und so lebten sie glücklich bis an ihr Lebensende«. Leider stimmt beides nicht.

Vorübergehend können wir den Zwiespalt, den Graben überbrücken, um Einheit mit dem Transpersonalen Selbst zu erleben. Doch früher oder später wird sich die Wahrnehmung wieder einstellen, dass der Graben so tief ist wie zuvor, dass sich keine dauerhafte Integration eingestellt hat, weil das nur durch ständige bewusste Verarbeitung auf der persönlichen Ebene möglich ist. Die Folge ist ein verzweifertes und schmerzhaftes Verlustgefühl.

Assagioli schreibt dazu:

»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 zei-

gen, 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 heruntersinken und den mühsamen Prozess allmählicher organischer Entwicklung, wirklicher Eroberung durchlaufen.«<sup>39</sup>

Wenn wir jedoch dieses Heruntersinken und den notwendigen Prozess der Integration als organische Entwicklung verweigern, führt uns unsere Bewusstheit dessen, was als unüberbrückbarer Zwiespalt zwischen uns in unserem persönlichen Leben und dem transzendenten Ziel zu liegen scheint, in die *Dualitätskrise*.

Ein untrügliches Anzeichen dafür, dass wir in die Dualitätskrise geraten sind, ist die Erkenntnis, blockiert zu sein in der Weiterentwicklung unserer spirituellen Dimension. Es kann sogar sein, dass die spirituellen Erfahrungen von Harmonie, Frieden und Liebe gänzlich aufhören. Das kann eine depressive, von Verzweiflung gekennzeichnete Phase nach sich ziehen. In einem solchen Fall wird es unabdingbar zu erkennen, wie notwendig und auch weise es ist, die eigene Persönlichkeit und die Welt, in der wir leben, zu akzeptieren. Nur unsere Persönlichkeit kann das Vehikel, sozusagen das Transportmittel sein, um unsere spirituellen Energien und Erfahrungen in die Welt und zum Ausdruck zu bringen.

Die erste Voraussetzung, nicht in dieser Krise stecken zu bleiben, erfordert, die Entscheidung zu treffen, in unsere Lebensorientierung auch unsere personale Dimension, das heißt unser tägliches Leben einzubeziehen. Und schon winkt eine Reihe von Problemen und Möglichkeiten zur Konfrontation mit der Umwelt. Beseelt vom Wunsch, unsere Vision in der Welt zum Ausdruck zu bringen, weil wir ja genau wissen, wie die Dinge sein könnten, packen wir unser Vorhaben mit großer Zuversicht und Begeisterung an. Nach dem Motto »Es gibt viel zu tun, packen wir es an« gehen wir mit Elan an unser Vorhaben, die Welt und alles, was unserer Vorstellung nach darin falsch ist, zu verän-

dern. Was wir außer Acht lassen, ist die Tatsache, dass wir es weder allein noch heute erledigen können. Wir finden uns in der Teilpersönlichkeit des Missionars oder Kreuzritters wieder, der meint, allen berichten zu müssen, die einzige und richtige Wahrheit erfahren zu haben und die einzige Art zu kennen, was zu tun ist. Da die Umwelt jedoch nicht den Erwartungen entsprechend reagiert, werden wir vielleicht wütend und deshalb noch eifriger versuchen, unsere Umwelt zu überzeugen, dass es absolut notwendig ist, die Dinge so zu verändern, wie wir es sehen. Trotz bester Motive werden wir beginnen, damit zu hadern, dass die Welt in der Entwicklung und dem Fortschritt langsam wie eine Schnecke ist und nicht unbedingt auf uns und unsere Visionen und Ideale gewartet hat.

Das ruft nach einem gut funktionierenden Sinn für Verhältnisgröße und Relationen und nach möglichst nüchterner Einschätzung unserer Welt und der Größe unserer transpersonalen Vision. Unsere transpersonale Erfahrung war unter Umständen so überwältigend und erschien uns so wirklich und unmittelbar, dass wir nicht mehr erkennen konnten, dass jede Vision lediglich einen potenziellen, also möglichen Ausdruck des Lebens darstellt. Es fällt schwer zu akzeptieren, dass die Verwirklichung dieses Potenzials viel Zeit, Geduld und Geschick sowie eine gut entwickelte stabile Persönlichkeit erfordert. Zum Beispiel ist es eine Sache, in einer Gipfelerfahrung Liebe zu erleben und uns vorzustellen, dass es die einfachste Angelegenheit der Welt ist, sie zum Ausdruck zu bringen. Es ist jedoch etwas ganz anderes, die eigene Persönlichkeit und das eigene Leben zu einem Ausdruck von Liebe zu machen, wenn wir nicht vorher unsere Ängste vor dem Lieben und Geliebtwerden überwunden haben. Das alles ist nicht in sieben Tagen bewerkstelligt, sondern wir müssen uns Zeit, viel Zeit nehmen, unser transpersonales Wachstum und unsere personale Entwicklung in Einklang zu bringen. Dazu mag es erforderlich sein, einstweilen auf weitere glorreiche transzendente Erfahrungen zu verzichten. Wenn wir auf unserer personalen

Ebene hart und unbeirrt an uns arbeiten und ein immer stabileres Bewusstsein entwickeln, können wir erleben, wie unsere Vision anfängt, eine Realität zu werden. Das Geschenk und die Belohnung für unsere »Knochenarbeit« sind der Zugang zu transpersonalen Bereichen, die größer sind als je zuvor, und im besten Fall erleben wir ein Gefühl, an der Evolution des größeren Ganzen mitzuwirken und ein Teil des Größeren und Ganzen zu sein.

Abschließend sei gesagt: Ganz gleich, in welcher Krise wir uns befinden, sobald wir sie verstanden haben, ist sie eine Gelegenheit zu Wachstum. Wenn wir in einer Krise stecken und Schmerzen erleben, dann heißt das, dass sich etwas verändern will, entweder in uns selber, in unserer Beziehung zur Umwelt oder zu einem einzelnen Menschen.

Das ist unsere große Chance. Wir können bewusst der Aufforderung nachkommen, die uns implizit durch den Schmerz übermittelt wird, dass wir etwas in uns zu verändern haben. Wenn wir bereit sind, die Botschaft zu hören, und wir uns absichtsvoll darauf vorbereiten, den nächsten Schritt in unserer Entwicklung zu tun, befreien wir uns von einer Überidentifikation. Was für eine wunderbare Chance und Herausforderung, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, selbstbestimmend zu sein in unserem nächsten, absichtsvollen Handeln. Wir haben die freie Wahl!

Wenn wir in unserer Wahrnehmung so weit gekommen sind, dass wir wissen, dass die Krise, in der wir jetzt stecken, die Aufforderung bedeutet zu handeln, einen nächsten Schritt zu tun, etwas zu verändern, dann können wir erleben, dass wir tatsächlich eine Wahlmöglichkeit haben. Wir haben die Freiheit gewonnen, die von niemandem abhängig ist.

# 7

## Selbst –

## Selbstverwirklichung – unsere Lebensreise

So wie die Eichel die Eiche enthält, oder so wie der gefaltete Kern der Kastanie den großen, genarbtten Stamm und das gezackte Blatt des voll ausgewachsenen Baumes in sich schließt, so besitzt jeder Mensch die ihm zukommende Form, welche die Zeit entwickeln und zur Reife bringen wird.

*Palinurus*

Die menschliche Natur hat eine innewohnende Tendenz zum Wachstum, einen natürlichen Drang zur Selbstverwirklichung in genau demselben Sinn, wie man von einer Eichel sagen kann, sie dränge darauf, eine Eiche zu werden. Was aber bei der Eichel eine biologisch vorgegebene Bestimmung ist und dem Zufall der mehr oder weniger günstigen natürlichen Bedingungen überlassen bleibt, bekommt beim Menschen von einem gewissen Stadium an eine zusätzliche Dimension, nämlich die der Freiheit. Als Menschen haben wir die Freiheit, unsere Selbstverwirklichung zu wählen, unsere Bestimmung zu wollen oder ihr Widerstand zu leisten.

So wie das Universum in Evolution begriffen ist, so ist der Mensch ein werdendes Wesen. Im Makrokosmos wie im Mikrokosmos wirkt dieselbe Tendenz: der Drang, durch Differenzierung und Integration immer bewusster Formen des Lebens hervorzubringen. Im Menschen zeigt sich dieser Drang in Form aufeinander folgender Ebenen von Bedürfnissen, die uns zu immer umfassenderer Verwirklichung unserer Menschlichkeit motivieren. Wie in der von Abraham Maslow beschriebenen Bedürfnispyramide werden wir in unserer Entwicklung zuerst durch jene Bedürfnisse motiviert, die sich auf das Überleben beziehen; es geht um Nahrung, Flüssigkeit, Sauerstoff, Schlaf, Sex und ein Dach über dem Kopf. Sobald diese physiologischen Bedürfnisse befriedigt sind, tauchen solche auf, die für eine gesunde psychologische Verfassung und eine stabile Persönlichkeit relevant sind. Dazu gehören Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Achtung und Selbstbewusstsein. Sind diese wiederum einigermaßen befriedigt, werden die spirituellen Bedürfnisse aktiv mit ihren Impulsen, an der Verwirklichung des eigenen Potenzials zu arbeiten, die eigenen Talente und Fähigkeiten zum Ausdruck zu bringen, eine Berufung oder Sinn gebende Lebensaufgabe zu erfüllen.

Für Maslow wie für Assagioli sind die spirituellen Bedürfnisse und Impulse genauso wirklich und fundamental wie sexuelle und aggressive Impulse. Aus der Sicht der Psychosynthese gibt es nicht nur Lebensimpulse aus dem Unteren Unbewussten wie den Sexual- und Überlebenstrieb, sondern es gibt in uns einen »Trieb«, der sich auf etwas vor uns Liegendes richtet, auf etwas, das größer ist als das, was wir bis jetzt sind. Wir gehen davon aus, dass es viele verschiedene Impulse gibt, die aus dem Oberen Unbewussten kommen. Diese machen das Wesen des Menschen aus; sie zu verleugnen degradiert ihn zu einem tierähnlichen Wesen. In diesem Sinne sagt Maslow, dass wir ohne das Transzendente und Transpersonale krank, gewalttätig, nihilistisch oder sogar hoffnungslos und apathisch werden.

Wir erleben diese Impulse als Wunsch zu wachsen und als Suche nach Selbstverwirklichung. In diesem Zusammenhang hat Assagioli auch von »göttlichem Heimweh« gesprochen. Vermutlich kennen die meisten Menschen diese Sehnsucht nach der inneren Heimat, das Verlangen nach Weite und den Wunsch, mehr oder größer zu sein, als sie gerade sind.

Folgende Übung gibt uns die Gelegenheit, über unsere bisherige Entwicklung nachzudenken und unseren zukünftigen Möglichkeiten nachzuspüren.



*Wahrnehmung der eigenen  
Entwicklung und des eigenen  
Potenzials*



1. Mache es dir bequem, entspanne deinen Körper. Kehre mit deiner Aufmerksamkeit mehr nach innen. Achte auf deinen Atem und mit jedem Ausatmen lasse es ruhiger werden in dir.
2. Vergegenwärtige dir jetzt für einen Moment deine eigene Entwicklung, deine Evolution von deiner Geburt bis zum heutigen Tag.  
Sieh dich als Baby, wie du hilfsbedürftig und von der Fürsorge anderer abhängig zur Welt gekommen bist.  
Sieh dich als das Kind, das du warst, wie du gehen und sprechen lernst, deine Welt erforschst, dich körperlich, emotional und geistig entwickelst.  
Sieh dich dann als Jugendlicher/Jugendliche, wie du in die Welt der Erwachsenen hineinwächst und selbstständig wirst.  
Und sieh dich heute, wie du, durch die Erfahrungen deines Lebens gereift, genau so geworden bist, wie du heute bist.  
Werde dir bewusst, welche wunderbare Entwicklung, körperlich, emotional, seelisch und geistig, du in all deinen Lebensjahren mitge-

macht hast. Anerkenne dir die Entwicklung deines Wachstums, das manchmal leicht und wie von selbst, manchmal mühsam und mit viel Einsatz und Anstrengung erfolgte.

3. Betrachte nun einen deiner Entwicklungsschritte etwas näher. Lass die Erinnerung an deinen letzten wichtigen Entwicklungsschritt wieder wach werden. Vertrau darauf, dass dir der richtige in Erinnerung kommt; du brauchst ihn nicht zu suchen, lass ihn ganz einfach im Feld deines Erinnerungsvermögens auftauchen.

Es kann sein, dass dieser Entwicklungsschritt sich durch eine Krise oder eine längere Zeit der Unsicherheit und Suche angebahnt hat oder durch eine plötzliche Erkenntnis und Einsicht erfolgt ist oder auch durch eine gewählte Ausbildung bewusst erstrebt wurde. All dies sind Möglichkeiten, die unsere Entwicklung fördern und uns die Gelegenheit geben, etwas Neues zu lernen und zu wachsen.

Erinnere dich also an deinen letzten wichtigen Entwicklungsschritt und vergegenwärtige dir jetzt, worin dieser Entwicklungsschritt bestanden hat.

4. Bedenke folgende Fragen: Was war vorher? Wie war es nachher? Wodurch ist dieser Entwicklungsschritt zustande gekommen? Inwiefern hast du dich entwickelt? Was hast du gelernt? Welche Qualität, Fertigkeit oder Fähigkeit hast du durch diesen Entwicklungsschritt erworben? Was hat sich in dir, in deinem Leben dadurch verändert? Inwiefern haben sich dein Bewusstsein und dein Verhältnis zur Mitwelt verändert?
5. Lass diese Erinnerung wieder los, indem du zwei bis drei tiefe Atemzüge machst.

Bedenke, dass du trotz aller Entwicklung bis zum heutigen Tag nur einen Teil deiner selbst zum Ausdruck bringst. In dir schlummert ein unermessliches Potenzial ungelebter Fähigkeiten und unmanifestierter Qualitäten. Dein Höheres Bewusstsein ist eine unerschöpfliche Quelle kreativer Inspiration, umfassender Liebe und Weisheit und guter Willenskraft.

Vielleicht hast du in einem besonderen Moment deines Lebens eine Ahnung bekommen, dass du größer und mehr sein kannst, als du es bis jetzt zum Ausdruck bringst. Vielleicht spürst du dein Potenzial auch einfach als Sehnsucht nach der Fülle des Lebens oder als Suche nach etwas Größerem.

Vergegenwärtige dir deine potenzielle Größe und deine latent in dir ruhenden Qualitäten und Fähigkeiten. Spüre deine Sehnsucht und deinen Wunsch zu wachsen.

6. Lass in dir ein Bild oder Symbol für dein Potenzial entstehen. Betrachte es eingehend und lass es auf dich wirken.
7. Beende diese Übung, indem du dir zu den beiden Teilen, deinem Entwicklungsschritt und deinem Potenzial einige Notizen machst oder auch das Symbol zusätzlich malst.

Wenn wir von Selbstverwirklichung sprechen, müssen wir jedoch auch unsere gegenteiligen Tendenzen in Betracht ziehen. Wir wehren uns gegen die Aufforderung, Entwicklungsschritte zu machen, obwohl wir uns danach sehnen. Wir machen uns klein, greifen zurück auf frühkindliche Verhaltensweisen; wir haben Angst vor dem Wachstum und entwickeln gut funktionierende Abwehrmechanismen gegen die eigene Erhabenheit.

In diesem Sinn möchten wir mit einem weiteren Schritt an die vorhergehende Übung anknüpfen und dazu einladen, die Abwehrmechanismen gegen das eigene Potenzial etwas näher anzuschauen.



## Abwehrmechanismen gegen das eigene Potenzial



1. Nimm anhand deiner Notizen zur vorhergehenden Übung oder aus deiner Erinnerung Kontakt auf mit deinem Potenzial, deiner inneren Größe, deinen latenten Fähigkeiten. Vergegenwärtige dir das Bild oder Symbol deines Potenzials und lass es eine Weile auf dich wirken.
2. Nun lass dieses Bild und alle Gedanken und Gefühle, die dazugehören, los und beginne für einen Moment dein Leben zu betrachten, so wie es hier und jetzt ist. Während du deinen gegenwärtigen Alltag bedenkst, schau vor allem auf deine Widerstände gegen dein Potenzial.

Denk über folgende Fragen nach:

- Was tust du im Alltag, um dein Potenzial nicht zu leben?
  - Welche Strategien hast du entwickelt, um anstehende oder mögliche Wachstumsschritte nicht zu tun?
  - Lenkst du dich ab oder bist du mit anderem, »Wichtigerem« beschäftigt?
  - Wie verhinderst du deine Größe?
  - Hast du Angst vor deiner Größe oder machst du dich klein?
  - Wie verleugnest oder verdrängst du deine Erhabenheit?
3. Wenn du magst, füge auch diese Erkenntnisse zu den Notizen der vorhergehenden Übung hinzu.

*Ein Schüler fragt den Meister:*

*»Was soll ich tun, um Selbstverwirklichung zu erreichen?«*

*»Wenn du Selbstverwirklichung erreichen willst, musst du zwei Dinge wissen. Erstens, dass alle Bemühungen, sie zu erreichen, vergeblich sind.«*

*»Und zweitens?«*

*»Du musst handeln, als ob du das Erste nicht wüsstest.«*

In der Psychosynthese verstehen wir unsere Selbstverwirklichung als eine paradoxe Geschichte. Wir streben ein Ziel an, nämlich die Entfaltung unseres Potenzials, und werden doch nie vollständig erreichen können. Unsere transpersonale ebenso wie unsere personale Selbstverwirklichung ist, wie die Evolution selbst, ein fortlaufender und daher lebenslanger Prozess inneren Wachstums und seiner äußeren Manifestationen. In diesem Sinne sagt eine östliche Weisheit sehr treffend: »Jede ernsthafte Bemühung auf dem Weg der Selbstverwirklichung, die uns eine Meile näher zum Ziel bringt, schiebt das Ziel um zwei Meilen weiter weg.«

Trotz aller Bemühungen können wir also niemals jenen Zustand erreichen, an dem wir sagen können: Ich habe mein ganzes Potenzial ausgeschöpft und verwirklicht, nun kann ich mich für den Rest meines Lebens zur Ruhe setzen – dies ist die schlechte Nachricht. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Wir sind bereits, wer wir wirklich sind, wir waren es schon immer. Das Selbst, das wir wirklich sind, ist bedingungslos, ohne Vorbehalte, gegenwärtig und lebendig. Es ist nicht abhängig von Umständen oder vom Bewusstseinszustand, in dem wir uns befinden. Wir sind das Selbst in jedem Augenblick unseres Lebens. Daher gibt es im Grunde nichts zu erreichen oder zu verwirklichen, was wir nicht jetzt schon sind. Dennoch stimmt es genauso zu sagen, dass wir als Individuum durch eine ganze Reihe von Entwicklungsschritten zu gehen haben, um die Realität des Selbst zu erfahren und zu dem Bewusstsein zu gelangen, *dass wir das Selbst sind.*

Die Psychosynthese bietet für diesen individuellen Weg der Selbstverwirklichung ein Modell menschlicher Entwicklung und Reifung und die geeigneten Methoden und Techniken, den Prozess zu begleiten und zu fördern. Natürlich ist jeder Entwicklungsweg von Mensch zu Mensch unterschiedlich und daher auch einmalig. Dennoch können wir typische Phasen und Stadien identifizieren, die jeder individuellen Entwicklung zugrunde liegen und uns erlauben, das spannende Abenteuer unserer

Selbstverwirklichung zu erkennen. Wir unterscheiden zwei Dimensionen, in denen unsere Entwicklung stattfindet: die personale und die transpersonale Dimension. Diese lassen sich in verschiedene Phasen unterteilen.

Die personale Dimension der Psychosynthese beinhaltet diese Phasen:

1. Gründliche Kenntnis der eigenen Persönlichkeit
2. Die Kontrolle der verschiedenen Elemente der Persönlichkeit

Die transpersonale Dimension der Psychosynthese ist durch diese Phasen gekennzeichnet:

1. Das Erwachen der Seele
2. Die Läuterung der Seele
3. Die Vereinigung
4. Die Rückkehr in die Welt<sup>40</sup>

Wir möchten die zwei Dimensionen der Psychosynthese und ihre verschiedenen Stadien im Hinblick auf die dabei stattfindende Transformation des Individuums und seines Bewusstseins betrachten. Wir werden anhand praktischer Beispiele aufzeigen, inwiefern zunächst als erster Schritt die individuelle, psychologische Entwicklung zu bewältigen ist. In einem anschließenden Schritt kann durch die Vertiefung und Erweiterung des Bewusstseins der Blick vom individuellen, persönlichen auf den transpersonalen, spirituellen Bereich möglich werden. Das kann die Bereitschaft zu aktiver Mitverantwortlichkeit im Weltgeschehen erwecken, wie wir ausführlich im achten Kapitel »Individuum und Gesellschaft« aufzeigen werden.

Wie der Weg jeder Bergbesteigung, die den Gipfel zum Ziel hat, im Tal beginnt, so beginnt der individuelle Entwicklungsweg auf der personalen Ebene. Assagioli hat immer wieder betont, dass das primäre Ziel eines Psychosyntheseprozesses die Ent-

wicklung einer tragfähigen, stabilen Persönlichkeitsstruktur und ein gewisser Grad an Selbsterkenntnis und Selbstkompetenz sein muss. Erst in einem weiteren Schritt kann ein Mensch dann aktiv daran arbeiten, die transpersonale Ebene beständig, zuverlässig und angemessen zum Ausdruck bringen zu können.

In der Praxis verläuft ein individueller Entwicklungsweg jedoch nicht so linear und schnörkellos. Eine Vielfalt von Persönlichkeitsaspekten ist in den Prozess einbezogen. Wir legen in der Selbstverwirklichungsarbeit besonderen Wert darauf, zunächst die psychologischen Probleme zu bewältigen und erst in anschließenden Schritten für das spirituelle Erwachen ergänzende Ansätze zu verwenden. Es sei jedoch ausdrücklich betont, dass die personale und die transpersonale Verwirklichung im Verständnis der Psychosynthese nicht immer nacheinander zum Tragen kommen, sondern sich gelegentlich auch abwechseln, ergänzen oder überschneiden. Es ist notwendig, die entsprechende Dynamik frühzeitig zu erkennen, um die gegebenen Probleme oder anstehenden Wachstumsschritte der Persönlichkeit angehen zu können und ihnen mit den passenden Methoden und Techniken zu begegnen. Das hilft zu verhindern, dass transpersonale Pathologien, das heißt Probleme, die mit dem spirituellen Erwachen zusammenhängen, an die Stelle früherer neurotischer Tendenzen treten.

Spiritualität ist kein »Allheilmittel«. Wenn wir zum Beispiel aufgrund einer unbewussten oder unkontrollierten Angst vor Zurückweisung oder Verletzung Mühe haben, uns auf Beziehungen einzulassen, dann nützt es uns nichts, wenn wir im stillen Kämmerlein über Liebe meditieren. Ein solches Beziehungsproblem kann nur dadurch gelöst werden, dass wir die Angst erkennen, verstehen lernen und durch konkrete Schritte überwinden. Andererseits erleben wir heute häufig, dass im Kontext traditioneller Psychologie und Psychotherapie die Unruhe oder depressive Stimmung einer existenziellen Krise, die dem spirituellen Erwachen vorausgeht, nicht als solche erkannt wird. Das verstärkt

zwangsläufig die Leiden der betroffenen Person und verschärft ihre Krise.<sup>41</sup>

Die Verdrängung unserer tieferen Schichten, genauso wie die Unterdrückung unseres höheren Entwicklungspotenzials kann zu psychischen und emotionalen Störungen und zu einem Ungleichgewicht innerhalb unserer Persönlichkeit führen. Die Missachtung des transpersonalen Potenzials und der höheren Bestrebungen des Menschen wird in der Psychosynthese als »Unterdrückung der Erhabenheit« bezeichnet. Diesem Phänomen sollten wir heute besondere Beachtung schenken, weil in vielen Menschen vermehrt die Tendenz erwacht, nach einer Erfüllung und Sinndimension zu suchen, die jenseits der Meisterung des so genannten normalen Lebens und des Alltagsbewusstseins liegt.

Durch die inzwischen gewonnenen Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie können wir heute nachvollziehen, wie die Entfaltung des Bewusstseins im Menschen stattfindet. Unser Bewusstsein entfaltet sich durch die allmähliche »In-Besitznahme« des physischen Körpers im Säuglingsalter, durch die weitere Integration unserer emotionalen Welt im Kleinkindalter und durch die Entwicklung von Geist und Verstand bis in die Adoleszenz. So entsteht in uns eine Bewusstheit, die den Körper, die Gefühle und den Verstand so weit integriert hat, dass wir fähig sind, diese verschiedenen Aspekte als Teil unserer eigenen Ganzheit und Identität wahrzunehmen. Wir erfahren uns physisch, psychisch und mental als eigenständige Person.

Diese Entwicklung durchlaufen die meisten Menschen ganz selbstverständlich im Heranwachsen vom Dasein im Mutterleib bis ins Erwachsenenalter. Obwohl unser Wachstum von selbst erfolgt, geschieht es selten ganz reibungslos. Die Vielschichtigkeit unserer menschlichen Natur macht daraus einen sehr komplexen Prozess, welcher vor allem in seiner frühen Phase wesentlich von äußeren Bedingungen mitbestimmt wird. Es ist wohl bekannt, wie sehr der gesunde Verlauf unserer Entwicklung von der Liebe und Fürsorge der Eltern, von Geborgenheit, Sicherheit

und einer angemessenen Förderung abhängt. Tatsächlich jedoch sind die Umstände, in denen wir aufwachsen, nicht immer so optimal, was unsere Persönlichkeit und Entwicklung nachhaltig prägt und unsere Vergangenheit bildet. Wie schon beschrieben, ist sie mit all ihren Aspekten, Inhalten und Erfahrungen in unserem Unteren Unbewussten enthalten und stellt ein Sammelbecken psychodynamischer Elemente, Traumata, emotionsgeladener Komplexe oder neurotischer Ängste dar. Diese wirken weitgehend unbewusst auf unser Verhalten ein und beeinträchtigen unsere Möglichkeit der Selbstbestimmung, unsere Fähigkeit zu lieben und Beziehungen befriedigend zu gestalten.

Für viele »normale« Menschen ist dies eine Lebensrealität, die Assagioli folgendermaßen beschreibt:

»Im täglichen Leben sind wir hundertfach begrenzt und eingengt – Opfer von Illusionen und Trugbildern, Sklaven unerkannter Komplexe, hin und her gerissen von äußeren Einflüssen, geblendet und hypnotisiert von täuschenden Erscheinungen. Kein Wunder deshalb, dass der Mensch in solch einem Zustand oft unzufrieden, in seinen Stimmungen, Gedanken und Handlungen unsicher und wechselhaft ist.«<sup>42</sup>

Isabelle ist eine attraktive, 30-jährige junge Frau. Äußerlich führt sie ein ganz normales Leben, doch innerlich fühlt sie sich unzufrieden. Sie beschreibt ihre Lebenssituation so:

»Ich habe eigentlich alles, was ich brauche, um zufrieden leben zu können, und dennoch fühle ich mich innerlich unzufrieden. Ich habe eine Arbeit, eine Wohnung, einen Hund, den ich liebe, Freundinnen und Freunde, mit denen ich gerne zusammen bin. In meinen Beziehungen gebe ich mir Mühe, freundlich und verständnisvoll zu sein, was geschätzt wird. Aber diese Rolle, die ich einnehme, macht mich auch unfrei zu sein, wie ich wirklich bin. Manchmal wäre ich lieber ärgerlich, aber ich wage es nicht, mich so zu zeigen. Das frustriert mich und macht mich einsam.«

Isabelles Verhalten ist weitgehend geprägt von ihrer Vergangenheit, konditioniert durch unbewusste Kindheitserfahrungen,

aber auch angepasst an die Normen der Gesellschaft und des kulturellen Umfelds. Sie ist mit den Rollen, die sie zu erfüllen hat, und mit den wechselnden Inhalten ihres Bewusstseins identifiziert. Ihr Identitätsgefühl setzt sich aus diesen vielen verschiedenen Teilaspekten zusammen, die durchaus nicht nur harmonisch nebeneinander existieren, sondern gegensätzliche Absichten verfolgen und sich gegenseitig bekämpfen. (Die hier umschriebene Dynamik wird ausführlich im Kapitel 2 behandelt.)

## Selbstverwirklichung im Kontext der personalen Psychosynthese

Zunächst leben wir unser Leben weitgehend unreflektiert, sozusagen aus dem natürlichen, inneren Lebensimpuls heraus. Wenn wir wie Isabelle an den Punkt gelangen, wo uns unsere Probleme blockieren, befriedigend und erfüllt zu leben und wir »die Nase voll haben«, die ewig gleichen Muster zu wiederholen, beginnen wir uns zu besinnen. Wir greifen auf unsere Fähigkeit zurück, über uns selbst nachzudenken und nach innen zu sehen. Dadurch erschließt sich jene Ebene der inneren Freiheit, von der aus eine bewusste und willentlich gewählte Weiterentwicklung beginnen kann, so dass die Voraussetzung gegeben ist, die im Verständnis der Psychosynthese als Weg zur bewussten Selbstverwirklichung notwendig ist.

### 1. Gründliche Kenntnis der eigenen Persönlichkeit

Durch eine Therapie entdeckt Isabelle nach und nach ihre Fähigkeit, sich selbst zu beobachten und über sich selbst nachzudenken. Sie scheint zu Beginn noch davon überzeugt, das zu sein, was sie denkt, und sie hat dabei auch kaum Zugang zu ih-

ren Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Nach einigen Psychosynthesesitzungen lockert sich diese Identifikation etwas, so dass sie eines Tages im Gespräch etwas erstaunt und nachdenklich feststellt:

»Ich habe immer gemeint, ich sei eine selbstsichere und willensstarke Person. Nun aber entdecke ich nach und nach, dass dies nicht so ist. Ich dachte, dass ich über mein Leben selber bestimme, aber wenn ich genauer hinschaue, merke ich, dass es viele Situationen in meinem Leben gibt, wo ich mein Eigenes gar nicht einbringe und ich mich von anderen bestimmen lasse.«

In dieser ersten Phase geht es darum, dass wir die Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Introspektion festigen, vertiefen und im Sinne einer gründlichen Erkenntnis der eigenen Persönlichkeit zu nutzen beginnen. Assagioli beschreibt diese Aufgabe folgendermaßen:

»Um sich wirklich selbst zu kennen, genügt es nicht, eine Aufstellung der Elemente zu machen, die unser bewusstes Sein darstellen. Es muss auch eine ausgedehnte Erforschung der weitläufigen Regionen unseres Unbewussten vorgenommen werden. Zuerst müssen wir mutig die Höhle unseres tieferen Unbewussten durchschreiten, um die dunklen Kräfte zu entdecken, die uns verstricken und bedrohen – die ›Phantasmen‹, die Urbilder und kindlichen Vorstellungen, die uns verfolgen oder auf stille Art beherrschen, die Ängste, die uns lähmen, die Konflikte, die unsere Energien aufzehren.«<sup>43</sup>

Mit anderen Worten: Es geht als Erstes um das Aufarbeiten der Entwicklungsdefizite und der Störungen aus der Kindheit und um das Erkennen der bisher latenten oder vernachlässigten Neigungen, um diese Kräfte dem bewussten Wachstum und der angestrebten Entwicklung verfügbar zu machen.

Die Erforschung des Unbewussten kann zum Beispiel durch das Schreiben einer Autobiografie in Gang kommen. Im Weiteren kann sie durch das Führen eines psychologischen Tagebuches unterstützt und begleitet werden. Das Schreiben verbindet die

Qualität der emotionalen Entlastung mit der Möglichkeit, die innere Orientierung zu bewahren, während sich die Persönlichkeit neu zu strukturieren beginnt.

Ein solcher Prozess erfährt Unterstützung zum Beispiel durch einen Berater oder eine Therapeutin. Es ist eine Tatsache, dass ein geschultes Gegenüber für die Selbsterforschung hilfreich ist und es mit der nötigen Distanz blinde Flecken klarer erkennen und spiegeln und für das Aufarbeiten schmerzhafter Erinnerungen das notwendige unterstützende Umfeld gewährleisten kann. Das soll nicht heißen, dass eine in guter Weise selbstkritische Person den Prozess der Selbsterkenntnis nicht auch selbstständig durchleben kann. Die Präsenz einer Beraterin oder eines Therapeuten als neutrale und dennoch zugewandte Person kann trotzdem manchmal von großem Wert sein.

Ob nun die Erforschung des Unbewussten mit oder ohne Begleitung erfolgt: Mit ihr beginnt eine ganz neue Organisation der Persönlichkeitsstruktur. Durch den Prozess der Selbstreflexion entdecken wir nach und nach, dass wir unser Denken, Fühlen und Wahrnehmen objektiv betrachten und wir uns selbst gegenüber eine Haltung des Beobachters einnehmen können (siehe Übung »Desidentifikation« Seite XX). Die bis dahin vorherrschende Identifikation mit den Teilpersönlichkeiten, die uns bestimmen, beginnt sich zu lockern, das Bewusstseinsfeld wird weiter und beweglicher und öffnet den Zugang zu einer mehr aus dem Zentrum kommenden Selbstwahrnehmung und Bewusstheit. Wir bekommen in positivem Sinne mehr Distanz zu uns selbst und sind dadurch dem Drängen unserer Triebe, Impulse und Wünsche nicht mehr einfach ausgesetzt. Dies vermittelt uns Zugang zu mehr Freiheit und gleichzeitig zu mehr Verantwortlichkeit.

## 2. Die Kontrolle der verschiedenen Elemente der Persönlichkeit

Die Entdeckung unserer Verantwortlichkeit uns selbst gegenüber führt zur zweiten Phase der personalen Psychosynthese, in der wir die Kontrolle oder Meisterung und die absichtsvolle Gestaltung der verschiedenen Elemente unserer Persönlichkeit anstreben können. Für diese Phase unserer Selbstverwirklichung haben wir verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung. Diese umfassen im Wesentlichen all jene Möglichkeiten der Arbeit an uns selber, die wir in den vorangehenden Kapiteln ausführlich besprochen und vorgestellt haben:

- die Arbeit mit und die Integration der Teilpersönlichkeiten, damit wir uns in angemessener Weise zum Ausdruck bringen können (siehe Kapitel 2),
- die Methode der Desidentifikation mit der Entdeckung und Stärkung des Ich als Zentrum des Bewusstseins,
- die Schulung des Willens, die uns erlaubt zu wählen, wie wir sein und handeln wollen,
- die Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit mit der Möglichkeit, Nächstenliebe und Selbstbestimmung miteinander zu verbinden.

In ihrer Kombination dienen uns diese Methoden als grundlegende Instrumente, um die verschiedenen Elemente unserer Persönlichkeit zu integrieren und das Ich, das Zentrum unserer persönlichen Identität, zu stärken. Wir sollten jedoch nicht davon ausgehen, dass eine solche Bewusstseinsarbeit eine bestimmte Zeitspanne umfasst und dann beendet ist. Die volle Integration all unserer Persönlichkeitsfunktionen ist ein vermutlich lebenslanger Prozess und geht in jeder neuen oder veränderten Lebenssituation weiter.

Die Erweiterung unseres Bewusstseins und die Harmonisierung unserer inneren Kräfte und Fähigkeiten lässt uns zu verant-

wortungsbewussten und funktionsfähigen Mitgliedern der Gesellschaft heranwachsen. So ist auch die Aussage zu verstehen, dass diese Form der personalen Selbstverwirklichung für viele Menschen befriedigend und Aufgabe genug ist. Dennoch ist die Entwicklungsmöglichkeit unserer menschlichen Natur damit nicht erschöpft. Nachdem wir im Leben ein gesundes Maß an personaler Selbstverwirklichung erlangt und unsere persönlichen Ziele erreicht haben, tauchen früher oder später neue Fragen auf, die uns erschüttern und zuweilen auch in eine existenzielle Krise führen können. Wir beginnen nach dem Sinn des Lebens zu fragen, werden uns unserer Vergänglichkeit bewusst und müssen uns mit dem Tod befassen. Auswirkung, tieferer Sinn und Absicht dieser Krise sind ausführlich im Kapitel 6 beschrieben worden.

Für den Schritt vom Personalen zum Transpersonalen ist bezeichnend, dass es darum geht, das »Höhere« zu wagen. Das heißt, wir können beginnen, uns den Energien des Höheren Selbst zu öffnen. Viele Zeugnisse von Mystiker/-innen und Weisen in den verschiedenen Religionen oder spirituellen Ansätzen belegen, dass die Weite unseres Bewusstseins nicht weniger als das ganze Universum zu umfassen vermag und unser Wesen Anteil haben kann an der Größe des universalen Selbst. Die Erfahrung der transpersonalen Dimension ist jedem Menschen zugänglich, denn sie ist ein Merkmal unseres Menschseins.

## Selbstverwirklichung im Kontext der transpersonalen Psychosynthese

Mit der personalen Psychosynthese hat jene grundlegende Vorbereitung stattgefunden, die für den Aufstieg zu den höheren Ebenen des Bewusstseins unerlässlich ist. Die transpersonalen Regionen, die wir uns im Verlauf unserer weiteren Entwicklung erschließen können, gehören zum Bereich der Seele oder des Selbst. Assagioli benutzt für die erste Phase der Verwirklichung unseres wahren Selbst das Bild des Erwachens der Seele.

### 1. Das Erwachen der Seele

Dieser Vorgang geschieht zuweilen ganz spontan durch den natürlichen Drang inneren Wachstums. Gelegentlich wird er auch durch schmerzhaftes Erfahrungen hervorgerufen oder durch die Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Sinn der eigenen Existenz herausgefordert.

Hans ist 44 Jahre alt und pflegt seit vielen Jahren spirituelle Praxis, um sie mit seinem Alltagsleben zu verbinden. Befragt, wie er das »Erwachen der Seele« erlebt hat, erzählt er Folgendes:

»Ich habe das als Weg erfahren. Ich könnte nicht sagen, wann oder wo es geschehen ist. Die erste bewusste Erfahrung, die ich als Berührtwerden meiner Seele bezeichnen könnte, war mit ca. neun Jahren. Ich hatte Schwierigkeiten in der Schule und ging mit der Lehrerin häufig den gleichen Weg nach Hause. Diese sagte mir eines Tages, ich hätte wieder einmal eine schlechte Prüfung geschrieben. Anstatt, wie gewöhnlich, in mich zusammenzufallen, habe ich mich dieses Mal aus einem inneren Impuls heraus aufgerichtet und habe ihr mit großer Klarheit geantwortet: › Das Leben ist mehr als die Schule.‹ Ich wusste: Es ist so. Im Nachhinein sehe ich diese Episode meines Lebens als Erfahrung

der Gnade, die in mir das Urvertrauen ins Leben geweckt hat und mir die innere Gewissheit gab, dass ich geführt bin.«

Transpersonale Erfahrungen sind durchaus schon in der Kindheit und Jugend ein bekanntes Phänomen, auch wenn sie selten als solche erkannt oder anerkannt werden. Häufig sind solch frühe Erlebnisse für die spätere bewusste transpersonale Entwicklung prägend und wegweisend. In diesem Sinne erzählt Hans weiter:

»Die Gewissheit, die diese Erfahrung in mir auslöste, hat mich durch verschiedene schwierige Etappen meines Heranwachsens getragen und hat mich dann im jungen Erwachsenenalter die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen lassen. Ich war getrieben, eine Antwort zu finden. Meine Suche stand im Zusammenhang mit jener früheren Erfahrung, welche sich nun zu der Sinnfrage verdichtete und mir das Gefühl gab, dass ich kräftiger angefasst oder aufgerüttelt wurde. Der Druck der Frage wurde so stark, dass ich im Gebet begann, mit Gott zu › ringen‹. Dabei wurde ich von einer starken geistigen Präsenz überwältigt. Dies könnte ich heute als das › Erwachen meiner Seele‹ bezeichnen.«

Manchmal passieren solche Erfahrungen in Momenten innerer und äußerer Not, wenn Druck, Bedrohung oder Lebensangst so groß werden, dass das Selbst, die Seele, wie aus einer anderen Dimension kommend, ins Leben und ins Bewusstsein einbricht und plötzliche, absolute Klarheit eintritt. Wir können sie aber auch willentlich und absichtsvoll suchen durch Meditation, Kontemplation, Gebet oder andere Formen der Bewusstseinsweiterung, die sich auf das Selbst ausrichten. Manche Menschen haben wunderbare Erlebnisse, andere wiederum eher subtile und stillere, ob inmitten von Verkehrslärm, auf staubiger Straße oder in der Stille und Zurückgezogenheit. In der Psychosynthese gehen wir davon aus, dass das Selbst im Leben eines Menschen immer wieder anklopft und nicht aufgibt.

Das Selbst macht sich auf jeden Fall bemerkbar: manchmal wohltuend stärkend, dann wieder kräftiger und fordernd durch

Fragen nach Sinn, die beantwortet werden wollen. Unser Selbst ist unser Freund, auch wenn wir es durchaus nicht gemäß unseren Vorstellungen von »Freund sein« erleben, vor allem wenn wir uns wehren, dem Ruf des Selbst zu folgen, wenn wir uns weigern, das Klopfen zu beantworten und uns zu öffnen.

Dazu eine Metapher: Wir leben in unserem Haus und es klopft an der Eingangstür. Statt zu öffnen, ignorieren wir das Klopfen, in der Annahme, das hört schon auf. Aber das geschieht nicht. Nach einer Weile wird das Klopfen heftiger. Statt zu öffnen, verbarrikadieren und verstecken wir uns, was uns jedoch von dem Klopfenden nicht befreit. Das Klopfen wird zu einem immer heftiger werdenden Störfaktor, bis uns schließlich die Tür eingetreten wird.

So wie das Selbst nicht verschwindet, seine Kraft und Absicht nicht nachlässt, so ist ein guter Freund derjenige, der sich nicht abweisen lässt, der bereit ist zur Konfrontation, der am Genick packen und schütteln wird, bis wir unseren Widerstand aufgeben und uns dem Ruf stellen. Daher kann uns die Weigerung, uns dem Selbst zu öffnen, manchmal zu mehr oder weniger schweren Krisen führen und uns auf unangenehme Weise wachzurütteln versuchen.

So verschieden wir alle sind, so unterschiedlich unsere Sehnsucht nach dem Selbst und unsere Abwehrhaltung dagegen ist, so verschieden sind die Wege, die zum Erwachen der Seele und zum Kontakt mit dem Selbst führen. Dennoch haben die Bewusstseinszustände, die auftreten, wenn man mit der transpersonalen Ebene in Berührung kommt, gewisse typische Merkmale, die sie als solche auszeichnen und von gewöhnlichen Erfahrungen unterscheiden. Wir definieren 13 solche charakteristischen Merkmale:

1. *Vertiefung* im Sinne der Erfahrung des Urgrunds des eigenen Seins jenseits der gewöhnlichen Oberfläche des Bewusstseins.
2. *Verinnerlichung* als Wahrnehmung der eigenen Mitte oder des eigenen Zentrums.
3. *Erhebung* oder *Aufstieg* hin zu höheren Ebenen des Bewusstseins.
4. *Expansion* als Erweiterung des Bewusstseins, das die Grenzen der individuellen Isolation überwindet und uns erfahren lässt, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind.
5. *Entwicklung* und *Aktivierung*, verbunden mit dem Gefühl, aus diffuser Verwirrung und Verwicklung zu größerer Klarheit aufzusteigen.
6. *Stärkung*, die als Zuwachs an Energie erfahren wird. Solche Energieschübe können häufig begleitet sein vom Gefühl, dass wir aufgerichtet werden.
7. *Erwachen* aus dem »halb wachen« Zustand des gewöhnlichen Lebens, zusammen mit einer verfeinerten Wahrnehmung der Sinne.
8. *Erleuchtung* als geistig-intuitive Schau, durch die sowohl die innere als auch die äußere Welt in einem neuen Licht erscheinen und transparent werden für die Schönheit und Ordnung, die ihnen zugrunde liegt.
9. *Freude*, die nicht durch äußere Dinge hervorgerufen wird, sondern mehr als innere Seinsqualität erfahren wird und sich steigern kann bis zum Zustand von Glückseligkeit.
10. *Glückseligkeit*.
11. *Erneuerung* und *Regenerierung* als Transformation alter Lebensmuster und ausgedienter Denk- und Sichtweisen.
12. *Wiedererstehung*, auch als Gefühl der Neugeburt zu einer anderen Seinsweise.
13. *Befreiung* und *innere Freiheit*.

Menschen, die transpersonale Erfahrungen gemacht haben, berichten häufig, sie hätten ihre Verbindung zu einem größeren Lebenszusammenhang gesehen und seien mit einem mächtigen Strom des Lebens in Kontakt gekommen, von strahlendem Licht durchflutet, von einem Gefühl grenzenloser Liebe und Mitgefühl überwältigt. Solche Erfahrungen sind Ausdruck kraftvoller spiritueller Energien, die vom Selbst ausgehen, uns berühren und unser Bewusstsein erweitern.

Obwohl transpersonale Erfahrungen den Geschmack von etwas Außergewöhnlichem haben, gehören sie zu den natürlichsten Dingen im Universum. Die meisten Menschen haben irgendwann in ihrem Leben in irgendeiner Form solche Erfahrungen gemacht. Da diese aber nicht ohne weiteres in den Kontext des gewöhnlichen Lebens passen, kann es geschehen, dass sie vergessen oder als unverstandene, sogar störende Episoden abgetan werden. Sie hinterlassen eine Erinnerung, einen Eindruck im Unbewussten, auch wenn wir sie vorübergehend vergessen oder verdrängt haben, und wir können immer wieder zu ihnen zurückkehren, um uns inspirieren zu lassen.



### *Transpersonale Erfahrungen*



1. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und richte deine Aufmerksamkeit allmählich nach innen. Stell dir vor, dass jeder Atemzug dich weiter und tiefer in dich hineinführt.
2. Erwinnere dich an ein Erlebnis aus deiner Vergangenheit, bei dem du mit deiner wahren Größe in Kontakt warst. Denke an eine Erfahrung, die dich über dein normales Alltagsbewusstsein hinausgehoben hat, wo du etwas von der höheren oder tieferen oder umfassenderen Dimension des Lebens und Daseins gespürt hast.

Dieses Erleben kann in der Natur gewesen sein oder beim Hören schöner Musik, beim Betrachten eines Kunstwerkes oder bei der Begegnung mit einem Menschen. Es kann etwas Erhabenes oder Schönes gewesen sein, wie das Lächeln eines Kindes oder ein Sonnenuntergang.

3. Während du dich an diese Erfahrung erinnerst, lass dir etwas Zeit, sie in dir ganz lebendig werden zu lassen. Sei in deiner Erinnerung noch einmal dort, wo du damals warst. Was ging in deiner Umwelt und in deiner Umgebung vor sich? Wie hast du dich bei diesem besonderen Erleben gefühlt? Was hast du in deinem Körper wahrgenommen?
4. Nun erinnere dich an das, was nach dieser Erfahrung war: Was geschah in den Stunden und Tagen danach? Welche Einsichten und Erkenntnisse hast du daraus gewonnen? Hat sich in deinem Leben etwas verändert? Wenn ja, was? Welche Bedeutung hatte diese Erfahrung in deinem Leben?
5. Kehre zum intensivsten Teil deines Gipfelerlebnisses zurück und erspüre die Essenz dieser Erfahrung. Nimm ihre Qualität wahr und versuche Worte zu finden, die dein Erleben beschreiben.
6. Öffne dich, um diese Qualität jetzt in dir zu spüren. Nimm sie in deinem Körper wahr. Erfahre sie in deiner Gefühlswelt. Lass diese Qualität ganz und gar lebendig sein in dir. Sei mit der Qualität dieser besonderen, kostbaren Erfahrung erfüllt.
7. Komme mit deinem Bewusstsein allmählich ins Hier und Jetzt zurück und mache dir einige Notizen zu deiner Erfahrung.

Erfahrungen des Höheren Bewusstseins und des Transpersonalen Selbst sind eine Wirklichkeit und sie haben Auswirkungen. So kann man als Folge solcher Erfahrungen häufig erleben, dass Probleme, die unüberwindbar erschienen, in einem neuen, erweiterten Kontext wahrgenommen werden, so dass sie plötzlich schrumpfen, sich auflösen oder sich andere, neue Lösungen ab-

zeichnen. Die Angst, die auf der Persönlichkeitsebene das größte Hindernis für Wachstum und für jegliche Entwicklung repräsentiert, kann zuweilen der Erfahrung von Urvertrauen weichen. Das Leben beginnt zu fließen.

Vieles, was bisher mühsam schien, beginnt sich im Fluss eines neuen Elans einfach zu fügen. Kein Wunder, dass Menschen, die solches erfahren haben, sich danach sehnen, es immer wieder zu erleben. Doch hier lauert auch eine Gefahr. Eine Art süchtiges Streben nach Gipfelerfahrungen und intensiven spirituellen Erlebnissen kann sich einstellen, wenn man nicht versteht, dass es letztlich *nicht* darum geht, immer wieder »abzuheben«. Es geht darum, die höheren Aspekte, die durch Gipfelerfahrungen geweckt werden, im Leben zu verankern und auf den Boden der alltäglichen Realität zu bringen. So schön und kostbar transpersonale Erfahrungen auch sind, so wenig liegt ihr Sinn darin, sie im Sinne flüchtiger Episoden ständig wieder hervorrufen zu wollen. Es geht viel mehr darum, ihren Inhalt zu verstehen und diesen Schritt für Schritt im Alltag des Lebens zu integrieren.

Obwohl »das Erwachen der Seele« zuweilen spontan auftritt, ist uns der Aufstieg vom Ich zum Selbst nur in den seltensten Fällen einfach geschenkt. Assagioli beschreibt diese Phase folgendermaßen:

»Bevor wir zur Vereinigung gelangen, durchleben wir eine lange Zeit des dramatischen ›inneren Dialogs‹, der Appelle, der Fragen und Antworten. Erst allmählich kommt es zur Annäherung, zu einem immer häufiger und lebhafter werdenden Überspringen von Funken zwischen den beiden Polen, bis diese einander schließlich irgendwann berühren.«<sup>44</sup>

Wer in einem so genannten Gipfelerlebnis eine Ahnung des Selbst bekommen hat und den Geschmack des Trostes, der Glückseligkeit und des Friedens gekostet hat, der aus der Verbindung mit dem Selbst erwächst, braucht nun unterstützende Mittel und Wege, um die Verbindung zu intensivieren und zu näh-

ren. Das innere Streben hin zum Selbst kann zum Beispiel durch die folgende Methode des Dialogs mit dem Selbst in Gang gebracht, unterstützt und gefördert werden.



### *Dialog mit dem Selbst*

Nimm für diese Form des Dialogs mit dem Selbst einen leeren Stuhl und stelle ihn in einem Meter Abstand vor dich hin.

Lies die folgende Anleitung zur Übung als Ganzes durch und verinnerliche dir die einzelnen Schritte, so dass du dich anschließend ohne weitere Ablenkung auf die Übung einlassen kannst.

1. Schließe die Augen und bereite dich innerlich vor, stimme dein Bewusstsein darauf ein, mit dem Transpersonalen Selbst einen Dialog zu führen.
2. Mit der Kraft deiner Imagination stell dir vor, das Selbst sei eine Quelle des Lichts, die du auf den leeren Stuhl vor dir projizierst.
3. Beginne dein Gespräch mit dem Selbst, indem du über all das sprichst, was dich in deiner Beziehung zu ihm beschäftigt. Sprich über deine Sehnsucht, deine Ängste, deine Zweifel, deine Traurigkeit und Schmerzen, deine Hoffnungen und Enttäuschungen.
4. Nachdem du das Gespräch mit dem Selbst begonnen und dich ausgesprochen hast, wechsle den Stuhl. Identifiziere dich mit dem Selbst, stell dir vor, dass du diese Quelle des Lichts bist. Wenn du das spürst, antworte als das Selbst auf das Gesagte und die gestellten Fragen.
5. In deinem Rhythmus und so, wie sich dein Gespräch entfaltet, wechsle hin und her zwischen deinem Stuhl und dem des Selbst. Lass auf diese Weise einen Dialog entstehen. Nimm dir dafür ca. 30 Minuten Zeit.

6. Wenn du deinen Dialog beendet hast, mache dir zu folgenden Fragen ein paar Notizen:
- Wie ist deine Beziehung zu deinem Selbst?
  - Wie erfährst du die Beziehung deines Selbst zu dir? Verharrst du zum Beispiel in einer Eltern-Kind-Haltung, wo das Selbst eine kritische oder strenge Position einnimmt?

Wem diese Form des äußeren Dialogs mit dem Selbst ungewohnt oder befremdend erscheint und wer daher Mühe hat, sich auf diese Übung einzulassen, findet sich möglicherweise besser zurecht mit einer mehr innerlich vollzogenen Form, die auch als Gebet bekannt ist. Es ist ein Weg der Hinwendung und Ausrichtung auf das Höhere Bewusstsein, und unabhängig davon, wie im Gebet das Transpersonale Selbst angesprochen wird, ist es eine Form innerer Aktivität, durch die sich unser ganzes Sein auf die höhere Realität und Kraft des Selbst einstimmen kann. Symbole und Bilder als Vermittler bestimmter Aspekte und Qualitäten stellen eine weitere Methode der Öffnung für das Transpersonale Selbst dar. Durch die Technik des Visualisierens eines gewählten Symbols werden die entsprechenden Energien aus dem Höheren Unbewussten evoziert und angezapft und können die Ebene der Persönlichkeit erreichen, beleben und regenerieren, während das Bewusstsein geweitet und transformiert wird. Als Symbole für das Transpersonale Selbst kennen wir zum Beispiel

- die Sonne, den Stern oder die Flamme eines Feuers, welche Licht, Klarheit, Wärme und Erleuchtung symbolisieren,
- die Quelle mit ihrem Aspekt des Ursprungs, der Reinheit, der fließenden Energie und der Läuterung,
- die Rose oder die Lotosblüte, welche Schönheit, Wachstum und Erblühen repräsentieren,
- den Diamant, der für Unzerstörbarkeit und Unbesiegbarkeit steht,

- den Leuchtturm oder einen majestätisch hohen Berg, die für die Festigkeit, Unüberwindbarkeit und Gelassenheit des Selbst stehen, auch wenn ringsum Stürme toben.

Die Wirksamkeit solcher Symbole kann durch folgende Schritte zum Tragen kommen:



### *Visualisierung von Symbolen für das Transpersonale Selbst*

1. Wähle eines der oben erwähnten Symbole für das Transpersonale Selbst. Spüre nach, welches dich am meisten anspricht, und entscheide dich, während der nächsten Tage oder Wochen täglich mit diesem Symbol in folgender Weise zu arbeiten.
2. Visualisiere dein Symbol. Lass es vor deinem inneren Auge aufleben. Lass das Bild deines Symbols so konkret und umfassend wie möglich werden. Erlebe dein Symbol so intensiv, wie es dir gelingt.
3. Erforsche all seine Aspekte und Qualitäten.
4. Lass den Anblick deines Symbols auf dich wirken. Nimm seine Energie in dich auf und lass dich dadurch berühren und verwandeln.
5. Identifiziere dich mit deinem Symbol. Stell dir vor, dass du dieses Symbol bist und all seine Qualitäten und Aspekte in dir sind und sich nach außen manifestieren.

Durch die wiederholte, intensive Beschäftigung mit einem bestimmten Symbol wird es in uns ein Eigenleben entwickeln, das uns erlaubt, tiefer in seine inneren Realitäten einzudringen und mehr von seiner vielschichtigen Bedeutung zu erfahren und zu integrieren.

Transpersonale Erfahrungen sind während der Phase »des Erwachens der Seele« normalerweise vorübergehend. Dennoch begünstigen sie die Durchlässigkeit zwischen dem normalen Bewusstseinsbereich und dem Höheren Unbewussten. So kann eine intensive Kommunikation zwischen beiden Ebenen entstehen. Während die Erfahrung des Transpersonalen Selbst eigentlich unaussprechlich ist, sind Erfahrungen von *Inhalten* aus der transpersonalen Ebene für gewöhnlich fassbarer, da sie vom Höheren Unbewussten in das Bewusstseinsfeld absteigen.

Das Empfangen von Inhalten und Energien aus dem Höheren Unbewussten geschieht in Form von Imagination, Intuition, Kreativität, Inspiration und schöpferischem Schaffen. Diese Erfahrungen bewirken, dass die höheren Ebenen unseres Wesens erfahrbar, ins Alltagsleben einbezogen und wir dadurch zu kraftvollen Instrumenten des Guten werden können.

Uns für die Inspirationen aus dem Höheren Unbewussten zu öffnen, uns damit vertraut zu machen und sie zu intensivieren, gehört zur ersten Phase unserer transpersonalen Psychosynthese. Gleichzeitig müssen wir bemüht bleiben, die Hindernisse zu beseitigen, die in Form alter Gewohnheiten, egoistischer Neigungen und mentaler Konzepte unsere Persönlichkeit immer wieder stören, damit wir die lebensverbessernden Gaben der transpersonalen Ebene zum Ausdruck bringen können.

Eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten, sagt man im Zen und Charles Tart unterstreicht diesen Unterschied mit einem treffenden Vergleich:

»Welcher Unterschied besteht zwischen › gute Laune haben‹ und › ein guter Mensch sein‹? Jeder von uns hat irgendwann einmal gute Laune, wenn seine Gefühle eine bestimmte Gestalt annehmen. Und wenn man gute Laune hat, dann kann man zu den anderen Menschen sehr nett sein ... Das ist aber nicht dasselbe, als wenn man die dauerhafte Veranlagung hat, gute Laune zu haben. Ich weiß, dass viele Leute mystische Erfahrungen haben können, deren Bandbreite von relativ oberflächlich bis relativ

profund reicht. Das verändert sie vielleicht vorübergehend, aber dann verblasst es wieder, denn es ist nicht Teil ihres Seins.«<sup>45</sup>

So erhebend und erhellend, so kostbar die Begegnung mit dem Transpersonalen auch ist, so verpflichtend und mühevoll ist deren Integration in die Persönlichkeit. Wir beginnen zu realisieren, dass das Erschließen der transpersonalen Ebene neben den Erfahrungen der Freude und des Friedens auch neues Bemühen erfordert, neue Verantwortungen verlangt, vor denen wir gerne zurückschrecken. Wer sich auf dieses Erschließen einlässt, muss sich einer grundlegenden Transformation hingeben. Trägheit, Angst und egozentrische Tendenzen gilt es zu überwinden und umzugestalten.

## 2. Die Läuterung der Seele

Als solches bezeichnet Assagioli diese nächste Phase der transpersonalen Entwicklung.

Nachdem wir das Selbst als übergeordnetes Zentrum anerkannt und erfahren haben, folgt eine lange Zeit der inneren Arbeit mit dem Ziel, alle Energien, Kräfte und Elemente unseres Wesens zu sammeln und im Dienste dieses höheren Prinzips neu zu ordnen. Dabei dürfen wir nichts abspalten oder unterdrücken. Dieser lange und langsame Verwandlungsprozess der Persönlichkeit vollzieht sich durch Phasen aktiver Arbeit an sich selbst sowie durch Phasen, in denen wir dem Wirken des Geistes Raum geben müssen, was von uns eine Haltung des Geschehenlassens erfordert. Dabei erleben wir freud- und leidvolle Zeiten, dunkle und lichte Momente.

Nach der Erfahrung des Erwachens folgen oft Zeiten, in denen es scheint, als sei die Quelle versiegt. Die Kräfte des Widerstandes unserer bisherigen Persönlichkeit können sich zuweilen so stark gegen diese Entwicklung wehren, dass wir das Gefühl bekommen, wir seien nun tiefer gefallen als je zuvor. Doch der

Schein trügt. Die erwachte Seele lässt sich in ihrem Streben nicht so leicht besiegen. Mit unseren inneren Kräften weise umzugehen, sie ins Gleichgewicht zu bringen und schließlich zur Synthese zu führen, gehört zum Prozess der Transformation und Reorganisation unserer Persönlichkeit.

Wir wollen einige wesentliche Aspekte und Stationen, die zum Prozess der »Läuterung« der Seele gehören, anhand eines Erfahrungsberichtes beleuchten. Auf die Frage, wie er diesen Prozess erfahren hat und heute erfährt, erzählt Hans Folgendes:

»In den vielen Jahren meines spirituellen Weges hat mich das Urvertrauen, das sich mir beim Erwachen der Seele erschlossen hat, als tiefe Gewissheit durch die verschiedenen Etappen meines Transformationsprozesses getragen. Es hat mich aber nicht vor dem Zweifel verschont. Er hat nicht die Qualität eines kleinmütigen Zweifelns, sondern er ist der Antrieb, der mich veranlasst, meine Gedankengerüste, meine Vorstellungen, wie das Leben ist oder sein müsste, wer ich bin oder wie ich sein möchte, immer wieder loszulassen. Der Zweifel führt mich weg von allen fertigen Antworten und Erklärungen und hin zur Erfahrung der unendlichen Größe des Seins, die ich nicht in Worte fassen kann, die sich mir nur im großen Schweigen offenbart und mich staunend vor dem großen Geheimnis des Lebens dastehen lässt.«

Diese Phase ist eine Zeit wiederkehrender Veränderungen, in denen es darum geht, alte Zustände, gewohntes Verhalten, vertraute Denkmuster und Vorstellungen loszulassen, auch wenn die neue Ebene des Bewusstseins und die neue Form des Daseins als tragfähiger Boden noch nicht erreicht sind. Daher kann sie von Gefühlen der Angst, der Orientierungslosigkeit und der Auflösung begleitet sein. Das Bild der »Neugeburt« ist ein Symbol ganzheitlicher Wandlung, das auf die Geburt des spirituellen Menschen hinweist. Die Mystikerin Teresa von Avila gebrauchte, um diese grundlegende Wandlung zu verdeutlichen, das Bild der Metamorphose, welche eine Raupe im Zustand der Verpuppung durchlebt, um daraus als Schmetterling hervorzugehen.

Dieses Bild, das die ganzheitliche Transformation, auf die wir uns hier einlassen, lebensnah verdeutlicht, kann uns als Übung helfen, für diesen Prozess ein besseres Verständnis und eine größere Bereitschaft zu gewinnen.



*Metamorphose – von der Raupe zum  
Schmetterling<sup>46</sup>*

1. Stell dir eine Raupe vor. Schau ihrem Leben zu. Sieh, wie sie langsam auf dem Ast eines Baumes vorwärts kriecht, um die grünen Blätter zu erreichen, von denen sie sich ernährt.
2. Nun ist die Raupe satt und dick. Sie sucht sich einen versteckten Platz, hängt sich an die Unterseite eines kleinen Zweiges und beginnt sich zu verpuppen. Sie spinnt sich langsam mit ihren seidigen Fäden ein, bis sie in ihrem Kokon ganz verschwindet. Betrachte diesen Kokon eine ganze Weile.
3. Stell dir vor, dass du selber in diesem Kokon steckst. Du bist eingehüllt und verborgen in der Stille und Dunkelheit dieser seidigen Hülle. Du weißt nicht so recht, was mit dir geschieht, doch du ahnst, dass im Schutz dieses Kokons eine Kraft und eine Weisheit am Werk sind, die dich verwandeln.
4. Nun bricht der Kokon auf und durch die Öffnung dringt das Sonnenlicht ein. Das Licht berührt dich und du spürst sogleich, wie neues Leben dich durchströmt. Genieße dieses Erwachen von Vitalität in dir, bis du spürst, dass du deinen Kokon verlassen und die Hülle abwerfen kannst.
5. Während du spürst, wie die Kokonhülle langsam von dir abfällt, realisierst du, dass du damit gleichzeitig auch deine Begrenzungen, deine Sicherheitsbedürfnisse, deine Widerstände und deine Vergan-

genheit abstreifen kannst. Du bist frei, so frei wie nie zuvor. Du bist ein farbenprächtiger, schöner Schmetterling geworden, und du kannst fliegen. Du breitest deine Flügel aus und lässt dich von einer sanften Brise davontragen. Fliegend erlebst du den grenzenlosen Freiraum deiner verwandelten Existenz.

Du entdeckst eine neue Welt voller Farben und Wunder. Lass dir alle Zeit, die du brauchst, um sie kennen zu lernen. Erfahre die vielfältigen Aspekte deiner Freiheit, Weite und Leichtigkeit.

Menschen, die sich in der Phase der Transformation befinden, erleben immer wieder, wie sich Erfahrungen von Höhen und Tiefen abwechseln. Auf der einen Seite sind wir für transzendente Einsichten empfänglich geworden und haben Zugang zum transpersonalen Bereich. Auf der anderen Seite begegnen wir immer wieder den noch vorhandenen Mängeln unserer Persönlichkeit und unserem eigenen Widerstand, uns dem Größeren zu überlassen. Wenn wir in dieser Diskrepanz stecken bleiben, erleben wir die so genannte Dualitätskrise (siehe Kapitel 6) als Zerrissenheit zwischen der Erfahrung, wer wir sein könnten, und der Tatsache, wer wir sind. Denn die Wirklichkeit unseres Höheren Selbst erfahren zu haben heißt noch nicht, in dieser Wirklichkeit zu Hause zu sein. Das Ringen mit den Widerständen der eigenen Natur gehört zum weiteren Weg, ebenso wie das Integrieren dunkler Anteile, die durch das geweitete Bewusstsein erneut auftauchen können, und es ist deshalb wichtig, unser transpersonales Wachstum und unsere personale Entwicklung ins Gleichgewicht zu bringen.

Alle Menschen erleben mehr oder weniger bewusst, stärker oder schwächer, eine Spannung zwischen der Sehnsucht nach dem Transpersonalen, nach den höheren Ebenen unseres Seins und dem Bedürfnis, in der so genannten Alltagswelt effizient zu funktionieren, verbunden mit der Notwendigkeit, fest auf dem Boden der Realität zu stehen. Diese innere Dynamik entsteht aus

der Interaktion zwischen zwei archetypischen Teilpersönlichkeiten, die wir in der Psychosynthese als »den Mystiker«/»die Mystikerin« und »den Pragmatiker«/»die Pragmatiker« bezeichnen. Diese Polarität besteht normalerweise in jedem Menschen und wir brauchen dieses manchmal sehr gegensätzliche Paar, weil wir durch die kreative Spannung, die es in uns erzeugt, unser personales und transpersonales Wachstum ins Gleichgewicht bringen können. Im besten Fall helfen uns diese beiden Teilpersönlichkeiten in ihrem Zusammenwirken, eine Verbindung, sogar eine Synthese herzustellen zwischen Himmel und Erde, Heilig und Profan, zwischen Geist und Materie. Leider sind diese beiden Teilpersönlichkeiten in uns nicht von vornherein sehr kooperativ und tendieren häufiger dazu, sich in unserem Innenleben gegenseitig zu bekämpfen. Daher ist es wichtig, sie in diesem Kontext etwas näher unter die Lupe zu nehmen.

Die mystische Teilpersönlichkeit ist auf die höheren Ebenen unserer Existenz ausgerichtet. Sie neigt dazu, in Visionen zu schwelgen, sie sehnt sich nach dem Guten, Wahren und Schönen und strebt nach transpersonalen Erfahrungen. Sie interessiert sich für Philosophie, Spiritualität und esoterische Lehren. Sie ist eher introvertiert, zieht sich gerne von der Welt zurück, um zu meditieren oder über Gott und das Universum nachzusinnen. Bei der mystischen Teilpersönlichkeit unterscheiden wir zwischen dem transzendenten und dem immanenten Mystiker.

Transzendente Mystiker sehen das Transpersonale, Göttliche und Erhabene jenseits der Welt und der alltäglichen Realitäten des Lebens. Sie erleben Geist und Materie als vollständig voneinander getrennt. Daher haben sie Mühe und häufig auch starke Widerstände, in der Welt zu sein, die allzu offensichtlich nicht ihrem Ideal von Vollkommenheit entspricht. Sie empfinden ihr Dasein in einem Leib aus Fleisch und Blut als Kerker oder als Hindernis für die grenzenlose Freiheit, die sie als ihre wahre Heimat empfinden. Das kann zur Vernachlässigung ihrer körperlichen Bedürfnisse führen und bisweilen auch selbstzerstörerische Ten-

denzen annehmen. Transzendente Mystiker sind Perfektionisten. Aus ihren transpersonalen Erfahrungen wissen sie, wie die Welt sein könnte und sein müsste und haben darum Mühe, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Dieser verzerrte Perfektionsanspruch kann sich bis zu einem regelrechten Hass gegen sich selbst und die Welt steigern. Ihre Lernaufgabe und Erlösung besteht darin, zum Leben in seiner ganzen Gebrochenheit und Vergänglichkeit ja zu sagen, seine Unvollkommenheit zu akzeptieren und sogar lieben zu lernen. Dann können transzendente Mystiker ihren untrüglichen Sinn für Schönheit und ihre Visionen der Erhabenheit als Qualitäten zur Verbesserung der Zustände auf unserer Welt einsetzen.

Die Teilpersönlichkeit des immanenten Mystikers sieht das Göttliche in der Materie und erlebt das Spirituelle im alltäglichen Leben. Für sie gibt es keine Trennung zwischen Geist und Materie. Alles ist Ausdruck des Göttlichen und daher vollkommen, so wie es ist. Für sie gibt es nichts zu tun, nichts zu suchen, nichts zu erreichen oder zu verändern. Alles ist gut und recht, wie es ist. In der Verzerrung führt dieses Verständnis zu einer weltabgewandten Passivität, zur Weigerung, sich den Anforderungen des Lebens zu stellen und da anzupacken, wo es nötig und angebracht wäre.

Die pragmatische Teilpersönlichkeit ist vor allem praktisch veranlagt. Sie orientiert sich an den Dingen, die sie mit ihren Sinnen erfahren kann. Die Wirklichkeit ist das, was man sehen, spüren und vor allem anfassen kann. Daher misstraut sie allem, was esoterisch, transpersonal und spirituell ist. Sie braucht Formen und Strukturen. Sie steht mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Ihr Fokus ist auf die Notwendigkeiten des materiellen Lebens gerichtet, sie ist durchsetzungsfähig, arbeitet und kümmert sich um ihre konkreten physischen Bedürfnisse wie Nahrung, Sicherheit und Wohlbefinden. Pragmatiker sind darauf bedacht, ihre Individualität zu bewahren, die Kontrolle zu behalten. Sie fürchten sich vor dem Tod und tun sich schwer mit Hingabe und Loslas-

sen. Ihre Problematik ist das exzessive Festhalten an Formen, Strukturen und Kontrolle. Ihre Lernaufgabe besteht darin, die Kontrolle gelegentlich loszulassen, den ausschließlichen Fokus auf das Rationale zu überwinden und sich für das Transpersonale zu öffnen.

Wir alle haben entsprechend unseren Veranlagungen und Prä- gungen eine ganz eigene Dynamik, die sich aus der Interaktion unserer mystischen und pragmatischen Teilpersönlichkeit ergibt. Da diese das harmonische Zusammenspiel zwischen unserem personalen und transpersonalen Wachstum so wesentlich beeinflusst, lohnt es sich anhand der folgenden Übung, dafür etwas mehr Verständnis zu gewinnen.



*Die Dynamik zwischen den  
Teilpersönlichkeiten »Mystiker(in)«  
und »Pragmatiker(in)«*



Für diese Übung brauchst du Malkreiden und Papier. Es wird hier von der »Mystikerin« und der »Pragmatikerin« gesprochen. Männliche Leser mögen sich bitte den »Mystiker« beziehungsweise den »Pragmatiker« vorstellen.

1. Geh mit deiner Wahrnehmung nach innen und entspanne deinen Körper.
2. Stell dir vor, du stehst vor einer Tür, auf der die Inschrift »Mystikerin – Pragmatikerin« steht. Du öffnest die Tür und trittst in einen Raum, wo ein bequemer Sessel für dich bereit ist. Vor dem Sessel, in dem du nun Platz nimmst, steht eine Art Videogerät, das du mit einer Fernbedienung bedienen kannst. Auf der Fernbedienung sind vier Tasten, auf denen steht: »Ein«, »Aus«, »Mystikerin«, »Pragmatikerin«.

- 3 Wenn du es dir im Sessel bequem gemacht hast, drückst du auf die Tasten »Ein« und »Mystikerin«. Auf dem Bildschirm erscheint eine Gestalt, die deine Mystiker-Teilpersönlichkeit darstellt. Sie zeigt sich dir so, wie sie sich in deinem Alltag bewegt.
- 4 Sieh ihr eine Zeit lang zu: Was tut sie? Wie ist sie? Wie fühlst du dich mit dem, was du siehst?
- 5 Wenn du genug gesehen hast, male auf dein Blatt ein Symbol für das, was du gesehen hast.
- 6 Dann kehre innerlich zurück zum Bildschirm. Auf der Fernbedienung drückst du nun auf die Taste »Pragmatikerin«. Auf dem Bildschirm erscheint eine Gestalt, die deine Pragmatiker-Teilpersönlichkeit darstellt. Sie zeigt sich dir so, wie sie sich in deinem Alltag bewegt.
- 7 Sieh ihr eine Zeit lang zu: Was tut sie? Wie ist sie? Wie fühlst du dich mit dem, was du siehst?
- 8 Wenn du genug gesehen hast, male auf dein Blatt ein Symbol für das, was du gesehen hast.
- 9 Kehre innerlich zurück in den Raum mit dem Sessel und dem Bildschirm. Da entdeckst du nun eine Tür, die du bisher noch nicht gesehen hast. Diese Tür führt dich nach draußen auf eine Wiese, wo sich jetzt deine mystische und deine pragmatische Teilpersönlichkeit befinden.
- 10 Beobachte, wie sie sich verhalten und wie sie miteinander umgehen. Gibt es irgendeine Form von Verbindung zwischen ihnen? Treten sie miteinander in Kontakt? Wie verhalten sie sich zueinander?
- 11 Stell dir vor, dass du dich jetzt mit der Mystikerin identifizierst. Wie fühlst du dich als Mystikerin? Was denkst du? Was empfindest du in deinem Körper?
- 12 Sieh mit den Augen der Mystikerin auf die Pragmatikerin und beginne ein Gespräch mit ihr. Was denkst du von ihr? Was willst du von ihr? Lass zu, dass zwischen den beiden ein Dialog entsteht.

- 13 Wechsle nun die Position und identifiziere dich mit der Pragmatikerin. Wie fühlst du dich als Pragmatikerin? Was denkst du? Was empfindest du in deinem Körper?
- 14 Sieh mit den Augen der Pragmatikerin auf die Mystikerin und beginne ein Gespräch mit ihr. Was denkst du von ihr? Was willst du von ihr? Lass zu, dass zwischen den beiden ein Dialog entsteht.
- 15 Kehre zurück in den Raum mit dem Sessel, schließe hinter dir die Tür zur Wiese. Dann komme mit deinem Bewusstsein behutsam zurück ins Hier und Jetzt.
- 16 Mach dir abschließend Notizen zu folgenden Fragen:
  - Wie manifestieren sich diese beiden Teilpersönlichkeiten in deinem Leben?
  - Wie ist das Gleichgewicht zwischen den beiden? Ist die eine stärker oder dominanter als die andere?
  - Was könnte oder müsste im Dienste einer besseren Harmonie zwischen den beiden geschehen?

Die Auseinandersetzung mit Widerständen und inneren Hindernissen wird niemandem erspart, der den Weg der transpersonalen Selbstverwirklichung wirklich gehen will. Wir sehnen uns nach dem größeren, erfüllteren Leben und zugleich leisten wir häufig recht heftigen Widerstand dagegen. Wir müssen vertrautes Terrain verlassen und unbekanntes Land betreten, um dem Ruf des Selbst folgen zu können.

Auflehnung gegen Veränderung ist jedoch nicht der einzige Grund für die Persönlichkeit, sich der transpersonalen Entwicklung zu widersetzen. Sie ruft in vielen Menschen auch Angst hervor, die einen der stärksten Widerstände auf dem Weg der inneren Transformation darstellt. Die Angst erscheint in vielfältigen Formen, wie wir nachfolgend aufführen.

***Angst vor der Verantwortung***

Wenn wir wirklich erfahren, dass wir das Selbst sind, wenn wir unsere ganze Größe, unser Potenzial anerkennen und annehmen, dann können wir uns nicht mehr verstecken. Wir können uns dann nicht mehr damit entschuldigen, dass wir zu klein sind, hilflos oder unfähig. Viktor Frankl hat in diesem Zusammenhang von existenzieller Schuld gesprochen. Dieses Gefühl entsteht aus dem Bewusstsein unseres Potenzials mit dem damit verbundenen Auftrag, diese transpersonalen Qualitäten zu verwirklichen, und der Tatsache, dass wir diesem Auftrag häufig ausweichen und unsere Selbstverwirklichung vermeiden. Aus Angst vor der Verantwortung verleugnen wir unsere Größe und unseren Reichtum. Wir üben Verrat an uns selbst.

***Angst vor Verlust der Individualität***

Wenn wir uns der Wirklichkeit unseres Selbst hingeben, kann es leicht geschehen, dass wir Angst bekommen, unsere Individualität zu verlieren. Wir haben vielleicht das Gefühl, dass das, was wir zu sein glauben, aufgelöst wird oder stirbt. Im Prozess der Selbstverwirklichung ist es tatsächlich so, dass wir immer wieder die geliebten und »gehätschelten« Illusionen, die wir von uns selbst hegen, zugunsten jener größeren und authentischeren Wahrheit unseres Selbst loslassen müssen. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass mit der Selbstverwirklichung das Ich oder unsere Individualität nicht aufgelöst wird und nicht stirbt. Was wir aber aufgeben müssen, sind die Vorstellungen und Konzepte, mit denen wir unsere Individualität definieren. Das tut manchmal weh, fühlt sich als Verlust an und kann deshalb sehr viel Angst auslösen.

***Angst vor Macht***

Die Angst vor der Macht hat häufig ihren Ursprung in unserer Kindheit. Als Kinder haben wir unsere Eltern und eventuell andere Bezugspersonen als allmächtig erlebt, während wir ihrer Auto-

rität und Willkür ohnmächtig ausgeliefert waren. Dadurch wird die Vorstellung entwickelt, dass Macht etwas Negatives ist, etwas, das andere verletzt und unterdrückt. Wir kennen nur selten die Möglichkeit, dass wir sowohl machtvoll als auch gleichzeitig liebevoll und akzeptierend sein können. Darum haben wir Angst, unsere Macht zu uns zu nehmen. Wenn wir uns aber mit unserem wahren Selbst und mit der Kraft und Stärke unseres höheren Unbewussten identifizieren, dann haben wir Macht, denn in unserem Selbst sind wir machtvoll. So stecken wir in einer Zwickmühle. Also sorgen wir dafür, dass wir genau das verhindern, wonach wir uns sehnen, nämlich unser Selbst zum Ausdruck zu bringen.

#### *Angst vor der Veränderung*

Entwicklung und Wachstum bringen Veränderung. Wenn wir uns spirituell entwickeln, kann das bedeuten, dass wir in manchen Bereichen unseres Lebens Veränderungen vornehmen müssen, wie den Beruf wechseln, den Partner oder die Partnerin verlassen oder an einen anderen Wohnort ziehen. Davor haben wir Angst. Aber es sind nicht nur diese äußeren Veränderungen, die wir fürchten, sondern vielleicht viel mehr noch die inneren, die sich dadurch äußern. Echte Entwicklung beginnt immer in uns selber und bedeutet zunächst, dass wir möglicherweise andere Qualitäten zum Ausdruck zu bringen und neues Verhalten einzuüben haben. Dies ist wesentlich schwieriger. Einer der Gründe dafür liegt in der Trägheit unserer menschlichen Natur, die lieber bei dem bleibt, was sie kennt und ihr vertraut ist.

#### *Angst vor dem Alleinsein*

Uns selbst zu verwirklichen heißt unsere Individualität Schritt für Schritt herauszuschälen, unsere Einzigartigkeit zum Ausdruck zu bringen und damit der uns innewohnenden eigenen Lebensabsicht näher zu kommen. Diese Art der Individuation führt uns

aus dem Massenbewusstsein zu einem differenzierten Ich-Bewusstsein, aus dem Gefühl der undifferenzierten Zugehörigkeit zu den anderen zur Erfahrung unseres existenziellen Alleinseins. Auch wenn uns dieser Prozess grundsätzlich Freiheit und Erfüllung bringt, so kann der Preis, den wir dafür zu bezahlen haben, nämlich das Alleinsein, für viele zuweilen sehr beängstigend und bedrohlich sein.

#### *Angst vor der Tyrannei des Positiven*

Spirituelle Selbstverwirklichung löst bei vielen Menschen überhöhte Erwartungen und perfektionistische Ansprüche aus, zum Beispiel die Vorstellung, dass ein spiritueller Mensch keinen Alkohol trinkt, keinen Sex hat, nicht ins Kino oder Fußballstadion geht, immer freundlich ist, nie nein sagt. Da ist es kein Wunder, dass solche Vorstellungen mehr Angst als Freude bereiten. Wann immer wir die Worte »Ich muss« oder »Ich sollte« benutzen, sind wir in den Klauen unseres inneren Tyrannen namens Superego oder »New Age Top Dog«, der mit seinen unverhältnismäßigen Ansprüchen unsere Ängste hervorruft.

#### *Angst, auf der falschen Spur zu sein*

Transpersonale Erfahrungen sind intuitive Erlebnisse oder Erkenntnisse, die wir intellektuell nicht erklären und nicht ohne weiteres beweisen können. Wenn wir nicht gewöhnt sind, unserer Intuition zu vertrauen, und vielleicht dazu noch in einem Umfeld leben, das transpersonalen Phänomenen gegenüber kritisch eingestellt ist, werden wir unsere Erfahrungen leicht anzweifeln. Aus Angst, dass alles, was wir erleben, eine Illusion sein könnte, oder aus Angst, uns lächerlich zu machen, werden wir versuchen, unsere Erfahrungen wegzurationalisieren.

### ***Angst vor Unzulänglichkeit und Versagen***

Die Angst zu versagen resultiert aus der Wahrnehmung unseres unermesslichen Potenzials. Wir fürchten, wir könnten es nicht schaffen, dieses in angemessener Weise zum Ausdruck zu bringen. Die Angst vor Unzulänglichkeit hat mit Minderwertigkeitsgefühlen zu tun, deren Wurzeln häufig in der Kindheit liegen, als wir zum Beispiel Botschaften gehört haben wie »Du verdienst meine Liebe und Güte nicht«. Dann werden wir auch Schwierigkeiten haben, die Liebe, Akzeptanz und den unermesslichen Reichtum unseres Selbst anzunehmen, und stattdessen dazu tendieren, all das abzuwehren.

### ***Angst vor dem Loslassen und dem Vertrauen***

In allen transpersonalen Erfahrungen liegt eine Zusage, nämlich dass wir einmalig und kostbar sind, dass wir Schönheit und Potenzial in uns haben und dass wir in Liebe, Weisheit und zuweilen auch mit gütiger Strenge geführt sind zu werden, was wir wirklich sind. Wenn in unserer Kindheit aber unser Vertrauen in das Leben gebrochen und verraten wurde, werden wir Angst haben, uns dem Ruf des Selbst hinzugeben und den Zusagen unseres Höheren Bewusstseins zu vertrauen.

Wenn wir uns von unseren Ängsten bestimmen oder überwältigen lassen, erzeugen sie Leiden und Schmerzen. Dennoch sind unsere Widerstände, Ängste und Begrenzungen nicht nur einfach negativ. Sie erfüllen eine Aufgabe im Dienste unseres inneren Gleichgewichts, indem sie abzuwehren versuchen, was als ungewohnt, unangenehm und bedrohlich erscheint. Es geht also nicht darum, sie zu unterdrücken; das würde ihre unbewusste Macht über die Persönlichkeit nur verstärken. Es geht vielmehr darum, sie ins Bewusstsein zu heben und sie in den Prozess der Transformation zu integrieren. Wenn wir lernen, unsere Ängste und Abwehrmechanismen zu verstehen, wenn wir lernen, sie zum Bei-

spiel anhand der Desidentifikationsübung zu beobachten und letztlich zu überwinden, können sie zu einer Quelle neuer Kraft werden. Denn gerade in unseren Blockierungen sind jene lebenswichtigen Energien gebunden, die für unser Wachstum notwendig sind.

Bevor die Transformation ihr nächstes Stadium erreicht, kann wieder eine besonders intensive Zeit der Dunkelheit und des verzweifelten Mühens eintreten. Der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz bezeichnet diesen Zustand als »dunkle Nacht der Seele«. Er ist eine Phase, in dem wir von Verzweiflung durchgeschüttelt werden, eine Erfahrung, die jedoch wesentlich zu unserer Selbstverwirklichung gehört. Diese Erfahrung finden wir auch im Bericht von Hans angedeutet:

»Ich war immer ein Mensch, der aktiv und kreativ Neues in Angriff genommen hat. Die letzten zwei bis drei Jahre aber mache ich die Erfahrung, dass die Ideen und Visionen zwar noch sprudeln, doch sobald es um die Umsetzung geht, befallen mich die mir schon bekannten, aber heute noch stärkeren Zweifel. Jeder Versuch, aktiv dagegen anzukämpfen, führt nur noch tiefer in die Verzweiflung. Intuitiv weiß ich, und erst zögerlich akzeptiere ich, dass es darum geht, mich dem hinzugeben, was tiefer liegt, nämlich der Aufforderung zur Nicht-Aktivität, zum Sein. Ich spüre, dies ist eine erneute Phase der Transformation, auf die ich mich mittlerweile einlasse. In diesem Prozess begleitet mich so etwas wie ein › Stern von Bethlehem«. Es ist ein inneres Bild, wo ich mich lächelnd und gelassen in einem Zustand absoluten Seins sehe. Dieses Bild zieht mich zu sich hin, es ist die stille Aufforderung darin: Werde, was du schon immer bist und immer sein wirst!«

Das Bild, das Hans in diesem Prozess begleitet und in dieser tiefgreifenden persönlichen Umgestaltung den Weg weist, stellt den angestrebten Idealzustand dar. Ein solches Idealbild hat eine dynamische, kreative Kraft und kann dadurch die Phase der Transformation erleichtern, indem es das Ziel innerlich vorweg-

nimmt und so etwas wie eine Brücke über die Ungewissheit erstellt.

Die Psychosynthese setzt die innere Arbeit mit dem Idealbild als Technik ein, durch die wir aktiv den Zugang zur eigenen Vorstellung persönlicher oder spiritueller Verwirklichung finden können. Für Menschen, die eine klare und realistische Vorstellung ihres angestrebten Zieles entwerfen können, kann das Idealbild eine wertvolle Hilfe sein. Andere Menschen ziehen es vielleicht vor, ihre Transformation weniger zu planen, sondern mehr geschehen zu lassen. Durch Übungen der Hingabe an das Höhere Selbst, durch Annahme des transpersonalen Willens, durch das Sich-Einstimmen in die größere Ordnung überlassen sie sich dem Wirken jenes höheren Prinzips, um zu werden, was aus ihnen werden soll. Beide Vorgehensweisen sind wirkungsvolle Ansätze für unsere Selbstverwirklichung.

Kurz zusammengefasst, sagt Assagioli zu dieser Phase der transpersonalen Psychosynthese:

»Es geht also um die Läuterung der ganzen Persönlichkeit und um die bewusste Auflösung der Identifikation mit ihr – was man durch Kultivieren einer ›göttlichen Gelassenheit‹ gegenüber ihren Ansprüchen erreicht – und schließlich den Übergang zur Identifikation mit dem Selbst.«<sup>47</sup>

### 3. Die Vereinigung

Der Gipfel unserer symbolischen Bergbesteigung ist die Vereinigung des individuellen Bewusstseinszentrums mit dem Transpersonalen Selbst. Im höchsten Stadium unserer transpersonalen Entwicklung leben wir aus der Identität mit dem Selbst. Denn das Selbst ist jener grundlose Urgrund, aus dem alles hervorgeht, in dem alles Bestand hat und zu dem alles hinstrebt. Weg und Ziel sind identisch. Es gibt nichts zu erreichen und nichts zu verlieren. Es gibt kein Höher und Tiefer, kein Besser und Schlechter.

Alles ist bloß das, was es schon immer ist. Was bisher so weit und unerreichbar erschien, ist das Selbstverständlichste dieser Welt und so naheliegend, dass es nicht zu sehen nun unvorstellbar ist.

Genauso wahr ist aber auch die Tatsache, dass es für die Erkenntnis dieser Wahrheit die Mühen der Evolution bis zum Menschen gebraucht hat und darüber hinaus die Bemühungen der menschlichen Entwicklung bis zur transpersonalen Selbstverwirklichung benötigt werden. Im richtigen Verhältnis zwischen Sein und Werden liegt der Schlüssel zum ganzheitlichen Verständnis unserer Selbstverwirklichung. »Das vollständige Leben«, sagt Assagioli, »ist eben diese Synthese zwischen Sein und Werden. Beides ist in uns gegenwärtig, oder sollte es zumindest sein.«<sup>48</sup>

#### 4. Die Rückkehr in die Welt

Transpersonale Selbstverwirklichung hat nicht nur mit »Aufstieg« zu tun und erfüllt sich nicht mit dem bloßen Erreichen höherer Bewusstseins Ebenen. Sie ist immer auch verkörpertes und konkretes Leben und das bedeutet auch »Abstieg«. Das heißt, dass das Transzendente auf den Boden der materiellen Realität gebracht wird und sich in Gestalt von Mitgefühl, Dienst am Mitmenschen und an der Welt offenbart. Authentische Spiritualität beinhaltet eine innere Umwandlung des Bewusstseins *und* deren Auswirkung im persönlichen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlich-globalen Leben. Menschen, die ihre transpersonale Selbstverwirklichung ernst nehmen, leben nicht auf dem Berggipfel, sondern unter den Menschen. Sie üben ihren Beruf aus und stellen ihre Kraft in den Dienst ganz realer Notwendigkeiten. Und durch ihr bloßes Dasein helfen sie anderen, ebenfalls wirklich Mensch zu werden.

Die »Rückkehr in die Welt« ist ein »letzter« Schritt, der – paradoxerweise – dennoch kein Ende hat. Denn da unser Potenzial

unerschöpflich ist, bleibt auch unsere Selbstverwirklichung zeit-  
lebens unvollständig. Damit ist jene bleibende Unvollständigkeit  
der relativen und in Evolution begriffenen Welt gemeint, an der  
wir Anteil haben. Das Selbst wird uns immer wieder dazu veran-  
lassen, neue Formen hervorzubringen und transpersonale Quali-  
täten zu realisieren. So ist Wachstum als fortschreitende Ver-  
wirklichung von latentem Potenzial eine nie endende Aufgabe.

Durch lange und konsequente Schulung kann unsere Persön-  
lichkeit so weit reifen, dass wir auch anderen helfen können, ihre  
Bedürfnisse nach einem erfüllten Leben zu verwirklichen. Unsere  
Persönlichkeit ist zu einem gut gestimmten Instrument gewor-  
den, aus dem ganz spontan und authentisch gutes Handeln und  
gütiges Wirken fließen, ganz im Sinne der Worte von Augustinus:  
»Liebe und tue, was du willst.« Die Art jedoch, *wie* selbstver-  
wirklichte Menschen ihre höheren Qualitäten und ihre Fähigkei-  
ten zum Ausdruck bringen, bleibt individuell sehr verschieden.  
Selbstverwirklicht zu sein heißt nicht, irgendeinem stereotypen  
Bild zu entsprechen und schon gar nicht irgendeinem idealisie-  
renden Perfektionsanspruch zu genügen.

Die Rückkehr in die Welt gehört ganz implizit auch zu jeder  
einzelnen Phase der Selbstverwirklichung. Sie ist demnach nicht  
erst dann Aufgabe, wenn wir den höchsten Gipfel erreicht und  
den Zustand der Vereinigung erlangt haben. In diesem Sinne sagt  
Assagioli:

»Nach alledem (der Erneuerung der gesamten Persönlich-  
keit), aber auch praktisch schon während des Assimilations- und  
Erneuerungsprozesses, kommt es zur Anwendung, zur Nutzung  
der neuen Energien und Fähigkeiten, die durch die Erweiterung  
und Hebung des Bewusstseins erschlossen wurden. Diese Nut-  
zung kann auf zwei Arten geschehen: durch inneres und durch  
äußeres Wirken.«<sup>49</sup>

Als inneres Wirken beschreibt Assagioli vor allem die sponta-  
ne Ausstrahlung der Persönlichkeit, die transpersonale Erfahrun-  
gen gemacht hat. Diese Ausstrahlung, die ihre Energie aus dem

Höheren Bewusstsein und ihr Licht aus der Quelle des Selbst empfängt, wirkt auf ihre Umgebung ganz von selbst erhebend und erhellend. Eine weitere Form inneren Wirkens ist die absichtsvolle Ausstrahlung, das gezielte »Senden« positiver Gedanken und Energien an Menschen oder an Orte dieser Welt, die der Heilung, Hilfe oder Unterstützung bedürfen. Diese Form ist in gewissen religiösen Traditionen bekannt als Segnen und als Fürbitte. Sie muss aber nicht als religiöse Handlung verstanden werden, sondern kann als Ausdruck mitfühlender Anteilnahme von jedem Menschen, egal, welcher Überzeugung, eingesetzt werden.

Als äußeres Wirken beschreibt Assagioli den »Dienst an der Menschheit«, der aus dem Drang erwächst, andere Menschen am Reichtum der transpersonalen Erfahrungen teilhaben zu lassen. Er bewirkt auch, anderen bei der Erweiterung und Erhebung ihres Bewusstseins zu helfen und im sozialen Wirkungsfeld für eine Verbesserung der Verhältnisse und Strukturen des Zusammenlebens einzutreten.

In einem Wort zusammengefasst geht es hier um das *Dienen*. Es ist der natürliche und ursprüngliche Ausdruck des Selbst und die direkteste und konkreteste Art und Weise, wie es sich im Leben und in der Welt manifestiert. Dienen »ist die spontane Ausstrahlung eines Menschen, der in der Welt des Selbst lebt«, <sup>50</sup> sagt Piero Ferrucci in seinem Buch *Unermesslicher Reichtum* und es ergibt sich ganz unmittelbar, wenn wir aus der Erfahrung der allem zugrundeliegenden Einheit handeln. Dies erläutert folgende kleine Geschichte:

*Eine Frau kommt zu Gott: »Herr, ich möchte die Hölle und den Himmel sehen.« Gott führt sie in einen riesigen Raum. In der Mitte steht eine lange Tafel, gedeckt mit den besten Speisen und Köstlichkeiten. Ringsherum sitzen Menschen mit langen Löffeln. Sie sehen mager und elend aus, denn sie hungern schon lange. Die Frau sieht: Ihre Löffel sind zu lang. Sie können sie nicht zum Mund führen und daher das köstliche Essen nicht genießen. Sie*

*sehen zornig und wütend aus. »Das ist die Hölle«, sagt Gott und führt die Frau in einen weiteren Raum. Alles ist genau wie im ersten: die Tafel mit den köstlichen Speisen, ringsherum Menschen mit langen Löffeln. Aber diese Menschen sind wohlgenährt, glücklich und gesund. Sie lachen und singen. Der Frau fällt auf: Auch ihre Löffel sind zu lang, aber sie schieben sie sich gegenseitig in den Mund. »Das ist der Himmel.«*

Es gibt viele Formen des Dienens, und zunächst müssen wir lernen, zwischen Verzerrungen, aufgesetztem Verhalten und wirklichen Impulsen aus unserem Selbst zu unterscheiden. Sonst ergeht es uns wie dem Pfadfinder, der eine ältere Dame am Rand einer dicht befahrenen Straße erblickt. Unter dem Motto »Jeden Tag eine gute Tat« packt er sie am Arm und zerrt sie mehr, als dass er sie führt, bei der nächsten Gelegenheit über die Straße. Auf der anderen Seite angelangt, schaut er sie an und fragt: »Na, meine Dame, sind Sie froh, heil die Straße überquert zu haben?« »Ja«, sagt sie, »aber ich wollte gar nicht hinüber.«

Dienen als erleuchtetes oder inspiriertes Handeln umfasst mehr als nur die Erfüllung gut gemeinter Taten. Wahres Dienen macht frei und fördert die Entfaltung des eigenen Lebens, das der Mitmenschen, der Menschheit und des ganzen Planeten. Es erschließt sich aus der Hingabe an die Aufgaben, die uns das Leben stellt, und aus der Demut, den eigenen kleinen Beitrag zum Wohle des größeren Ganzen zu leisten. In diesem Sinne bedeutet Dienen für jede Einzelne und jeden Einzelnen etwas Eigenes und individuell Verschiedenes. So wie wir alle über unterschiedliche Fähigkeiten und Begabungen verfügen, so sind wir alle eingeladen, unseren eigenen Ausdruck des Dienens zu finden.

Folgende Übung kann uns dabei behilflich sein.



### *Reflektiv-rezeptive Meditation zum Wort »Dienen«*

1. Nimm ein großes Blatt Papier. Schreibe das Wort »Dienen« in einen Kreis in der Mitte deines Blattes. Mit ein paar tiefen und bewussten Atemzügen entspanne deinen Körper und lass Ruhe in dir einkehren.
2. Sammle deine Aufmerksamkeit auf das Wort »Dienen«. Beginne, strahlenförmig um den Kreis mit diesem Wort alle Impulse, Assoziationen und Gedanken aufzuschreiben, die dir zu »Dienen« in den Sinn kommen. Lass alles zu, was in dir hochkommt, ohne es zu bewerten. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nimm dir dazu zehn bis fünfzehn Minuten Zeit. Beende diesen Prozess, indem du alles, was du geschrieben hast, nochmals sorgfältig durchliest.
3. Lass alle Gedanken los, atme dazu ein paarmal tief ein und aus und richte deine Aufmerksamkeit mehr nach innen.  

Stell dir vor: Vor dir liegt eine kostbare Schale. In diese Schale lege all das hinein, was du auf dein Blatt geschrieben hast. Alle Gedanken, Gefühle, Ideen und Einsichten aus deiner Reflexion über »Dienen« sind jetzt darin eingesammelt.
4. In deiner Vorstellung hebe diese Schale langsam hoch und halte sie über deinen Kopf. Lass einen Lichtstrahl von oben in deine Schale leuchten. Dieses Licht scheint auf alles, was in ihr liegt, leuchtet durch die Schale hindurch und erleuchtet auch dich. Lass dich von diesem Licht ganz umfluten und erfüllen. Spüre, wie es in dir heller und klarer wird.
5. Erfüllt von Licht bereite dich in rezeptiver Haltung darauf vor, aus deiner unerschöpflichen Quelle der Weisheit weitere Einsichten und tieferes Verständnis zu empfangen. Lass zu, dass in dir eine Inspiration in Form einer Botschaft, eines Symbols oder eines Gefühls hochkommt. Gib ihr Zeit, sich zu entfalten.

6. Wenn du so weit bist, mache dir einige Notizen zu deiner Erfahrung, so dass du dich an das, was du empfangen hast, erinnern kannst.
7. Lege deine Notizen beiseite und richte deine Aufmerksamkeit wieder mehr nach innen.

Stell dir möglichst lebendig und konkret vor, wie es wäre, wenn du aus den neu gewonnenen Einsichten heraus handeln würdest.

Stell dir vor, wie du dich in verschiedenen Lebenssituationen verhalten würdest.

Beachte, was sich dabei verändern würde in der Art, wie du dich fühlst, wie du die Welt und deine Mitmenschen siehst und wie du handelst.

8. Zum Schluss dehne dein Bewusstsein aus und stell dir vor, wie sich deine Einsicht und dadurch deine Art des Dienens auf die Menschen und Situationen auswirkt. Bekomme eine Ahnung von dieser Wirkung.

Anschließend mach dir Notizen zu der Erfahrung.

Unsere Bereitschaft zu dienen ist die unmittelbarste und wirkungsvollste Antwort auf jede neue Erfahrung und Erkenntnis, die wir auf dem Weg der Selbstverwirklichung machen. Jede größere Bewusstheit will im Dienste der entsprechend erweiterten Wahrnehmung des Lebens Früchte tragen zugunsten unserer Mitmenschen und uns selbst. Daher legen wir in der Psychosynthese in jeder Phase der inneren Arbeit besonderen Wert auf das »Erden«. Damit meinen wir die Arbeit, die zur Verankerung einer Erfahrung in unserem konkreten Alltag erforderlich ist.

Jede noch so schöne Vision und jede noch so tiefe Erkenntnis sind nur soweit wertvoll, wie sie uns verändern und im alltäglichen Leben zum Ausdruck kommen. Das Erden erhöht unser Gefühl der Verantwortung für das eigene Leben sowie für das Zusammenleben mit anderen Menschen. Daher kann man die Wichtigkeit dieses Schrittes nicht genug betonen. Darüber hinaus

vermindert oder verhindert das Erden die Gefahren transpersonalen Pathologien, denn es hilft uns die Erfahrungen richtig zu verstehen, zu interpretieren und schließlich zu integrieren.

Was wir also in Visionen gesehen haben, was wir als höhere Erkenntnisse empfangen haben, müssen wir mit unserem Willen durch »Erdungsarbeit« in die Alltagsrealität umsetzen. Dies geschieht manchmal ganz spontan aus einem natürlichen Impuls heraus. Manchmal muss aber auch mit persönlichen Widerständen und Hindernissen in der Umwelt umgegangen werden. Erst wenn transpersonale Erfahrungen geerdet werden, können sie uns jenes Gefühl der Erfüllung vermitteln, das ihnen potenziell innewohnt.

Folgende Übung kann uns helfen, den Wert transpersonalen Erfahrung richtig zu verstehen, deren Bedeutung und Aufgabe zu erfassen und Wege zu finden, wie wir sie im Leben verankern können.



### *Die Integration transpersonalen Erfahrungen*



1. Entspanne deinen Körper, richte deine Aufmerksamkeit mehr nach innen.
2. Erwinnere dich an eine Erfahrung aus deiner nahen oder ferneren Vergangenheit, wo du mit Erhabenheit und Größe in Kontakt gekommen bist. Lass eine Erinnerung in deinem Bewusstsein auftauchen, wo du geahnt oder gespürt hast, wer du wirklich bist. Es kann jedes Erlebnis sein, das dein normales Alltagsbewusstsein erweitert oder überschritten hat.
3. Lass ein Symbol entstehen, das die Essenz deiner Erfahrung zum Ausdruck bringt.

4. Stell dir vor, dass du dich mit deinem Symbol auf einem Berggipfel befindest. Die Luft ist rein, die Sicht ist klar und grenzenlos bis zum Horizont. Über dir scheint die Sonne wohltuend warm. Wenn du dich umschaust, siehst du eine weise, gütige und liebevolle Person auf dich zukommen und dich verständnisvoll anschauen.
5. Beginne mit der weisen Person ein Gespräch über deine transpersonale Erfahrung und die Bedeutung des Symbols. Stelle ihr Fragen über deren Sinn und Absicht. Höre, was sie dir dazu zu sagen hat. Erfrage auch, wie du die Qualität und Essenz dieser Erfahrung in deinem Leben integrieren und zum Ausdruck bringen kannst. Lass zu, dass sich zwischen dir und der weisen Person ein Gespräch entwickelt, wobei dies verbal oder nonverbal, das heißt mehr intuitiv geschehen kann.
6. Wenn das Gespräch beendet ist, wende dich in deiner Vorstellung deinem gegenwärtigen Leben zu. Stell dir vor, dass du die Qualität und Essenz deiner transpersonalen Erfahrung in deinem Leben zum Ausdruck bringst.
  - Wie könnte das geschehen?
  - Was solltest du dafür tun oder lassen?
  - In welchem Lebensbereich oder durch welche Tätigkeit können die Einsichten, Qualitäten und Energien deiner Erfahrung am besten zum Ausdruck kommen?
7. Beende diese Übung, indem du dir Notizen zum Gespräch mit der weisen Person machst und deine Erfahrung anhand der folgenden Fragen im Leben verankerst:
  - Wie willst du die Qualität und Essenz deiner transpersonalen Erfahrung zum Ausdruck bringen?
  - Was willst du dafür tun oder lassen?
  - Wo willst du es verwirklichen?
  - Wann willst du damit beginnen?

Der symbolische Weg des Aufstiegs oder der Bergbesteigung, den wir hier als Modell für unsere Selbstverwirklichung gewählt haben, ist nur eine Möglichkeit, diesen Prozess zu beschreiben. Das Bild des Aufstiegs ist insofern angemessen, als es die Tatsache widerspiegelt, dass die Selbstverwirklichung über verschiedene Entwicklungsstufen voranschreitet und die Integration der höheren Ebenen des Bewusstseins sowie die Manifestation des Höheren Selbst zum Ziel hat. Diese Symbolik darf uns aber nicht dazu verleiten zu meinen, wir könnten die verschiedenen Stufen so einfach wie eine Treppe emporsteigen. Es geht auch nicht darum, sie im Sinne eines Leistungsanspruches zu verstehen.

In mancher Hinsicht gleicht unsere Selbstverwirklichung einer abenteuerlichen Reise, für die wir jederzeit die eigene Verantwortung tragen. Wir können auch sagen, eine solche Reise gleicht den Irrfahrten des Odysseus, der in 20-jähriger Suche nach seiner Heimat zahlreiche Abenteuer, Kämpfe und Phasen des »Nichts-tun-Könnens« durchleben musste, bevor er heimkehren konnte.



# 8

## Individuum und Gesellschaft

Wer über das Ich hinausgeht und sich mit der Ewigkeit verbindet,  
kehrt spontan zur Gemeinschaft zurück.

*Jack Kornfield*

Wie wir in den vorhergehenden Kapiteln gesehen haben, hört die Psychosynthese beim Individuum und seiner Selbstverwirklichung nicht auf. Der Prozess der Synthese zielt darauf ab, das Individuum und die größere Gemeinschaft aller Menschen zu einem harmonischen und organischen Ganzen zu integrieren. Das Verhältnis zwischen dem Individuum und der Gesellschaft ist in der heutigen Zeit, in der das Leben von Individualismus geprägt ist, besonders schwierig. Die Psychosynthese kann uns helfen, die manchmal als sehr gegensätzlich empfundenen Bedürfnisse unserer individuellen und kollektiven Realität miteinander zu versöhnen. Je mehr wir aus dem Selbst und je weniger aus der Persönlichkeit leben, desto mehr sind wir fähig, im Einklang mit einem größeren Ganzen zu sein, angefangen bei unseren persönlichen Beziehungen bis hin zur globalen Gemeinschaft von der Welt und der Menschheit. Es war immer Assagiolis besonderes Anliegen,

die Psychosynthese als therapeutischen und pädagogischen Ansatz zu vermitteln, der sich dem Dienst an der Menschheit als Ganzes verpflichtet weiß. Dieses Anliegen ist das Erbe, das wir mit der Psychosynthese weiterzuführen haben, und darum geht es uns in diesem Kapitel.

Wir möchten mit einer kleinen Geschichte beginnen:

*In einem Dorfherrschte große Trockenheit. Seit Monaten hatte es nicht mehr geregnet. Auf den Feldern wollte nichts mehr wachsen, die Tiere wurden schwächer, weil sie nicht mehr genügend zu trinken hatten, und auch für die Dorfbewohnerinnen und -bewohner wurde das Trinkwasser langsam knapp. In ihrer Not waren sie zusammengekommen, um zu beraten, was zu tun sei. So hatten sie beschlossen, den großen Regenmacher kommen zu lassen, und beauftragten den Dorfältesten, nach ihm zu schicken. Als der Regenmacher ins Dorf kam, verlangte er eine Hütte am Rande des Dorfes und etwas zu essen und zu trinken. Dann zog er sich zurück und es schien, als geschehe gar nichts. Nach ein paar Tagen aber begann es zu regnen, zuerst tröpfchenweise, dann immer stärker. Schließlich regnete es so lange, bis alle Wasserreserven wieder voll waren. Dann kam der Regenmacher aus seiner Hütte heraus. Die Bewohner und Bewohnerinnen des Dorfes waren voller Freude, sie umringten ihn und wollten wissen, was und wie er es gemacht habe, dass der Regen kam. Der Regenmacher antwortete: »Ich habe den Regen nicht gemacht, doch als ich in euer Dorf kam, bemerkte ich innere und äußere Unordnung. So brachte ich zuerst mich selbst in Ordnung. Als ich in Ordnung war, seid ihr in Ordnung gekommen, als ihr in Ordnung wart, ist die Natur in Ordnung gekommen, und als die Natur in Ordnung war, hat es zu regnen begonnen. Das ist alles.«*

Das Interessante an dieser Geschichte ist die Tatsache, dass sie in aller Einfachheit die komplexen Zusammenhänge unserer Welt widerspiegelt. Wissenschaftliche Erkenntnisse, die als »Allgemei-

ne Systemtheorie« bekannt geworden sind, zeigen, dass die Welt als verflochtene Hierarchie aufeinander aufbauender Systeme verstanden werden kann. Alles setzt sich aus Subsystemen zusammen und ist seinerseits wiederum Teil eines größeren Systems. Demnach kann nichts für sich allein verstanden werden. Alles steht mit allem in wechselseitiger Beziehung.

Zu einer ähnlichen Sicht der Wirklichkeit führt uns auch die Psychosynthese. Wie wir gesehen haben, können wir die individuelle Persönlichkeit eines Menschen nicht verstehen, ohne die Vielfalt seiner Teilpersönlichkeiten, psychologischen Funktionen, Triebe, Impulse und Bedürfnisse zu berücksichtigen. Genauso wenig können wir den einzelnen Menschen verstehen, ohne seinen Bezug zum größeren Ganzen, zur Menschheit und zur Welt zu betrachten. Jedes Individuum ist mit allen anderen verbunden, sagt Assagioli:

»Ein isoliertes Individuum ist eine nicht existierende Abstraktion. In Wahrheit ist jedes Individuum verwoben in einem komplizierten Netzwerk von vitalen, psychologischen und spirituellen Beziehungen, die einen gegenseitigen Austausch und Interaktionen mit vielen anderen Individuen mit sich bringen. Jedes ist einbezogen und bildet einen grundlegenden Teil von verschiedenen menschlichen Gruppen, genauso wie eine Zelle ein kleiner Teil eines Organs innerhalb eines lebenden Organismus ist. Darum ist die individuelle Psychosynthese nur ein Schritt in die Richtung inter-individueller Psychosynthese.«<sup>51</sup>

Obwohl das systemische Verständnis der Wirklichkeit in vielen Menschen zu erwachen beginnt, ist diese Sicht unserer existenziellen Verbundenheit und Einheit mit dem ganzen System, in dem wir leben, noch nicht zum Allgemeingut der Menschheit geworden. Unser Blick auf die Welt und ihre Probleme ist noch weitgehend von einem rationalen Bewusstsein geprägt, das zwischen Ich und Welt eine Grenze, ja einen trennenden Graben zieht. Ich hier – die Welt dort.

Unsere kleine Geschichte erzählt nicht von alten Zeiten, son-

dern vielmehr von einem möglichen zukünftigen Verständnis der Zusammenhänge, die zwischen der Welt und ihren Bewohnern und Bewohnerinnen bestehen und von neuen Möglichkeiten handeln, wie wir mit den Problemen unserer Welt umgehen könnten. Das heute vorherrschende Selbstverständnis, das den Fokus häufig nur auf die eigene Individualität richtet, ist nicht die einzige und endgültige Art, unsere Identität zu definieren.

In der Psychosynthese gehen wir davon aus, dass wir einerseits ein personales Zentrum haben und damit ein Ich sind. Andererseits postuliert die Psychosynthese, dass wir über unser Ich hinaus ein Transpersonales Selbst sind, so dass sich ein ganz anderes Selbstverständnis ergibt. Mit zunehmender Erfahrung und Verwirklichung unseres transpersonalen Zentrums relativieren sich die Grenzen, die wir um unser Ich ziehen. Daher ist die Art und Weise, wie wir uns selbst definieren und abgrenzen, willkürlich und lediglich eine Frage unseres Bewusstseins. Ob wir an der Vorstellung festhalten, dass wir an der Grenze unserer Haut aufhören, oder ob wir uns für die allumfassende Dimension des Selbst öffnen und unser Einssein mit der ganzen Schöpfung anerkennen, ist aber von grundsätzlicher Bedeutung für unser Verständnis der Menschheit, für unsere Beziehung zur Welt und für unseren Umgang mit ihr.

Die Vorstellung, wir seien unabhängige Einzelwesen, wären anderen Lebewesen überlegen und könnten die Welt nach unseren Wünschen und Vorstellungen manipulieren, hält sich bis heute hartnäckig. Vermutlich wurzelt die Ursache der meisten Probleme, die uns als Menschheit beschäftigen, in dem einseitigen Bewusstsein, das zwischen dem Ich und der Welt eine Trennung macht.

Auf dem Hintergrund eines solchen Bewusstseins sind bis heute die meisten Versuche, unsere Probleme zu lösen, auf die Beseitigung ihrer Symptome konzentriert. Sie operieren auf einer äußerlichen und daher relativ oberflächlichen Ebene. Wenn wir das Problem des Krieges zu lösen versuchen, so entstehen Verein-

barungen für Waffenstillstandsabkommen, für Sicherheitstruppen, oder wir schließen Friedensverträge ab. Beschäftigen wir uns mit dem Problem des Welthungers, so suchen wir die Lösung in der vermehrten Produktion von Nahrungsmitteln oder wir versuchen, widerstandsfähigere, gentechnisch veränderte Pflanzen herzustellen. Diese Art, an Probleme heranzugehen, lässt die Ursachen unserer Schwierigkeiten weitgehend außer Betracht. In unserem begrenzten Bewusstsein fällt es uns noch sehr schwer, wirklich langfristig befriedigende Lösungen für unsere Probleme zu finden. Im Verständnis der Psychosynthese können wir die Probleme der Menschheit auf einer tieferen und mehr nach innen gerichteten Art und Weise angehen, nämlich auf einer Ebene des Bewusstseins, das unserer Verbundenheit und Einheit mit der Welt und der Menschheit Rechnung trägt.

Das Persönlichkeitsmodell der Psychosynthese kann uns helfen, besser zu verstehen, wie wir als Einzelne mit dem Kollektiv der Menschheit verbunden sind. Die äußere unterbrochene Linie des Ei-Diagramms (siehe Seite 28) stellt dies dar. Assagioli sagt, man sollte diese Linie als »abgrenzend« und nicht als »trennend« verstehen:

»Sie könnte analog zu der Wirkungsweise einer Membran angesehen werden, die eine Zelle einfasst und die einen ständigen und aktiven Austausch mit dem gesamten Körper erlaubt, zu welchem die Zelle gehört. Prozesse der ›psychologischen Osmose‹<sup>52</sup> finden immer statt, sowohl mit anderen menschlichen Wesen als auch mit der allgemeinen psychischen Umgebung. Die psychische Umgebung ist das, was Jung das ›kollektive Unbewusste‹ nennt.«<sup>53</sup>

Durch diese »psychologische Osmose« partizipieren wir am Kollektiven Unbewussten, ob wir es wollen oder nicht, ob wir es anerkennen oder leugnen. Sowohl Assagioli wie C.G. Jung gehen davon aus, dass wir in uns nicht nur unser eigenes unbewusstes Material tragen, sondern auch am unbewussten Material der gesamten Menschheit teilhaben.

Über die drei Ebenen unseres Unbewussten sind wir mit dem Kollektiven Unbewussten der Menschheit in Kontakt. Nicht nur werden wir ständig vom Kollektiv beeinflusst, sondern durch unser eigenes Denken und Handeln beeinflussen wir ebenso ständig das Kollektiv. Wenn wir um diese Wechselwirkung wissen, können wir im Sinne der Psychosynthese den Problemen der Menschheit auch anders und vielleicht gründlicher als nur durch äußerliche Maßnahmen begegnen. Indem wir mit unserem eigenen unbewussten Anteil an den kollektiven Problemen arbeiten, sie in unser Bewusstsein nehmen und auf konstruktive Weise neu gestalten, können wir auf das Ganze Einfluss nehmen.

Denken wir zum Beispiel an die Kriege, so wird deutlich, dass das dahinter stehende Thema mit Angst und Aggression zu tun hat und aus dem Bedürfnis nach Sicherheit entsteht. Setzen wir uns mit unseren eigenen Aggressionen auseinander und lernen wir, diese Energien zu meistern und konstruktiv zu lenken, so wächst die Chance, dass wir Sicherheit durch andere Mittel als durch Krieg und aggressive Einschüchterung anderer erreichen. Befassen wir uns mit dem Welthunger und unserer gierigen Haltung, die ihm zugrunde liegt, so muss zuerst eine Veränderung unseres Bewusstseins stattfinden. Nur wenn wir fähig werden, die Fülle der allgemeinen Reichtümer der Welt zu ehren und anzuerkennen, werden wir fähig sein, dem Hunger anders und unmittelbarer entgegenzuwirken. Auf diese Weise können wir erfahren, dass wir als Einzelne, genauso wie als Gruppen, auf dieser tieferen Ebene ganz konkret und direkt mit den Schwierigkeiten unserer Zeit umgehen können. Das bezieht sich auf unseren individuellen Anteil am jeweiligen Problem wie auch auf die Veränderung des kollektiven Bewusstseins und der Möglichkeit, nachhaltige Lösungen zu finden.

In dem Maße, wie wir durch Arbeit an uns selbst in uns selbst Ordnung, Heilung und Frieden schaffen, in dem Maße können wir einen Beitrag leisten zu mehr Ordnung und Frieden in der Welt.

Die Probleme unserer Welt machen deutlich, dass wir unsere Lebensrealität heute nicht nur von der individuellen Ebene her gestalten können, sondern dass sie von der globalen Ebene und der gesamten Situation unseres Planeten maßgeblich mitbestimmt wird. Auch wenn wir es noch nicht wirklich wahrhaben wollen, ist unsere individuelle Wirklichkeit auf Gedeih und Verderb mit der globalen verknüpft.

Juliette ist 16 Jahre alt und hat den steilen und manchmal auch steinigen Weg zur Balletttänzerin gewählt. Eines Tages erzählt sie mit unüberhörbarer Zufriedenheit:

»Ich habe etwas sehr Wichtiges entdeckt. Gerade an einem Tag wie heute, wo alles so schwierig und anstrengend war und mir nichts wirklich gelingen wollte, gibt es etwas, das mir hilft, über meine inneren Kämpfe, meine depressiven Gefühle und meine Wut hinwegzukommen. In solchen Momenten, wo ich mich als Opfer fühle und mir in meiner kleinen Welt eingeschlossen vorkomme, stelle ich mir vor, dass ich auf dem Mond stehe und von dort auf die Welt schaue. Sogleich verändert sich alles in mir. Wo sind meine Probleme? Sie sind verschwindend klein geworden. Alles ist so relativ. Freude und Probleme, Kämpfe und Erfolge kommen und gehen. Nichts von alledem ist von Dauer. Es gibt Größeres und Wichtigeres. Das wird mir aus dieser Perspektive bewusst. So kann ich gelassen alles annehmen, was zum Lebens- und Berufsweg gehört, den ich gewählt habe, und einfach mein Bestes tun.«

Ein solches Verständnis für die Wichtigkeit der eigenen Lebensgestaltung, verbunden mit der weisen Einsicht in die größeren Zusammenhänge des Lebens, bildet die Basis für psychische Gesundheit und globales Verantwortungsbewusstsein. Wenn wir unser Bewusstseinsfeld für die planetare Wirklichkeit öffnen, können wir erleben, dass unsere individuelle Welt und die globale Wirklichkeit in ein richtiges Verhältnis zueinander finden und so den Weg zur Gesundung von Individuum und Menschheit bereiten. In Anlehnung an die Aussage von Juliette möchten wir folgende Übung vorschlagen:



## *Unsere individuelle Existenz im größeren Zusammenhang*

1. Nimm Kontakt auf mit dem, was deine Alltagsrealität auszeichnet. Werde dir der vielen Aspekte deines Lebens bewusst, die deine individuelle Existenz in diesem Moment ausmachen. Denke an die Freuden und Leiden, Verluste und Erfolge, Sorgen, Grenzen und Sehnsüchte, die du erlebst.
2. Mit zwei, drei tiefen Atemzügen lass all diese Aspekte los und befreie oder entleere dein Bewusstsein davon. Dann stell dir vor, dass du auf dem Mond stehst und von dort auf die Erde schaust.  
  
Betrachte den Planeten Erde. Er ist 4,5 Milliarden Jahre alt. Stell dir die sechs Milliarden Menschen vor, die ihn bevölkern, und die unzähligen Lebewesen, die ihn beleben. Vergegenwärtige dir die Stellung der Erde im Kosmos: Sie zieht ihre Kreise als Trabant einer der vielen Sonnen in einer der unzähligen Galaxien im Universum, das rund 14 Milliarden Jahre alt ist.
3. Denke an deine eigene Existenz an dem ganz bestimmten Ort auf der Erde, wo du jetzt gerade bist. Vergegenwärtige dir deinen ganz eigenen Platz in diesem großartigen Netzwerk des Lebens. Werde dir bewusst, dass dein Menschsein einzigartig und einmalig ist. Du stehst genau da, wo nur du stehen kannst. Du lebst dein Leben, wie nur du es tun kannst. Du bist mit genau den Aufgaben betraut, die nur du entsprechend deinen Begabungen erfüllen kannst.
4. Lass diese Erfahrung in dir wirken. Sei offen und empfänglich und höre, was dir diese Erfahrung mitteilen will. Lass dir genug Zeit und mache dir anschließend bei Bedarf einige Notizen über die Erfahrung.

Ein Teil der Psychosynthesearbeit besteht darin, dass wir lernen, ein Synthese-Bewusstsein zu entwickeln. Dieses Prinzip gilt auf der individuellen Ebene genauso wie auf der kollektiven, wo es

um den Prozess der Synthese der vielen verschiedenen Individuen zu einem ganzheitlichen Menschheitsorganismus geht. Unser Zusammenwachsen als Menschheit erfordert eine Erweiterung unseres individuellen Bewusstseins zu einer weit umfassenderen Vorstellung davon, wer wir sind. Es erfordert das Hineinwachsen in ein globales Bewusstsein, das unser Einssein mit der Menschheit zum Ausdruck bringt und die Welt als unser größeres Bezugssystem anerkennt.

Das Bewusstsein unserer Einheit mit der Welt und der Menschheit bedeutet nicht, dass wir unsere Individualität verlieren und unsere Autonomie als einzelne Menschen aufgeben. Bei der Entwicklung von globalem Selbstverständnis geht es nicht um undifferenzierte Einheit. Es geht nicht um Einheit, die das Ich unterdrückt oder in eine diffuse »Ursuppe« zurücksinken lässt. Es geht vielmehr um die Erfahrung einer differenzierten Einheit und die Fähigkeit eines reifen, selbstverwirklichten Ich, das seine Bewusstheit so weit auszudehnen vermag, dass es die Einheit allen Lebens einbeziehen kann.

Diese Fähigkeit könnten wir als die dritte Phase jener Bewusstseinsentwicklung bezeichnen, die mit dem Auftreten des Menschen auf der Welt begann. Die Bewusstseinsforschung ist heute der Überzeugung, dass die Menschheit als Ganzes im Verlaufe ihrer Entwicklungsgeschichte eine Evolution des Bewusstseins durchlief, die jener ähnlich ist, durch die ein einzelner Mensch im Verlauf seiner individuellen Entwicklung geht.

Die erste Phase, das Säuglingsalter der Menschheit, war die der Ureinheit. Was sie vor allem kennzeichnete, war der Zustand undifferenzierter Einheit von Mensch und All. Die ersten Menschen empfanden keine Trennung von der Natur, in der sie lebten. Sie waren eins mit der Welt ohne Wahrnehmung von Ich im Gegensatz zu etwas anderem, analog der Erfahrung, die ein Kind auf noch unbewusster Ebene im Mutterleib macht.

Dann begann sich im Verlauf vieler tausend Jahre das menschliche Bewusstsein zu bilden als wachsende Erfahrung ei-

ner eigenen Identität, die sich von der Welt, der Natur und den anderen Menschen unterscheidet. Mit dem Verlust der Ureinheit, die mythologisch als Vertreibung aus dem Garten Eden beschrieben wird, begann die zweite große Phase der Bewusstseinsentwicklung, nämlich die lange Reise der Menschheit zur Entwicklung des individuellen Bewusstseins. Als Prozess zunehmender Verinnerlichung und immer differenzierterer Selbstwahrnehmung begann der Mensch sich allmählich selbst als Individuum zu entdecken. Mit der wachsenden Wahrnehmung von einem Ich, das sich von allem anderen unterscheidet, wurde das Gefühl des Eingebundenseins in die Ganzheit abgelöst durch ein mutiges und gleichzeitig einsames Gefühl der Unterschiedlichkeit. Dadurch wurde die Welt zum Gegenüber und zum Gegenstand des menschlichen Forschergeistes. Die Distanz, die wir zwischen uns und der Welt geschaffen haben, hat uns erlaubt, das zu kreieren, was wir heute als moderne Zivilisation kennen – mit all ihren erfreulichen und schwierigen Aspekten. Unserer Individuation verdanken wir die Entdeckung der Vielfalt und komplexen Ordnung dieser Welt.

Auf unserer langen Reise zum Selbstbewusstsein haben wir die kostbare Fähigkeit erworben, immer tiefer in uns selbst und die Geheimnisse der Welt blicken zu können. Was wir dadurch nun zu entdecken beginnen, ist jene fundamentale Einheit allen Lebens, die aller Verschiedenheit zugrunde liegt. Wir sind die Welt, die sich selbst erkennt, und wir können nun kraft unseres Bewusstseins, unserer Autonomie und unseres freien Willens einen weiteren Schritt tun und die Verantwortung für die Einheit der Welt übernehmen. In Übereinstimmung mit Philosophen und Wissenschaftlern des 20. Jahrhunderts, die sich mit der Evolution des Bewusstseins auf unserem Planeten befasst haben, geht die Psychosynthese davon aus, dass wir als Menschheit an der Schwelle zu einer dritten Phase unserer Bewusstseinsentwicklung stehen. Heute geht es immer mehr darum, unsere Individualität nicht länger als Trennung zu sehen, sondern als Teilhabe an einem größeren Ganzen zu verstehen.

Alles ist Teil eines größeren Ganzen, alles ist miteinander verbunden, alles steht mit allem in Beziehung. Mehr oder weniger bewusst leben wir also in einem Netzwerk von Beziehungen zu einzelnen Menschen, zu Menschengruppen, zu unserer natürlichen Umgebung und zur Welt. Da wir uns so weit entwickelt haben, dass wir nun fähig sind, zwischen »Ich« und »Du« zu unterscheiden, können wir uns als einzelne, voneinander unterschiedene Wesen aufeinander beziehen. Wir können lernen, und dies ist unsere Herausforderung, unsere Beziehungen bewusst zu leben und so zu gestalten, dass wir durch sie jene Verbundenheit und Einheit wieder erfahren, die wir mit dem ausschließlichen Fokus auf unsere Individualität verloren haben.

Wir schlagen eine Übung vor, die die Möglichkeit bietet, Einheit mit einem größeren Ganzen bewusst zu erfahren.



### *Erfahrung von Einheit mit einem größeren Ganzen*

1. Entspanne deinen Körper. Richte allmählich deine Aufmerksamkeit weiter nach innen.
2. Lass deine Erinnerung zurückgehen zu einer Erfahrung oder einem Erlebnis in deinem Leben, das du als eine positive Erfahrung von Einheit mit einem größeren Ganzen bezeichnen würdest. Das kann das größere Ganze einer kleinen oder einer größeren Gruppe sein, zum Beispiel bei der Arbeit, beim Sport, beim Lernen oder in einer spirituellen Gruppe usw. Es kann jede Art von Ganzheit, Gemeinschaft oder Gruppe sein.
3. Lass dir Zeit, um zu dieser Erinnerung von Einheit mit einer größeren Gesamtheit zu kommen.

Während du dich an diese Erfahrung erinnerst, lass die Situation noch einmal lebendig werden in dir.

4. Wie war diese Erfahrung von Einheit für dich?  
Wie war deine Beziehung zu dieser Gruppe von Menschen?  
Wie warst du involviert?  
Welche Qualität war in deiner Beziehung enthalten?  
Lass dir Zeit, um mit allen Aspekten dieser Erfahrung in Berührung zu kommen.
5. Denke über deine Erfahrung nach und betrachte deine Beziehung zu einer größeren Einheit. Gibt es etwas, was du aus dieser Erfahrung lernen konntest und das du als allgemein gültiges Charakteristikum für eine positive Erfahrung von Einheit bezeichnen könntest? Wie würdest du dieses Prinzip formulieren?
6. Formuliere dein Prinzip in einer Aussage und schreibe sie auf.

»Um richtige Beziehungen zwischen den Menschen und den menschlichen Gruppen herzustellen, müssen wir ein großes Prinzip oder eine große Wahrheit verstehen, akzeptieren und praktizieren, welche die Basis des Lebens selbst und all seiner Manifestationen bildet: jene der Einheit in der Verschiedenheit.«<sup>54</sup>

So formuliert Assagioli die Herausforderung, vor der wir als Menschheit heute stehen. Es ist hervorzuheben, dass es um *Einheit in der Verschiedenheit* geht, denn es gibt verschiedene Formen von Einheit. Wie gesagt, es gibt Einheit in der Verschiedenheit und Einheit durch Gleichheit und Uniformität. Letztere wird dadurch erzielt, dass die Verschiedenheit, also auch das individuelle, differenzierte Ich-Bewusstsein der einzelnen Mitglieder einer Gruppe durch Anpassung nivelliert oder unterdrückt wird. Diese Tendenz, Einheit innerhalb einer Menschenmenge durch Konformität oder Uniformität zu erschaffen, kennen wir vom Militär, von gewissen politischen Systemen und religiösen Gruppen. So wirkungsvoll diese Methode auch sein mag, so gefährlich sind ihre Auswirkungen. Denn wo immer in einer Gruppe die differenzierte Wahrnehmung von individueller Identität verschwin-

det, wird eine Gruppe zur Masse und entwickelt eine ganz eigene Dynamik, die als das psychologische Phänomen des Massenbewusstseins bekannt ist.

Das Massenbewusstsein stellt entwicklungspsychologisch gesehen eine Regression dar, weil in der Masse in verstärkter Weise die instinkthafte Dimension unserer Psyche geweckt wird, während die Bereitschaft sinkt, individuelle Werte und Normen zu respektieren. C.G. Jung ging sogar so weit zu behaupten, man könnte völlig geordnete, moralisch unzweifelhafte Menschen in einer Gruppe zusammenschließen und sie würden sich binnen kurzem wie gewaltsame und dumme Tiere verhalten. Der Franzose Gustave Le Bon, der im 19. Jahrhundert das Phänomen des Massenbewusstseins eingehend erforscht hat, nennt dafür drei Ursachen:

1. Die Menge vermittelt dem Individuum ein Gefühl unüberwindlicher Macht und in ihrer Anonymität verliert es jedes Gefühl der Verantwortlichkeit.
2. In der Menge ist jeder Impuls, jede Handlung und jedes Gefühl in hohem Grade ansteckend.
3. Das in der Masse eingebettete Individuum verfällt in einen Sonderzustand, der dem der Hypnose sehr ähnlich ist, jedoch noch unwiderstehlicher zur Ausführung einer suggerierten Handlung drängt, weil diese durch die Energie der Masse hochgeschaukelt wird.

Beispiele dieser gefährlichen Auswirkungen des Massenbewusstseins gibt es seit Tausenden von Jahren auf vielen Gebieten des kollektiven Lebens in Form von Verfolgungen, Hinrichtungen, Lynchjustiz, Hexenverbrennungen und Kreuzigungen. In der heutigen Zeit erleben wir das Phänomen des Massenbewusstseins vor allem bei sportlichen oder politischen Massenveranstaltungen und überall, wo mittels geschlossener Denksysteme und Ideologien Menschen dirigiert und kontrolliert werden, wie zum

Beispiel im Faschismus, im Fundamentalismus oder in religiösen Sekten. Überall lauert die Gefahr der Vermassung und der damit einhergehenden Verrohung des Menschen.

Verschieden zu sein heißt die eigene Freiheit, den eigenen Willen zum Ausdruck zu bringen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Verschieden zu sein heißt die Freiheit, den Willen und das Sosein des anderen zu akzeptieren, zu respektieren und in dieser Verschiedenheit mit ihm zu kooperieren. In der Psychothese wird Einheit als Verbindung verschiedener Elemente verstanden, die im Kontext eines umfassenderen Organismus oder einer größeren Ganzheit miteinander bestehen und im Hinblick auf ein übergeordnetes Prinzip oder Ziel zusammenwirken.

Die wahre Natur der Einheit, wie wir sie verstehen und anstreben, ist dynamisch und funktional wie die eines lebendigen Organismus. So wie ein einzelner Mensch aus verschiedenen Gliedern, Organen und Zellen besteht, so besteht die Menschheit aus Nationen, größeren und kleineren Gruppen und einzelnen Menschen. Sie sollte ähnlich der Einheit von Körper, Geist und Seele eines Menschen als *ein* Organismus verstanden werden und als solcher funktionieren.

Unsere bewusste Teilhabe am größeren Ganzen der Menschheit ist nur ein kleiner Teil der viel tieferen und umfassenderen Dimension ihres kollektiven Lebens. Das bewusste Leben und Erleben der Menschheit könnte man mit der Spitze eines Eisberges vergleichen. Ein Siebtel oder Achtel ist sichtbar, das heißt bewusst, der größere Teil jedoch liegt unsichtbar unter der Meeresoberfläche, was in unserer Analogie den etwa sechs Siebtel oder sieben Achtel des unbewussten Seelenlebens der Menschheit entspricht.

Zum Kollektiven Unbewussten gehört das, was wir alle zunächst aus unserer persönlichen Herkunftsfamilie, aus unserer unmittelbaren Umwelt und Kultur mitbekommen. Dies ist aber nicht alles. Das Kollektive Unbewusste umfasst im Weiteren sowohl das unermesslich große Feld der vergangenen Erfahrungen,

die von Menschen gemacht wurden, als auch alle zukünftigen Entwicklungsmöglichkeiten und das ganze Potenzial der Menschheit. Eingebettet im Kollektiven Unbewussten tragen wir in uns die Lasten und »Sünden« der Vergangenheit ebenso wie die Möglichkeiten zur Verwirklichung der kollektiven Bestimmung der Menschheit. Wir müssen uns wohl oder übel mit dem Kollektiven Unbewussten auseinandersetzen, und zwar mit allen drei Ebenen, die Assagioli beschrieben hat: dem Kollektiven Unteren, Mittleren und Höheren Unbewussten. Es ist die Aufgabe unseres zunehmend wachsenden Bewusstseins, zu lernen, mit dem Kollektiven Unbewussten zu leben, immer mehr davon in unser Bewusstsein zu bringen und dadurch auch das Bewusstseinsfeld der Menschheit zu erweitern.

Die folgende Übung kann uns dabei helfen, die Menschheit in unserem Bewusstsein zu einer lebendigen Erfahrung werden zu lassen.



### *Bewusstsein für die Menschheit*

1. Beginne dir den unendlichen Raum des Weltalls vorzustellen mit all seinen bekannten und noch unbekanntem Galaxien, mit seiner unendlichen Zahl von Sternen und Planeten. Lass in dir eine Ahnung von der Größe und Unendlichkeit des Universums entstehen. Du kannst diese Größe nicht sehen und nicht berühren und auch nicht gedanklich erfassen, du kannst sie nur erahnen.  
Verweile einen Moment in dieser Unendlichkeit.
2. Aus dieser Perspektive lenke deine Aufmerksamkeit nun auf jenen kleinen blau leuchtenden Planeten, den du kennst – unsere Erde. Richte deine Wahrnehmung und dein Bewusstsein auf die Erde, bis du sie vor deinem inneren Auge klar und deutlich sehen kannst.

3. Während du diesen wunderschönen blauen Planeten betrachtest, beginnst du auch die Existenz der Menschheit auf ihm zu erahnen und dir vorzustellen. Betrachte das Leben der Menschheit als Ganzes. Nimm die Menschheit als eine Einheit wahr.
4. Denke an die Leiden der Menschheit. Komme in Kontakt mit dem Leiden aller Menschen, die diesen blauen Planeten bewohnen. Es sind mehr als sechs Milliarden Menschen, die alle auf ihre Weise mit der Erfahrung von Schmerz und Leiden vertraut sind: Hunger, Armut, Unterdrückung, Angst, Einsamkeit, Verzweiflung usw. Lass dich davon berühren.
5. Richte deine Aufmerksamkeit auf einen anderen Aspekt der Menschheit. Betrachte ihr Potenzial. Denke an die Qualitäten und Fähigkeiten der Menschheit, ihre Kreativität, ihren Erfindergeist, ihre Neugier. Vergegenwärtige dir das Potenzial der Liebe, der Solidarität und der Kooperation. Denke an die Kraft und Fähigkeit des Willens, die positiven Energien der Menschheit zu wecken und zu lenken. Spüre und erfahre dieses immense Potenzial als eine einzige große Kraft im Herzen der Menschheit.
6. Komm mit dem Geist der Menschheit in Kontakt. Werde dir der Seele der Menschheit bewusst. Lass ein Symbol für die Seele der Menschheit entstehen, ein Bild, das die Quelle menschlichen Lebens symbolisiert.
7. Beginne einen Dialog mit diesem Symbol. Sei offen und empfänglich für das, was dir das Symbol mit oder ohne Worte übermitteln will. Stelle Fragen, die die Menschheit und deine Beziehung zu ihr betreffen.
8. Beende die Übung, indem du dir zu deiner Erfahrung ein paar Notizen machst.

Die traditionelle Psychologie interpretiert die Tatsache, dass Menschen Schmerzen für die Menschheit empfinden können, als eine Projektion eigener Schmerzen. Die Psychosynthese hingegen vertritt die Meinung, dass wir tatsächlich Schmerzen für das

Ganze empfinden können, was im Kontext unserer heutigen Erkenntnisse als angemessen erscheint. Es gehört zu den Zeichen unserer Zeit und zum derzeit stattfindenden Evolutionsschritt, dass die Grenze der Persönlichkeit zum größeren Ganzen hin durchlässiger wird. Das bedeutet, dass die Probleme der Gesellschaft und der Welt tatsächlich *unsere* Probleme sind, dass wir die Leiden und Freuden der Menschheit in uns erfahren können und wir zunehmend erkennen, dass die gesamte Menschheit in uns lebt. Dies ist besonders im Hinblick auf die überwältigenden Nöte der Menschheit eine große Herausforderung an unsere Bereitschaft, Leiden und Schmerzen anzunehmen, und an unsere Verantwortung, mit diesem Leiden konstruktiv umzugehen. Daher ist es vielleicht auch nicht verwunderlich, dass wir uns in unserer heutigen Gesellschaft und Kultur mit vielerlei Ablenkungen und Unterhaltung beschäftigen und unsere Verantwortung kollektiv verdrängen. Verdrängen wir aber unseren Schmerz für die Welt, so verschließen wir damit auch unser Herz gegenüber der Welt, dem Nächsten und dem Leben überhaupt. Nehmen wir hingegen die Herausforderung an, uns von der Welt berühren zu lassen, so wird in uns ein größeres Gefühl der Lebendigkeit und der Verbundenheit wachsen können.

Wir leben das uns gegebene Leben nur zum Teil. Tatsächlich verschwenden wir in vielerlei Verdrängungsmechanismen einen großen Teil unseres Potenzials und unserer Kräfte, die wir zur Lösung der Probleme, das heißt zur notwendigen inneren und äußeren Arbeit besser einsetzen könnten. Wir müssen selbstkritisch feststellen, dass wir mit unserem individuellen Verhalten dazu beitragen, dass die Welt so ist, wie sie ist. Wir tun noch nicht, was wir tun könnten.

Um das zu verändern, müssen wir im Zusammenhang mit den globalen Problemen aufhören, uns mit Gefühlen der Hilflosigkeit und der Ohnmacht zu entschuldigen. Wir können lernen, unser individuelles Wachstum als Beitrag zur Entwicklung der Menschheit zu leben. Dazu schlagen wir die folgende Übung vor:



*Vision deines nächsten Wachstums-  
schrittes als Entwicklungspotenzial  
der Menschheit*

1. Richte deine Aufmerksamkeit weiter und tiefer nach innen. Lass es in dir still werden.
2. Beginne dich nun auf die Situation unserer Welt und auf die Probleme der Menschheit einzulassen. Denke an die verschiedenen ökologischen, sozialen und internationalen Probleme, die dir bekannt sind. Vergegenwärtige dir die Krisen, Leiden und Herausforderungen auf der Welt, die dich besonders berühren oder dir ein Anliegen sind.  
  
Werde dir der leid- und freudvollen Realität der Menschheit bewusst. Denke an Schmerzen und Leiden, Freuden und Lachen, Gutes und Böses. Vergegenwärtige dir das Leben und das Sterben, Liebe und Hass, Zerstörung und Erneuerung in der Evolution der Menschheit.
3. Beginne dich als Teil dieser Menschheit wahrzunehmen. Sei dir bewusst, dass du so, wie du bist, und da, wo du zurzeit in deinem Leben stehst, ein Teil dieser Menschheit bist.
4. Stell dir vor, dass du am Anfang eines Tunnels stehst. Am Ende des Tunnels, weit in der Ferne vor dir, siehst du einen hellen Lichtpunkt und du weißt, dass dort der Ausgang ist.
5. Beginne, den Weg durch diesen Tunnel zu gehen.  
  
Zunächst wird es ein paar Augenblicke lang auch wirklich dunkel. Du siehst nichts außer dem Licht am Ende des Tunnels. Gehe in deinem Rhythmus und lass dich nicht aufhalten.
6. Allmählich kommst du zur Mitte des Tunnels. Wenn du zurückschaust, siehst du auch am Anfang des Tunnels nur noch einen schwachen Lichtschimmer.

Halte einen Moment inne und nimm wahr, dass du die Möglichkeit und die Wahl hast, zurückzukehren oder weiterzugehen. Entscheide dich und bekräftige deine Wahl, weiterzugehen.

7. Jetzt beginnst du wieder zu gehen und du siehst, wie allmählich das Licht am Ende des Tunnels heller und größer wird.

Du beginnst zu ahnen, dass du beim Heraustreten aus dem Tunnel etwas sehen und erleben wirst, das die Vision darstellt, die du dir von der Entwicklung der Menschheit und von deinem eigenen Wachstumsprozess machst. Sie wird sich dir zeigen als Symbol oder in der Begegnung mit Menschen.

Während du gehst, beginne zu realisieren, dass du am Ausgang deine Vision im hellen und klaren Licht erkennen wirst.

8. Tritt aus dem Tunnel und sei ganz in deiner Vision. Lass dich ein auf das, was du dort siehst, erkennst und erlebst.
9. Bevor du dich aus deiner Vision löst, ist es möglich, dass du dir ein Symbol mitnimmst oder etwas geben lässt, das dich an die Vision des menschlichen Potenzials und an deine eigenen Wachstumsmöglichkeiten erinnern kann.
10. Mach dir Notizen zu deiner Erfahrung und versuche die Bedeutung deiner Bilder und die Botschaft deines Symbols zu erfassen.

## Psychosynthese der Menschheit

Zum ersten Mal ist die Menschheit genügend weit entwickelt, um eine planetare, globale Wirklichkeit zu kreieren, welche das Beste in allen Frauen und Männern integriert. Ich glaube, dass diese planetare Psychosynthese, diese Psychosynthese der Menschheit möglich und notwendig ist.

*Roberto Assagioli*

Die Psychosynthese ist nicht nur ein therapeutisches Modell für Einzelne, für das Wachstum und Wohlbefinden des Individuums, sondern sie kann in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens eingesetzt werden. Als pädagogisches Modell können ihre Absichten und Methoden in der Kindererziehung, in der Erwachsenenbildung und grundsätzlich in all jenen Bereichen sehr nützlich sein, in denen es um das Erlernen und die Entwicklung neuer Fähigkeiten geht. Als soziologisches Modell kann ihr Ansatz auf der ganzen Skala interpersonaler Beziehungen in Partnerschaften, Familien, Gruppen, Organisationen, Nationen bis hin zur Menschheit angewendet werden.

Die Psychosynthese beginnt beim Individuum und versteht sich auf dieser Ebene als »individueller Ausdruck eines umfassenderen Prinzips, eines allgemeinen Gesetzes interindividueller und kosmischer Synthese«<sup>55</sup> und lässt sich sodann ausdehnen auf alle Arten von Verbindungen, Gruppen bis eben hin zur Menschheit. Wir wissen alle nur zu gut, wie empfindlich, wie schwierig und komplex unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sind, wie viele Probleme und Konflikte in allen Formen zwischenmenschlicher Verbindungen auftreten. Sie sind denen, die innerhalb einer Person stattfinden, sehr ähnlich und können nach denselben Grundsätzen und mit ähnlichen Methoden angegangen werden. Assagioli meint:

»Ein eingehendes Studium dieser Parallelen könnte sehr erhellend sein und uns helfen, die tiefe Bedeutung und den wirklichen

Wert der vielen Bemühungen auf Ordnung und Synthese hin zu erkennen, die zunehmend zwischen den verschiedenen nationalen, sozialen, ökonomischen, wissenschaftlichen und religiösen Gruppen angestrebt werden.«<sup>56</sup>

Diesen Versuch, Parallelen zwischen dem Individuum und der Menschheit, der individuellen Psychothese und der Psychothese der Menschheit aufzuzeigen, möchten wir im Folgenden unternehmen. Wir sind uns bewusst, dass wir in diesem weiten und komplexen Feld nur einen kleinen Ausschnitt herausgreifen können.

Assagioli hat zum besseren Verständnis der inneren individuellen Strukturen des Individuums ein Persönlichkeitsmodell als Orientierungshilfe entwickelt. Wir werden dieses auf die Menschheit und ihre Strukturen, Elemente und Aspekte übertragen, um dadurch die komplexen, heute stattfindenden Prozesse innerhalb der Menschheit etwas zu erhellen.

Die Ziffern zu den folgenden Erläuterungen beziehen sich auf das Bild des Persönlichkeitsmodells von Seite 28, wobei sich das Modell nun auf die Menschheit als Organismus und psychologische Entität bezieht.

Wir haben weiter oben schon vom Kollektiven Unbewussten gesprochen und einige Aspekte davon erwähnt. Diesem begegnen wir hier wieder in den drei Ebenen des Unbewussten der Menschheit.

## 1. Das Untere Unbewusste der Menschheit

Das Untere Unbewusste der Menschheit umfasst unsere kollektive Vergangenheit. Dazu gehören die Geschichte der Evolution des Universums, der Welt und des Lebens sowie die verschiedenen vorbewussten Phasen in der Bewusstseinsentwicklung des Menschen, wie das archaische, magische und mythische Bewusstsein. In diesen Phasen ist das Phänomen des Massenbe-

wusstseins angesiedelt, das wir weiter oben schon beschrieben haben.

Im Unteren Unbewussten sind auch alle Schattenaspekte der Menschheit enthalten, die unerlöst, unverarbeiteten und verdrängten Erfahrungen der Menschheitsgeschichte. Dazu zählen sicherlich die Kreuzzüge, Kriege, der Holocaust, andere ethnische Säuberungen und die Geschichte des Kolonialismus, um nur einige Beispiele zu nennen. In diesem Sinne ist im Unteren Unbewussten auch die Macht der Regression angesiedelt, die uns kollektiv immer wieder einzuholen droht. Bewegungen wie Nationalismus, Fundamentalismus, Faschismus oder andere Tendenzen, die die Menschheit in Teile spalten und die Teile für wichtiger nehmen als das Ganze, können wir als solche regressiven Auswirkungen von kollektiv unverarbeiteten Traumata sehen und verstehen.

## 2. Das Mittlere Unbewusste der Menschheit

Die heutige Entwicklung auf dem Gebiet der Kommunikation (Medien, Telekommunikation, Internet etc.), durch die wir Informationen in kürzester Zeit über die ganze Welt verteilen und empfangen können, stellt eine zunehmende Aktivität innerhalb des Mittleren Unbewussten der Menschheit dar. Daraus kann ein immer weiteres, tieferes und höheres Bewusstseinsfeld hervorgehen. »Mit zunehmender Komplexität der Fähigkeit zu weltweiter Kommunikation ähnelt die menschliche Gesellschaft immer mehr einem planetaren Nervensystem. Das Globalhirn kommt in Gang«, <sup>57</sup> sagt dazu zum Beispiel Peter Russell. Dieser Prozess findet auf der Ebene des Mittleren Unbewussten statt, im Vorhof zum Bewusstsein der Menschheit. Man könnte es als das Erwachen ihrer Selbstbewusstheit bezeichnen.

Die Menschheit ist dabei, durch die Aktivitäten auf der Ebene des Mittleren Unbewussten ihr Selbstbewusstsein zu entdecken.

Dazu gehört die Entwicklung demokratischer Systeme, durch die sie sich bemüht, die verschiedenen Aspekte ihrer Ganzheit in ihr Denken und Handeln und die daraus resultierenden Entscheidungen einzubeziehen. Dabei geht es um die Identität der einzelnen Elemente in Abgrenzung oder Verbundenheit zum Ganzen. Zurzeit manifestiert sich dieser Prozess in zwei Bewegungen:

1. Als Suche nach Eigenidentität und Selbstbestimmung der Völker, die lange in Systemen wie der ehemaligen UdSSR und Jugoslawien zusammengefasst oder durch Kolonialherrschaft unterdrückt waren.
2. Als Bemühungen der demokratischen Länder, sich im Dienste größerer Kooperation in Bündnissen zusammenzuschließen, wie das beispielsweise zurzeit in der EU geschieht.

Strukturen wie die der UNO sind Anfänge von Ich-Wahrnehmung und Ich-Bewusstsein, die aus der Mittleren Ebene des Unbewussten der Menschheit auftauchen. Auch die gegenwärtig entstehenden und immer wichtiger werdenden globalen Organisationen oder die weltweiten Konferenzen zu bestimmten Themen wie die Umweltgipfel sind Zeichen dafür, dass das Unbewusste der gesamten Welt mehr ins Bewusstsein gehoben wird.

### 3. Das Höhere Unbewusste der Menschheit

Das Höhere Unbewusste kann als die Zukunft der Menschheit angesehen werden. Es ist Quelle und Sitz all jener Aspekte, die wir als Organismus Menschheit verkörpern können, wie zum Beispiel der Sinn für Verbundenheit und Interdependenz und für die Energien der Kooperation und Synergien zur Realisierung einer globalen, differenzierten und integrierten Einheit. Aus dieser Ebene heraus werden Sinn und Absicht der Menschheit erfahrbar und Visionen zu deren Verwirklichung empfangen.

Das Höhere Unbewusste der Menschheit hat sich in ihrer Geschichte immer wieder durch herausragende Persönlichkeiten wie Genies, Mystiker, Helden und Heilige manifestiert. Dazu gehören in unserer Zeit auch all jene Menschen, die sich mit globalem Bewusstsein und selbstlosem Wirken für das Wohl der Menschheit einsetzen. Die internationalen und interreligiösen Gruppierungen, Initiativen und Konferenzen mit Zukunftsabsichten, die sich heute zunehmend bilden, sind sicherlich auch als Ausdruck und Einfluss des Höheren Unbewussten der Menschheit zu verstehen.

#### 4. Das Bewusstseinsfeld der Menschheit

Durch die zunehmende Vernetzung der Kommunikation im heutigen Informationszeitalter erleben wir, wie das Bewusstseinsfeld der Menschheit schnell zunimmt. Es stehen uns durch Rundfunk, Fernsehen, Zeitungen und Internet immer mehr Wissen und Informationen in immer kürzerer Zeit zur Verfügung. Diese Erweiterung des Bewusstseinsfeldes geschieht allerdings noch sehr willkürlich und unkoordiniert; doch wir können darin schon die Voraussetzungen erkennen, durch die wir als Menschheit immer mehr Selbstbewusstheit gewinnen können.

Die chaotisch auf uns einprasselnde Informationsflut zeugt aber von einem noch fehlenden Zentrum des Bewusstseins innerhalb der Menschheit, welches Informationen bündeln, nach bestimmten Kriterien sortieren, gezielt weiterleiten und absichtsvoll einsetzen könnte. Wenn auf der individuellen Ebene das Ich als Bewusstseinszentrum noch nicht vorhanden oder zu wenig ausgebildet ist, wird das Bewusstseinsfeld von den stärksten Teilpersönlichkeiten bestimmt. Dasselbe erleben wir zurzeit in Bezug auf das Bewusstseinsfeld der Menschheit. Die mächtigsten Akteure respektive Teilpersönlichkeiten der Menschheit benutzen die Medien, um Informationen zu verbreiten und zu manipulieren, so wie es ihnen gerade opportun erscheint.

## 5. Das Ich der Menschheit

Wie bereits gesagt, gibt es innerhalb der Menschheit gegenwärtig noch keine Struktur oder Instanz, die der des Personalen Ich des Individuums entspricht. Die Menschheit gleicht heute noch Assagiolis Beschreibung des Durchschnittsmenschen, der sich nicht die Mühe macht, sich selbst zu beobachten, und daher relativ bewusstlos auf der Oberfläche des »Bewusstseinsstroms« dahintreibt.

Wir wissen aus unserer Arbeit und unseren persönlichen Erfahrungen, wie zentral und wichtig das Ich für ein gesundes Funktionieren der Persönlichkeit ist. Darum erhebt sich die Frage, wie ein solches steuerndes, ordnendes und richtungsweisendes Zentrum der Menschheit aussehen, worin es bestehen und wie es zum Tragen kommen könnte für eine gesunde und funktionsfähige Menschheit.

Die ungleichen Machtverhältnisse und die entsprechenden Spannungen und Krisensituationen innerhalb der Menschheit machen deutlich, dass die Entwicklung eines »Menschheits-Ich« für eine friedlichere und gerechtere Welt dringend notwendig wird. Diese Aufgabe braucht unsere volle Aufmerksamkeit, Kreativität und unseren ganzen Willen. Und wenn es uns als Menschheit zurzeit auch noch nicht gelingt, eine solche Instanz aus gutem und freiem Willen heraus zu schaffen, so wird sicherlich die wachsende Not und der Überlebenstrieb der Menschheit uns zu den erforderlichen Schritten veranlassen. In der Frage nach dem Ich bewegen wir uns heute im Bereich von Visionen und noch unvollständigen Formen.

Donald Keys, der einen ausführlichen Artikel über die »Synthese der Nationen« geschrieben hat, ist der Meinung, dass die Organisation der Vereinten Nationen jenem Zentrum entspricht, das die verschiedenen Zentren menschlichen Wirkens, die Nationen und Organisationen, zu einer Einheit integrieren könnte. Allerdings erwähnt er auch, dass die UNO eine noch unvollständ-

ge Manifestation dieses Zentrums darstellt. Daher gibt es schon Initiativen zur Stärkung der UNO, die zum Beispiel eine UNO-Volksversammlung vorschlagen, welche durch demokratische Strukturen die Interessen der Weltbevölkerung besser vertreten könnte. Eine andere Form, die einem Ich der Menschheit entsprechen könnte, ist die Vision der Weltföderalisten, die sich für die Schaffung eines Weltparlamentes einsetzen.

Es gibt heute immer mehr Menschen, die sich darüber Gedanken machen, wie man die Entwicklung der Menschheit als Ganzes besser koordinieren und konstruktiv leiten könnte. All diese Visionen sind wichtige Teile und Ausdruck des Selbstfindungsprozesses der Menschheit und zeugen von dem wachsenden Bewusstsein, dass auch die Menschheit eine Instanz braucht, die dem Ich entspricht.

## 6. Das Höhere oder Transpersonale Selbst der Menschheit

Verschiedene Erfahrungsberichte lassen die Annahme berechtigt erscheinen, dass in unserem extrapolierten Modell für die Menschheit etwas da ist, das dem Höheren oder Transpersonalen Selbst der Menschheit entspricht. In der Psychosynthese sprechen wir vom Universalen Selbst. Hinweise auf ein solches Universales Selbst wurden von psychologischer Seite bereits von Abraham Maslow beschrieben, der die Erfahrungen so genannter Gipfelerlebnisse von verschiedenen Menschen zusammengetragen und verglichen hat. All diese Erfahrungen haben gemeinsame Merkmale, die bezeugen, dass die Einheit von allem mit allem zum Wesen solcher Erfahrungen gehört und dass die höchste Wirklichkeit als ein lebendiges Ganzes wahrgenommen wird. Zusammengefasst lassen diese Berichte auf ein vereinigendes Zentrum von der Welt und der Menschheit schließen.

Viele weitere Erfahrungsberichte über ein Universales Selbst finden wir in den verschiedenen mystischen und spirituellen Traditionen der Welt, deren Weisheiten, auch als »Philosophia perennis« zusammengefasst, das unvergänglich Eine und die allem zugrunde liegende Quelle zum Ausdruck bringen.

Ob wir diese höchste Wirklichkeit, Zentrum und Synthese allen Seins, nun theistisch als Gott, atheistisch als Einheit und Leere, psychologisch als Universales Selbst bezeichnen, ist nicht so maßgebend. Viel bedeutender ist es, die Realität des Universalen Selbst zu erkennen als jenes große Geheimnis universalen Lebens, das in Wahrheit keine adäquate Bezeichnung und keinen Namen besitzen kann, weil es den Verstand übersteigt und sich in Worten letztlich nicht ausdrücken lässt.

Eine Unterscheidung zwischen einem höheren Selbst des Individuums und einem höheren Selbst der Menschheit ist hier ein Kunstgriff im Dienste dieses Versuches, Parallelen zwischen Individuum und Menschheit aufzuzeigen. In Wirklichkeit ist das Selbst unteilbar, eins mit allem, individuell und universell zugleich, immanent und transzendent.

Die Realität des Selbst hat im Transformationsprozess der Menschheit eine zentrale, wichtige Stellung und Bedeutung. Wenn wir als Menschheit zu einem Organismus mit Synergie heranwachsen wollen, brauchen wir einen auf breiter Ebene stattfindenden Prozess der transpersonalen Selbstverwirklichung. Das Höhere Selbst ist das, was das Individuum auf der Ebene der Menschheit in den Gesamtorganismus einbindet und ihn mit diesem in Einklang bringt. Dadurch können die Grenzen der Individualität für das Universale Selbst in seiner Repräsentanz des Ganzen und dessen Absicht durchlässiger werden.

## 7. Das Kollektive Unbewusste

Das Kollektive Unbewusste ist das immense psychische Feld, das zunächst das Individuum unmittelbar umgibt und das Untere, Mittlere und Höhere Unbewusste der Menschheit enthält. Das Kollektive Unbewusste als das psychische Feld, das die Menschheit umgibt, reicht aber noch weit darüber hinaus in Dimensionen und Größen, die wir uns kaum vorstellen können.

### Teilpersönlichkeiten der Menschheit

Betrachten wir die Menschheit anhand dieses Konzeptes, so können wir ihre Einteilung in Nationen und Staaten, Religionsgemeinschaften, die unterschiedlichen Kulturen und Völker, alle größeren und kleineren Gruppierungen als Teilpersönlichkeiten ansehen. Wenn wir als Individuum beginnen, uns mit unseren Teilpersönlichkeiten zu befassen, entdecken wir häufig eine ähnliche Situation, wie wir sie zurzeit auf der Ebene der Teilpersönlichkeiten innerhalb der Menschheit haben. Da sind viele verschiedene Teile mit ganz verschiedenen Interessen und Absichten, die sich gegenseitig bekämpfen. Die Stärkeren unterdrücken die Schwächeren, die Mächtigeren versuchen das Bewusstseinsfeld zu beherrschen, während diejenigen, die sich schwach und unbeachtet fühlen, mit unterschiedlichen Methoden versuchen, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Das Geschehen, das hier sehr vereinfacht beschrieben ist, bedeutet in der Realität unserer Welt Krieg, Ungerechtigkeit, Armut, Unterdrückung und schafft viel Leiden. Dennoch, so chaotisch es momentan auf unserer Welt zu- und hergeht, wir können Anzeichen erkennen, die uns erahnen lassen, dass so etwas wie ein Prozess der Teilpersönlichkeitsarbeit stattfindet.

Die Gründung der Vereinten Nationen im Jahre 1945 können wir als erste Initiative der Menschheit betrachten, ein Forum zu schaffen, wo heute alle »Nationen-Teilpersönlichkeiten« gesehen und gehört werden und sich einbringen können. Aus dem Blickwinkel der Teilpersönlichkeitsarbeit entspricht dies dem ersten Schritt (siehe Kapitel 2, Seite 56f.): Die Teilpersönlichkeiten werden erkannt. Wie es auch auf der individuellen Ebene häufig der Fall ist, wächst die Bereitschaft zu einem weiteren Entwicklungsschritt, zu einem Schritt aus der »alten Ordnung« in eine neue Form der Identität aus der Erfahrung von Leiden und Not. So kam auch der Impuls zur Gründung der Vereinten Nationen aus der Erfahrung des unsagbaren Leids, das die beiden Weltkriege über die Menschheit gebracht haben. In der Präambel der Charta der Vereinten Nationen heißt es, dass die Völker nun fest entschlossen sind, zukünftige Generationen vor dem Krieg zu bewahren, als gute Nachbarn in Frieden zu leben und ihre Kräfte zu vereinen, um den Weltfrieden und die internationale Sicherheit zu wahren. Wir sind zwar noch nicht so weit, aber hoffentlich doch auf dem Weg, diese Absicht zu verwirklichen.

Aus der psychologischen Arbeit auf der individuellen Ebene wissen wir, dass Krisen zur Chance für die persönliche Entwicklung werden können. Krisen entstehen unter dem Einfluss einer höheren Bewusstseinsenergie aus der Ebene der transpersonalen Absicht unseres Daseins heraus, die auf der Persönlichkeitsebene einen Wachstumsschritt einleiten möchte. Die manchmal rigiden und unbeweglichen Teilpersönlichkeiten wehren sich gegen diese Veränderung und leisten Widerstand. Das gut eingespielte Leben der Teilpersönlichkeiten kommt ins Wanken. Sie geraten miteinander in Konflikt, bis sie allmählich Wege finden, diese Energie für eine neue Form der Kooperation auf dem Weg zur Synthese zu nutzen. Eine der Krisen der Menschheit wurde durch die beiden Weltkriege zum Ausdruck gebracht. Sie könnte unter dem Einfluss einer Energie entstanden sein, die mit einem höheren Aspekt der Einheit zu tun hat. Ein erster Hinweis, dass es dabei

um das Grundthema von Einheit gehen könnte, zeigt zum Beispiel die Gründung des Völkerbundes nach dem Ersten Weltkrieg. Doch erst ein weiterer Weltkrieg konnte schließlich zum Anlass werden, dass tatsächlich eine neue, stabilere Form der Völkervereinigung, die UNO als Forum zur Zusammenarbeit der Menschheit, entstehen konnte.

So hat sich die damals entstandene Organisation der Vereinten Nationen Ziele gesetzt, die der gegenseitigen Akzeptanz und der friedlichen Kooperation verpflichtet sind, was dem zweiten und dritten Schritt der Teilpersönlichkeitsarbeit entspricht. Die Gründung der UNO als gemeinsamer Mittelpunkt zur Verwirklichung verbindender Ziele für mehr Frieden und größere Gerechtigkeit kann in diesem Sinne auch als erste Form eines sich bildenden Ich der Menschheit angesehen werden. Gewiss lässt die Umsetzung dieser Ziele noch viel zu wünschen übrig, doch es ist zweifellos ein hoffnungsvolles Zeichen, dass die Absichten, die in der Charta der Vereinten Nationen formuliert sind, tatsächlich in die Richtung einer Weiterentwicklung und Vereinigung der Teile hin zum größeren Ganzen gehen.

Assagioli hat über die Energie des Konflikts zwischen Teilpersönlichkeiten als Dynamik gesprochen, welche eine neue Synthese herbeiführen kann. Auf der globalen Ebene können wir das heute beim Betrachten der beiden kollektiven Teilpersönlichkeiten »Kapitalismus« und »Kommunismus« erahnen. Der Kapitalismus betont den Individualismus, jedes Individuum sorgt für sich selbst. Wenn wir davon ausgehen, dass jede Teilpersönlichkeit eine transpersonale Qualität zum Ausdruck bringen will, dann könnte man im Zentrum des Kapitalismus die Absicht erkennen, die Qualität der Individualität zu fördern. Wenn wir die kollektive Teilpersönlichkeit des Kommunismus betrachten, dann erkennen wir eine starke Betonung des Kollektivs. Im Zentrum dieser Teilpersönlichkeit könnte also die transpersonale Qualität der Zusammenarbeit und Gemeinschaft stehen, auch wenn diese letztendlich nur sehr verzerrt zum Ausdruck kam.

Dass so entgegengesetzte Anliegen zu Spannungen und Konflikten führen mussten, ist rückblickend offensichtlich. Als Menschheit haben wir diese Krise, den Kalten Krieg, so weit überstanden, dass wir erleben konnten, wie die starren, gegensätzlichen Formen dieser kollektiven Teilpersönlichkeiten aufgebrochen wurden. Wir können hoffen, dass nun ein Transformationsprozess beginnen kann. Wenn wir unsere Wahrnehmung vergrößern und genügend Geduld und Bewusstsein aufbringen, werden wir möglicherweise erkennen können, dass etwas Neues, eine Synthese zwischen Individualität und Kollektivität, entstehen will.

Jede Teilpersönlichkeit hat eine Vergangenheit, die sie geprägt hat, eine Gegenwart, in der sie sich im Hier und Jetzt zum Ausdruck bringt und eine Zukunft, die ihr Entwicklungspotenzial darstellt. Betrachten wir die Nationen als Teilpersönlichkeiten der Menschheit vor diesem Hintergrund, so kann dies auf ihr Verhalten, ihren kollektiven Schatten und ihre kollektive Aufgabe im größeren Ganzen ein anderes Licht werfen.

Wie die Teilpersönlichkeiten für die individuelle Persönlichkeit, so hat jede Nation ein eigenes Potenzial, das darauf wartet und dazu da ist, dem gesamten Organismus Menschheit zu dienen. Ein eingehendes Studium der Nationen als Teilpersönlichkeiten der Menschheit könnte unser Verständnis für die Bedeutung der einzelnen Völker vertiefen. Je mehr wir die Einzigartigkeit, die Schönheit und den transpersonalen Wert jeder einzelnen Nation erkennen und ihren jeweiligen Beitrag zur ganzen Menschheit würdigen können, umso mehr können wir die Seele der Menschheit in ihrer Vielfalt entdecken. In diesem Bewusstsein wird es uns vielleicht eher gelingen, zwischen den Nationen wirklichen Frieden und Einheit zu schaffen, der auf gegenseitigem Verständnis und wechselseitiger Wertschätzung beruht.

Anhand der folgenden Übung möchten wir einladen, eine Nation als Teilpersönlichkeit der Menschheit etwas eingehender zu betrachten.



## *Eine Nation als Teilpersönlichkeit der Menschheit*

1. Denke an die Nation, zu der du gehörst. Nimm Kontakt auf mit deinen nationalen Wurzeln und deiner nationalen Zugehörigkeit. Wenn du deine Wurzeln in verschiedenen Nationen hast, was heute durchaus häufig der Fall ist, wähle zunächst eine für die folgende Übung aus. Du kannst die andere(n) später auf die gleiche Art betrachten und nachsehen, wie sie sich in dir verbinden oder bekämpfen.

Wie fühlst du dich als Teil dieser nationalen Einheit?

2. Beginne ganz bewusst in das Leben und in die Realität dieser Nation einzutauchen.

Sieh vor deinem inneren Auge ihre geografische Situation, die Grenzen, innerhalb derer diese Nation zu Hause ist.

Vergegenwärtige dir das Klima, in dem sie lebt.

Denke an ihre Geschichte: ihre Gründung, ihre Entwicklung, ihre heutige Situation.

Was sind ihre Qualitäten, Fähigkeiten, ihr Potenzial? Was hat sie als Eigenart und Fähigkeiten besonders gut entwickelt?

Denke auch an ihre dunklen und schwierigen Aspekte. Was sind ihre Schattenseiten?

3. Betrachte das Verhältnis deiner Nation zu anderen Nationen, zur Menschheit als Ganzes und zum Planeten Erde.

Was kann oder könnte deine Nation zum Aufbau der Menschheit beitragen? Welche Stärken und Fähigkeiten kann oder könnte deine Nation zum Wohl der Welt und des Organismus Menschheit einbringen?

Welche Eigenheiten, welche Verhaltensweisen deiner Nation wirken sich negativ aus auf den Organismus Menschheit? Wo, wie und wodurch erschweren oder hindern die nationalen Tendenzen und Hal-

tungen deines Landes den Aufbau von Frieden und Einheit innerhalb der Menschheit?

4. Betrachte dich nochmals ganz bewusst als Teil dieser nationalen Einheit und Teilpersönlichkeit der Menschheit und überlege dir, was du zu ihrer Entwicklung beitragen kannst, damit sie der Einheit von Welt und Menschheit besser dienen kann.
5. Mache dir abschließend ein paar Notizen zu deiner Erfahrung.

Die Seele als das Höhere Selbst der Welt war für Assagioli eine Realität, die in seiner Vision der Einheit aller Nationen, Gruppen und Individuen der Menschheit zum Ausdruck kommt. Um diese Einheit im Hinblick auf die Nationen der Welt zu erfahren, können wir ganz ähnlich wie beim Individuum vorgehen. Wir müssen uns durch die Schatten der Vergangenheit arbeiten, unseren Blick auf das Transpersonale richten und uns für das Potenzial zukünftiger Möglichkeiten öffnen. Obwohl dieser Prozess letztendlich auf der nationalen Ebene stattfinden sollte, kann jede einzelne Person mit ihrer persönlichen Haltung zu dieser Entwicklung beitragen.

Zwischen dem Individuum, einer Gruppe, einer Nation und der Menschheit bestehen keine absoluten Grenzen. Daher können wir auf allen Ebenen, vom Individuum bis zur Menschheit, ähnliche Probleme und Lösungsansätze, Herausforderungen und Wachstumsmöglichkeiten erkennen. Wir können die Grundprinzipien und Modelle der individuellen Psychosynthese mit Anpassungen an die entsprechend größere Komplexität auf die Arbeit mit Gruppen und Nationen sowie auf die Psychosynthese der Menschheit übersetzen.

## Die Menschheit als Klientin – der Versuch eines therapeutischen Ansatzes

Man kann wohl sagen, dass die Menschheit als Ganzes sich nicht nur inmitten einer ökonomischen, sozialen und politischen Krise befindet, sondern auch in einem tief greifenden und mühsamen spirituellen Übergang.

*Roberto Assagioli*

Die Menschheit steckt in einer schweren Krise und es besteht kein Zweifel, dass sie zur Überwindung ihrer Probleme und Schwierigkeiten einer grundlegenden Therapie bedarf. Im folgenden Abschnitt wollen wir die Menschheit wie eine Klientin betrachten, die sich mit ihren Problemen, Anliegen und Sehnsüchten in eine Psychosynthesetherapie begibt. Anhand des therapeutischen Modells der Psychosynthese wollen wir von der »Klientin« eine psychologische Einschätzung vornehmen, um erkennen zu können, welche entsprechenden Schritte vorgeschlagen werden können, damit die Menschheit gesünder wird, ihre Probleme in den Griff bekommen und einen nächsten Entwicklungsschritt vollziehen könnte.

Die Psychosynthese geht von der Hypothese aus, dass jede Krise eine Botschaft, eine Lernaufgabe, eine Chance zu Wachstum und mehr Bewusstheit enthält. Vor diesem Hintergrund geht es darum, die Gefahren unserer Krisen ernst zu nehmen, die Lernaufgaben zu erkennen und so mögliche Schritte zu planen.

Entsprechend einer individuellen Therapie geht es auch in einer Psychosynthesetherapie der Menschheit um folgende Schritte:

1. Im Sinne der gründlichen Erkenntnis der eigenen Persönlichkeit ist es notwendig, die weiten Regionen des Unteren, Mittleren und Oberen Unbewussten zu erforschen; damit verbunden ist das Aufarbeiten ihrer Geschichte, der Traumata der Vergangenheit und der Entwicklungsdefizite.

2. Im Sinne der Kontrolle über die verschiedenen Elemente der Persönlichkeit geht es darum, die verschiedenen Teile der Menschheit zu einem harmonischen Ganzen zu integrieren.
3. Im Sinne der transpersonalen Selbstverwirklichung gilt es, die Voraussetzungen zu schaffen, damit die Menschheit in ihr Potenzial hineinwachsen und ihr spirituelles Zentrum entdecken und verwirklichen kann.

Eine Psychosynthesetherapie beginnt mit der Diagnose, was bedeutet, dass eine umfassende Einschätzung der Situation der Klientin vorgenommen wird. Darauf aufbauend wird eine Arbeitshypothese erstellt. Diese entspricht einer flexibel gehaltenen Vision der wichtigen Themen, Absichten und Bedürfnisse im Leben der Klientin, um die es in der therapeutischen Arbeit gehen könnte. Aufgrund der Diagnose und der Arbeitshypothese wird schließlich ein Plan erstellt, der pragmatisch und praktisch Schritte und Methoden für die Arbeit vorsieht.

### Diagnose und Einschätzung der Situation

Für eine fundierte Psychosynthesetherapie ist es wichtig, so viel wie möglich über die Klientin zu wissen. Wir müssen uns mit ihrer Geschichte vertraut machen, ihr Umfeld, ihr Werden und ihren Entwicklungsstand kennen. Wir müssen über ihren Gesundheitszustand informiert sein, Informationen über erlittene Traumata der Vergangenheit sammeln, uns ein möglichst umfassendes Bild über den ganzen Kontext des Lebens der Klientin machen. Dazu gehört auch eine Einschätzung ihres physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Lebens. Zu dieser Diagnose gehört das Sammeln von Daten und Informationen der Klientin vor allem über folgende Aspekte:

### *Alter und Entwicklungsstand*

Vor sechs Millionen Jahre sollen sich die ersten Vertreter und Vertreterinnen der menschlichen Gattung, die Hominiden, von der Entwicklungslinie der Affen entfernt haben. In diesem Zeitraum haben sich die Hominiden über verschiedene Stufen zum Homo sapiens entwickelt. Eine lange Geschichte der Bewusstseinsentwicklung hat die Menschheit so weit geführt, dass sie sich ihrer selbst bewusst wird und sich zunehmend als einen Organismus wahrnehmen kann. Wir können über uns selbst als Menschheit nachdenken. Auf diese Fähigkeit wird eine Psycho-synthesetherapie der Menschheit aufbauen können. Die Tatsache, dass wir als Menschen beginnen, uns als eine Einheit wahrzunehmen, sind erste Ansätze einer Bewusstheit, die wir als »globales Bewusstsein« bezeichnen können. Ein wichtiges Merkmal des globalen Bewusstseins ist die Fähigkeit, das Wohl der ganzen menschlichen Gemeinschaft zu berücksichtigen und die Vielfalt und Verschiedenheit ihrer Individuen und Untergruppen wie die Kulturen, Nationen, Völker und Religionen anzuerkennen und zu integrieren.

### *Geschichte und Vergangenheit*

Für die Diagnose ist es wichtig, die Ursache der inneren Konflikte und Probleme, welche die Menschheit heute erschüttern, zu erkennen. Während eine individuelle Klientin von ihren schwierigen, eventuell auch traumatischen Erfahrungen berichten würde, können wir ohne Anspruch auf Vollständigkeit lediglich einige der größeren und schwerwiegenden Traumata aus der Menschheitsgeschichte erwähnen:

- der Rassismus, die Unterdrückung der schwarzen und farbigen Menschen durch die weiße Rasse,
- der Holocaust und die Vernichtung oder der Versuch einer Vernichtung ganzer ethnischer Gruppen und Kulturen, Kolonialismus und Imperialismus,

- Kreuzzüge, Religionskriege und die Verfolgung von Menschengruppen aufgrund radikaler Ideologien,
- die beiden Weltkriege.

Solange die Wunden der Vergangenheit nicht ins Bewusstsein gehoben und bearbeitet werden, behindern sie das Zusammenwachsen der Menschheit zu einer funktionsfähigen Einheit.

### *Verhältnis und Beziehung zur Mitwelt*

Die natürliche Umgebung, in der die Klientin Menschheit lebt, ist durch ihre bisherigen Lebensgewohnheiten bedroht, zum Teil sogar unwiderruflich zerstört. Der Reichtum ihrer materiellen Ressourcen ist so weit geschwunden, dass ihre physische Gesundheit bedroht und ihre zukünftige Existenz fragwürdig erscheint. Luft, Wasser und Boden sind verschmutzt, die Erdoberfläche ist teilweise verwüstet.

### *Zustand mental*

Insgesamt definiert sich die Menschheit weitgehend über technische Errungenschaften und Leistungen des mental-rationalen Bewusstseins, die inzwischen so weit entwickelt sind, dass sie bereits deutliche Zeichen von Dekadenz aufweisen.

### *Zustand physisch*

Aufgrund ihrer sich selbst entfremdeten Lebensweise hat die Menschheit auch physisch mit verschiedenen Krankheiten zu kämpfen. Während weite Teile der Menschheit unter Krankheiten als Folge von Armut und mangelhaftem Zugang zu den notwendigen Ressourcen leiden, sind andere Teile vor allem von so genannten Zivilisationskrankheiten als Folge von Überfluss und »viel zu viel von allem« betroffen. Trotz vieler medizinischer Fortschritte und Erkenntnisse und hoch entwickelter medizinischer Technologie gelingt es der Menschheit bisher nicht, ihre gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen.

***Zustand emotional***

Wir können davon ausgehen, dass in Anbetracht der vielen Krisen, in denen die Menschheit steckt, der Leiden und Krankheiten, die sie plagen, der unsicheren Zukunft ihrer Existenz, der vielfältigen Probleme, mit denen sie umzugehen hat, große Ängste und Schmerzen ihren Gemütszustand prägen. Äußerlich gesehen zeigt die Klientin Menschheit jedoch sehr wenig davon. Ihre Gefühle sind weitgehend verdrängt und unterdrückt. Die heutigen Probleme, Schmerzen, Leiden und Ängste werden unter Ausschluss der Emotionen fast nur auf der rationalen Ebene behandelt und angegangen.

Dafür zeigt die Klientin verschiedene Vermeidungsstrategien, mit denen sie sich gegenüber den so genannten unangenehmen Gefühlen desensibilisiert. Das Rationalisieren, die Vergnügungssucht, die möglichst viel Energie, Geld und Zeit in Unterhaltung und Spaß um jeden Preis investiert, Süchte wie Drogen, Alkohol, Zigaretten, übermäßiges Essen oder zu viel Arbeit gehören zu den schon ausführlich beschriebenen Vermeidungsstrategien (siehe Kapitel 6).

Im Verständnis der Psychosynthese bleiben verdrängte, ungeliebte und ungestaltete Emotionen jedoch wirksam. Sie umgeben und beeinflussen uns wie eine diffuse emotionale »Wolke«, die uns verwirrt, den gesunden Fluss unserer Lebensenergie behindert und Symptome hervorruft, die wir nicht verstehen.

***Probleme und Fragen***

Im Kontext der Psychosynthese können wir den Zustand ungleicher Machtverteilung innerhalb der Menschheit als einen besonders schweren Konflikt zwischen den verschiedenen Teilpersönlichkeiten beschreiben. Einige sind aufgrund ihres Reichtums und ihres Entwicklungsstandes sehr mächtig und einflussreich, andere werden verdrängt und unterdrückt. Damit alle Teile und Aspekte gleichberechtigt zu einer funktionsfähigen Einheit inte-

griert werden können, bedarf es einer den Teilen übergeordnete Instanz, die innerhalb der Menschheit die Funktion des »Ich« als regulierendes, kontrollierendes und steuerndes Organ übernehmen könnte.

### ***Ressourcen und Potenzial***

Sinn und Absicht einer Psychosynthesetherapie gehen über das Erleichtern von Symptomen und Beschwerden hinaus. Es geht vielmehr darum, der Klientin zum Bewusstsein zu verhelfen, ihre Vielfalt zu erkennen, damit ein größeres Verständnis für Wohlbefinden und Erfüllung entstehen kann. Daher richtet sich die Aufmerksamkeit bei der Diagnose nicht nur auf die Probleme, Begrenzungen und Schwierigkeiten der Klientin, sondern genauso auf ihre Stärken und Qualitäten, auf ihre Fähigkeiten und ihr unerschöpfliches Potenzial. Dadurch wird die Perspektive erweitert, so dass die Klientin in ihrer Ganzheit gesehen werden kann, nicht nur als »Problemhaufen«, den es zu therapieren gilt. Die Wahrnehmung der Ressourcen und des Potenzials verweist auf die kreativen Möglichkeiten und konstruktiven Ansatzpunkte für Wachstum und Entwicklung. So lassen sich für die Menschheit folgende Ressourcen erkennen:

- Die Menschheit verfügt über einen großen Reichtum an Wissen und Weisheit, den sie über Jahrtausende erworben hat. Dabei stellen die heutigen Möglichkeiten von globaler Vernetzung und Kommunikation ideale Voraussetzungen dar, dieses Wissen und diese Weisheit der gesamten Menschheit zur Verfügung zu stellen.
- Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten paar hundert Jahre und die technologischen Errungenschaften bilden ein wertvolles Fundament für die anstehenden Verbesserungen, die zum Aufbau des Organismus Menschheit erforderlich sind.

- Die Bemühungen um demokratische Gesellschaftsstrukturen, die allgemeine Anerkennung der Menschenrechte und das Entstehen globaler Regulierungsorgane innerhalb der Menschheit sind Ansatzpunkte und Hoffnungsträger für eine gerechtere, gleichberechtigte Integration aller Aspekte und Teile.
- Die Klientin Menschheit verfügt über eine reiche Lebenserfahrung. Sie hat schon früher verschiedene Krisensituationen erfolgreich überstanden und konstruktiv verarbeitet. Auf diese Erfahrungen kann sie aufbauen und aus ihnen kann sie Motivation und hoffnungsvolle Perspektiven für sich selbst beziehen.
- Innerhalb der Menschheit stellen die verschiedenen Religionen und Weisheitslehren ihren bisher entwickelten Zugang zur spirituellen Quelle dar und weisen auf ihr reiches transpersonales Potenzial hin, aus denen sie Inspirationen, transpersonale Impulse und Orientierung gewinnen kann.
- Andererseits stellt das Aggressionspotenzial der Menschheit, bewusst integriert, transformiert und mit dem Willen zum Guten gestaltet, eine ungeheure Kraft dar. Im Aggressions- und Selbsterhaltungstrieb der Menschheit schlummert ein enormes Wachstums- und Entwicklungspotenzial, das durch größere Bewusstheit und Transformationsarbeit darauf wartet, freigesetzt und von ihrer zerstörerischen Verzerrung erlöst zu werden.
- Schließlich – und nicht minder wichtig – verfügt die Menschheit über ein großes Potenzial an finanziellen Ressourcen, die, auch wenn sie heute innerhalb der Menschheit noch ungleich verteilt sind, für die gesamten Kosten einer gründlichen Therapie genügen würden.

## Die Arbeitshypothese

Die Arbeitshypothese entwirft eine Vision der möglichen Richtung, in die die Klientin durch eine Psychosynthesetherapie gehen könnte. Sie richtet sich auf das Leben der Klientin als Ganzes, genauso wie auf die bestimmten Themen, die es dabei zu berücksichtigen gilt.

Assagioli empfiehlt zur Erstellung der Arbeitshypothese, eine »bifokale Sicht« einzunehmen. Das heißt, die Klientin muss zum einen als ein Selbst gesehen werden, als ein Wesen mit einer Absicht, mit Intelligenz und Kreativität, mit einem unbegrenzten Potenzial zu lieben und zu wachsen. Zum anderen muss die Klientin auch von ihrer Persönlichkeitsebene her betrachtet werden, als Entität mit einmaligen physischen, emotionalen und mentalen Merkmalen und Ausdrucksweisen. Wenn wir das Selbst und das Höhere Unbewusste in unser Blickfeld nehmen, können wir das Potenzial für den Wandel der Klientin erkennen. Betrachten wir die Persönlichkeit, so können wir ihre gegenwärtige Realität berücksichtigen, ihre Erfahrungen würdigen und ihre Motivation für die Therapie erkennen.

Folgende Leitfragen können uns helfen, die Arbeitshypothese zu erstellen:

- Was will durch die vorliegenden Probleme und Schwierigkeiten der Klientin als größere Absicht manifestiert werden und welches Potenzial für Wachstum könnte darin enthalten sein?
- Gehen wir von der Annahme aus, dass jede Krise die Chance zu einem Entwicklungsschritt in sich trägt, so können wir uns fragen, was und wie dieser nächste Schritt sein könnte.
- Welche vorhandenen Ressourcen können dazu genutzt werden?
- Welche alten Verhaltensmuster müssen losgelassen werden und sterben, damit Neues geboren werden kann?

Was immer in den Schwierigkeiten, Problemen und Fragen der Klientin als größere Absicht erahnt werden kann, liefert wiederum Hinweise für die Richtung ihrer weiteren Entwicklung und weist auf die Möglichkeiten nächster Schritte hin. Aufgrund der Diagnose formuliert die Arbeitshypothese jene größere Vision, die der therapeutischen Arbeit als Leitfaden dienen kann.

Auf das Wesentliche konzentriert, umfasst unsere Arbeitshypothese folgende Aspekte, um die es in der therapeutischen Arbeit mit der Klientin Menschheit gehen könnte:

1. Die Menschheit muss ihre spirituelle Dimension entdecken und diese in alle Bereiche integrieren, zum Beispiel in die Politik, Wirtschaft, Erziehung, Bildung, Gesundheit, Wissenschaft usw.
2. In Bezug auf ihr Lebensumfeld müsste die Menschheit ihre Denk- und Handlungsweise, die bis heute den Menschen in den Mittelpunkt stellt, verändern und sich eine ganzheitlichere Wahrnehmungsweise als Voraussetzung für ein ökologisches Gleichgewicht aneignen, um sich der interdependenten Natur ihrer Existenz bewusst zu werden.
3. Was ihre Vergangenheit betrifft, ist die Menschheit herausgefordert, ihre kollektiven Verletzungen ins Bewusstsein zu heben und zu thematisieren, um die notwendigen Heilungs- und Versöhnungsprozesse zu ermöglichen. Nur wenn wir uns der eigenen Opfer- und Tätererfahrungen bewusst werden, können wir die psychologischen Voraussetzungen schaffen, damit die als Opfer erlittenen Traumata nicht als Täter weitergegeben werden und sich der Teufelskreis der Gewalt nicht ständig weiterdreht.
4. In emotionaler Hinsicht muss die Menschheit einen neuen Umgang mit Krisen und Schmerzen lernen. In der Psychosynthese gehen wir davon aus, dass es im Umgang mit Krisen und Schmerzen vor allem der beiden Qualitäten »Bewusstheit« und »Willen« bedarf. Im Umgang mit den Schmerzen der

Menschheit haben wir also diese Qualitäten zu entwickeln, damit wir einen kreativen Schritt in die Zukunft und eine allmähliche Transformation vollziehen können.

5. Der Prozess der Globalisierung braucht eine neue Ausrichtung, in der die Einheit im Zentrum steht und an der alle Menschen, Gruppen, Kulturen und Nationen teilhaben können. In der Psychosynthese entspricht dieser Prozess der Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten, welche nach den schon erwähnten Schritten von Erkennen, Akzeptieren, Kooperieren und Integrieren sowie Transformieren zur Synthese führen kann (siehe Kapitel 2). Alles, was der Anerkennung und der Achtung der Einzigartigkeit jeder »Teilpersönlichkeit« der Menschheit und deren Verbindungen, Kooperation und Einheit dient, sollte gefördert werden. Dadurch würden die Voraussetzungen geschaffen, dass sich ein »Ich« als vereinigendes und regulierendes Lebensprinzip des Organismus Menschheit entwickeln kann.

### Der Plan

Aufgrund von Diagnose und Arbeitshypothese halten wir uns an die hoffnungsvolle Vision, dass eine Therapie und Transformation der Menschheit analog der eines Individuums grundsätzlich möglich wäre. Die spezielle Situation der Klientin Menschheit ergibt zwei hauptsächliche Ebenen, auf denen ihre Heilung und Transformation ansetzen könnte: einerseits auf der individuellen und andererseits auf der globalen Ebene.

Auf der individuellen Ebene geht es um verschiedene Maßnahmen, die helfen,

- die Grundbedürfnisse zu befriedigen,
- die Reifung der Persönlichkeit zu fördern und
- die transpersonale Entfaltung zu ermöglichen.

Auf der globalen Ebene geht es um Maßnahmen,

- die das Überleben der Menschheit in ihrem natürlichen Umfeld sichern,
- die einen Ausgleich der Kräfte innerhalb ihrer Persönlichkeit fördern,
- um sie schließlich mit ihrer transpersonalen Ebene in Kontakt zu bringen.

Was hier so kurz und in knapper Form als Maßnahmen formuliert wird, umfasst ein unendlich breites Spektrum an Möglichkeiten, wie wir konkret etwas unternehmen können. Anhand einer letzten Übung möchten wir die Möglichkeit geben zu entdecken, was wir dafür tun könnten oder gewillt sind, zu tun.



### *Dialog mit dem Planeten Erde*



1. Wenn du ein Bild des Planeten Erde, eine dieser schönen Aufnahmen der Weltkugel aus dem Weltraum zur Hand hast, nimm dieses Bild als Hilfe zur Einstimmung auf diese Übung. Wenn du kein solches Bild zur Verfügung hast, so erwecke dieses Bild, das du sicherlich irgendwann schon gesehen hast, jetzt vor deinem inneren Auge.
2. Betrachte das Bild des Planeten Erde in der unendlichen Weite des Alls. Indem du dich nach und nach und immer mehr diesem Bild hingibst, lass zu, dass eine Verbindung, eine Beziehung zwischen dir und dem Planeten wachsen und spürbar werden kann. Lass zu, dass sich dein Herz im Anblick dieses Wunders an Schönheit und Vollkommenheit öffnet und du mit seiner Bedeutung in Berührung kommst.  
Erfahre deine existenzielle Verbundenheit mit dem Planeten, mit der Menschheit und mit allen Lebewesen und Elementen des Planeten Erde.

3. Lass dich ganz und gar auf das Bild ein und beginne dich mit dem Planeten Erde zu identifizieren. Stell dir vor, dass du dich mit unserer Welt gewissermaßen bekleidest und nun selbst die Erde bist.

Verweile für einige Augenblicke in dieser Identifikation und nimm dabei die Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Impulse wahr, die in dir aufkommen.

4. Jetzt lasse diese Identifikation wieder los und schau erneut auf das Bild des Planeten. Während du dich, so gut es dir gelingt, der Bedeutung der Erde und deiner Verbundenheit mit ihr hingibst, beginne die Erde zu fragen, was du mit deinen Qualitäten und Fähigkeiten für sie tun kannst.

Höre die Botschaft, die dir die Erde jetzt durch Worte oder vielleicht auch nonverbal übermitteln will. Die Botschaft wird mit dir, mit der Welt und der Menschheit in Verbindung stehen und vielleicht etwas von deiner ganz persönlichen Aufgabe auf diesem Planeten zum Ausdruck bringen.

5. Wenn du magst, beende diese Übung, indem du dein Sein, dein Herz, deine Seele, deinen Verstand und dein Handeln dem Aufbau der Menschheit und der Bewahrung der Erde widmest.

Wir wollten auf diesen Seiten zeigen, dass uns die Psychosynthese als ganzheitliches psychologisches und pädagogisches Modell ein wertvolles Instrument sein kann, über das Individuum hinaus auch unsere Gesellschaft auf die Herausforderungen unserer kollektiven Zukunft vorzubereiten. Die Psychosynthese kann uns unterstützen, unser inneres Leben mit der äußeren Realität zu verbinden. Sie anerkennt die personale und spirituelle Entfaltung des Menschen als Ausdruck des Bestrebens der Menschheit, ihr Potenzial durch die Entwicklung des Bewusstseins zu manifestieren.

Zu lernen, die Kräfte unseres Körpers, unseres Geistes, unseres Herzens und unserer Seele für die Verwirklichung einer opti-

mistischen persönlichen und globalen Zukunft zu nutzen, stellt uns in Aussicht, unser eigenes Potenzial und das der Menschheit zu nutzen. Der Prozess des Bewusstwerdens kann nur in uns selbst beginnen.

Somit können wir den Kreis schließen. Wir sind von uns als einzelne Menschen ausgegangen, von unserer individuellen Verwirklichung und Psychosynthese. Um im Kollektiv Veränderungen zu bewegen, können wir alle unseren Beitrag durch mehr Bewusstsein für unsere Selbstverantwortung einbringen. Wenn wir lernen, uns für die größeren Zusammenhänge zu öffnen und die psychischen Energien zu mobilisieren, können wir individuell und als Menschheit eine Zukunft haben.

# A Anhang

## Anmerkungen

- 1 Roberto Assagioli: *Handbuch der Psychosynthese. Angewandte transpersonale Psychologie*, Braunschweig: Aurum 1978, S. 56
- 2 Roberto Assagioli: *Psychosynthese*, Reinbek: Rowohlt-TB 1993, S. 22
- 3 Ebd., S. 24
- 4 Soviel uns bekannt ist, wird in den meisten westlichen Sprachen noch die Formulierung »Höheres Selbst« verwendet, obwohl Assagioli bereits auf die Bewertung Hohes Selbst – Niederes Selbst hingewiesen hatte.
- 5 Roberto Assagioli: *Psychosynthese*, a.a.O., S. 25
- 6 Roberto Assagioli: *Handbuch der Psychosynthese*, a.a.O., S. 59
- 7 Roberto Assagioli in einem Artikel in *The Journal of Synthesis*, 1966
- 8 Die multiple Persönlichkeit bezeichnet das Vorhandensein zweier oder mehrerer Ich-Zustände in einer Person, die diese entweder bewusst als traumatisierende Erfahrung erlebt oder in einem Ich-Zustand von ihren anderen Ich-Zuständen nichts weiß.
- 9 *Der Brockhaus multimedial*, Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus 2001 (CD-ROM)
- 10 Assagioli definiert die Archetypen als universale Prinzipien, die ordnen, vereinen, heilen und Sinn und Bedeutung vermitteln (siehe Glossar).
- 11 Piero Ferruci: *Werde was du bist. Selbstverwirklichung durch Psychosynthese*, Basel: Sphinx, 2. Aufl. 1985, S. 75
- 12 Den psychischen Organismus gliederte Freud strukturell in das *Es*, das Unbewusste, das *Ich*, das die Vermittlungsinstanz zwischen den Forderungen des *Es* und denen der Außenwelt darstellt und mit dem Bewusstsein verbunden ist, und das *Über-Ich*, das die von Eltern und der

- Gesellschaft übernommenen Verhaltensmuster, Forderungen, Normen und moralischen Imperative enthält.
- 13 Piero Ferrucci: *Werde was du bist*, a.a.O., S. 75 f.
  - 14 Roberto Assagioli: *Handbuch der Psychosynthese*, a.a.O., S. 164
  - 15 Ebd., S. 161
  - 16 Myriade, aus dem Griechischen stammend: Anzahl von Zehntausend, meist Plural: Unzahl, unzählige Menge
  - 17 Roberto Assagioli: *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*, Paderborn: Junfermann 1991, S. 15
  - 18 Ebd., S. 18
  - 19 Aus einem Artikel von Roberto Assagioli und Stuart Miller in: *Intellectual Digest*, Oktober 1992
  - 20 Eine ausführliche Liste der transpersonalen Qualitäten befindet sich im Anhang, S. XX
  - 21 Roberto Assagioli: *Die Schulung des Willens*, a.a.O., S. 87
  - 22 Roberto Assagioli: *Die Schulung des Willens*, a.a.O.
  - 23 *Der Brockhaus multimedial*, Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus 2002 (CD-ROM)
  - 24 Laura Huxley: Bestsellerautorin sowie Witwe des Schriftstellers und Philosophen Aldous Huxley
  - 25 Kronos war in der griechischen Mythologie ein Titan, der jüngste Sohn des Uranos und der Gaia. Er entmannte auf Drängen der Mutter den Vater mit der Sichel und folgte ihm in der Herrschaft. Durch seine Schwester Rhea wurde er Vater von Hestia, Demeter, Hera, Hades, Poseidon, Zeus. Da ihm geweissagt war, dass sein Sohn ihn stürzen werde, verschlang er alle seine Kinder bis auf Zeus, den Rhea vor ihm verbarg. Zeus entthronte ihn und warf ihn in den Tartaros.
  - 26 *Der Brockhaus multimedial*, 2001, a.a.O.
  - 27 Noetik: Lehre vom wahren Erkennen, nicht nur auf logisch richtiges Denken abzielend
  - 28 Zum Beispiel Martin Buber: *Ich und Du*, Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus, 13. Aufl. 1997
  - 29 Pitirim Sorokin: *The Ways and Power of Love*, Boston: Beacon Press 1954, Vorwort
  - 30 Piero Ferrucci: *Unermesslicher Reichtum. Wege zum spirituellen Erwachen*, Basel: Sphinx 1992, S. 140 f.
  - 31 Erich Fromm: *Die Kunst des Liebens*, Berlin: Ullstein-TB 2003
  - 32 Die Durchführung ist beschrieben im Kapitel 7
  - 33 Publiziert posthum im *Journal* der Leonard Bernstein Stiftung New York
  - 34 Veröffentlicht in: Roberto Assagioli: *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, Paderborn: Junfermann 1992, S. 200
  - 35 Richard Bach: *Illusionen. Die Abenteuer eines Messias wider Willen*, Berlin: Ullstein-TB 1994, S. 46
  - 36 Die Tolstoi-Zitate stammen aus: John Firman u. James Vargiu: *Perso-*

- nales und transpersonales Wachstum. Die Perspektive der Psychosynthese*, 1965 (auch im Folgenden)
- 37 Auseiner Vorlesung, gehalten am Institut für Psychosynthese, Florenz 1965
- 38 Roberto Assagioli: *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, a.a.O., S. 134 f.
- 39 John Firman u. James Vargiu: *Personales und Transpersonales Wachstum*, a.a.O.
- 40 Bei den vorstehenden Bezeichnungen für die einzelnen Phasen halten wir uns an die Terminologie, die Assagioli verwendet hat, auch wenn wir uns bewusst sind, dass zum Beispiel der Begriff der Läuterung in der kirchlichen Lehre vorhanden war und Praktiken beinhaltete, die heute vielleicht entsprechend negative Assoziationen hervorrufen könnten. In dem Verständnis, in dem Assagioli und auch wir diesen Begriff gebrauchen, geht es um jenen seelischen Transformationsprozess, den wir ab Seite XX ausführlich beschreiben.
- 41 Wir verweisen auf das Kapitel 6 »Schmerzen und Krisen als Lernstufen unserer Verwirklichung« und auf das von Stanislav und Christina Grof herausgegebene Buch *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*, München: Kösel, 5. Aufl. 2000
- 42 Roberto Assagioli: *Psychosynthese*, Adliswil: Astrologisch-Psychologisches Institut (API), 2. Aufl. 1988, S. 33
- 43 Ebd., S. 34
- 44 Roberto Assagioli: *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, a.a.O., S. 93
- 45 Mariana Caplan: *Auf halbem Weg zum Gipfel der Erleuchtung. Die Gefahren und Irrtümer verfrühter Ansprüche, erleuchtet zu sein*, Peterberg: Via Nova, S. 63
- 46 Nach einer Übung aus dem Buch *Werde was du bist* von Piero Ferrucci, a.a.O.
- 47 Roberto Assagioli: *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, a.a.O., S. 191
- 48 Ebd.
- 49 Ebd., S. 56
- 50 Piero Ferrucci: *Unermesslicher Reichtum*, a.a.O., S. 86
- 51 Roberto Assagioli: *Psychosynthesis: Individual and Social*, New York: Psychosynthesis Research Foundation o.J.
- 52 Osmose: Austausch zweier miteinander mischbarer Flüssigkeiten durch eine halb durchlässige Membran
- 53 Roberto Assagioli: *Psychosynthese*, API, a.a.O., S. 32
- 54 Roberto Assagioli: »Einheit in Verschiedenheit«, in: *Journal Psicopsintesi*, Florenz o.J.
- 55 Roberto Assagioli: *Psychosynthese*, a.a.O., S. 46
- 56 Ebd., S. 47
- 57 Peter Russel: *Die erwachende Erde*, München: Heyne 1991, S. 105

## Verzeichnis der Übungen

- 37 Transpersonale Qualität und Richtigkeit
- 42 Erkenne deine eigene Vielfalt
- 50 Die Teilpersönlichkeiten im eigenen Haus
- 53 Teilpersönlichkeiten identifizieren
- 59 Dynamik und Interaktionen zwischen einzelnen Teilpersönlichkeiten
- 62 Tempel der Transformation
- 70 Liebe und Wille
- 77 Die Kräfte von Wandel – Bewahrung und Liebe – Wille im eigenen Leben
- 86 Wahrnehmungskontinuum
- 89 Die Person im Spiegel
- 92 Lieblingsidentifikation loslassen
- 95 Desidentifikation
- 103 Erfahrung von Wille und Willenlosigkeit
- 107 Wählen können
- 116 Der starke Wille
- 119 Der geschickte Wille
- 122 Der gute Wille
- 125 Der transpersonale Wille
- 131 Entscheidung für den Willen
- 134 Tu etwas, was du noch nie getan hast
- 135 Sinnlose Handlung
- 136 Willensübung im Alltag
- 141 Die Aufmerksamkeit lenken
- 143 Evokative Wörter
- 147 Das Idealmodell
- 152 Handeln als ob
- 156 Sich in die Situation einer anderen Person versetzen
- 159 Dialog mit der weisen Person

- 
- 171 Beziehungsmuster erkennen
  - 185 Die Beziehung zur Mutter
  - 189 Die Beziehung zum Vater
  - 196 Versöhnung mit einem Elternteil
  - 201 Ein Rezept aus dem »Aggressionskochbuch«
  - 209 Wie lebe ich Beziehungen?
  - 213 Eine Person durch verschiedene Wahrnehmungsbrillen sehen
  - 218 Akzeptanz – Nicht-Akzeptanz
  - 221 Ein Rezept aus dem »Liebeskochbuch«
  - 223 Dankbarkeit
  - 229 Der persönliche Umgang mit Schmerzen
  - 233 Haltung gegenüber Schmerzen und Leiden
  - 239 Umgang mit Krisen und unser Leidensstil
  - 246 Akzeptanz als kreative Möglichkeit
  - 249 Lebensfluss
  - 269 Wahrnehmung der eigenen Entwicklung und des eigenen Potenzials
  - 272 Abwehrmechanismen gegen das eigene Potenzial
  - 287 Transpersonale Erfahrungen
  - 290 Dialog mit dem Selbst
  - 292 Visualisierung von Symbolen für das Transpersonale Selbst
  - 296 Metamorphose – von der Raupe zum Schmetterling
  - 300 Die Dynamik zwischen den Teilpersönlichkeiten »Mystiker(in)« und »Pragmatiker(in)«
  - 313 Reflektiv-rezeptive Meditation zum Wort »Dienen«
  - 315 Die Integration transpersonaler Erfahrungen
  - 326 Unsere individuelle Existenz im größeren Zusammenhang
  - 329 Erfahrung von Einheit mit einem größeren Ganzen
  - 333 Bewusstsein für die Menschheit
  - 336 Vision deines nächsten Wachstumsschrittes als Entwicklungspotenzial der Menschheit
  - 350 Eine Nation als Teilpersönlichkeit der Menschheit
  - 362 Dialog mit dem Planeten Erde

## Transpersonale Qualitäten

Schönheit – Harmonie

Liebe – Mitgefühl – Hingabe

Akzeptanz – Respekt

Einsicht – Verständnis – Wahrheit

Humor – Freude – Heiterkeit

Seligkeit – Erleuchtung

Wille – Lebenskraft – Energie

Mut – Begeisterung – Erneuerung

Freiheit – Befreiung – Lösung

Ewigkeit – Unendlichkeit – Universalität

Kreativität – Weisheit

Vereinigung – Ganzheit – Vollständigkeit – Ordnung

Vertrauen – Treue – Wahrhaftigkeit – Ehrlichkeit

Dankbarkeit – Anerkennung

Gelassenheit – Einfachheit

Friede – Stille

Ehrfurcht – Staunen – Bewunderung

Geduld – Großzügigkeit – Freundlichkeit – Gefälligkeit

Achtsamkeit – positive Einstellung

Zusammenarbeit – Freundschaft – Brüderlichkeit

---

## Glossar

- Affirmation:** Bejahung, Bekräftigung, Bestätigung; wird in der Form eines Wortes oder kurzen Satzes benutzt, um eine Entscheidung oder eine Absicht zu bekräftigen.
- Archetyp:** griechisch für Urbild, Urform, das zuerst Geprägte. Das Psychosyntheseverständnis unterscheidet sich von dem anderer Psychologien und Philosophien. Der Archetyp ist ein universales Prinzip, das vereint, heilt und Sinn und Bedeutung vermittelt. Es ist jenseits von Form; es ist abstrakt.
- bifokal:** In der Optik gibt es bifokale Brillengläser mit Nah- und Fernsicht. Im Psychosyntheseverständnis meinen wir mit bifokaler Sicht, dass jeder Mensch als ein Selbst zu sehen *ist* – kostbar und einmalig – und gleichzeitig eine Persönlichkeitsebene *hat*, auf der wir mit unseren Problemen, Fehlern und Schwächen ringen.
- Desidentifikation/desidentifizieren:** Prozess oder Akt des Loslassens einer bestimmten, begrenzenden Identität, des Zurücktretens von konkreten Inhalten des Bewusstseins und von Gefühlen zugunsten einer größeren, weiteren und tieferen Form der Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung. Dadurch können größere Zusammenhänge und bisherige Begrenztheiten sichtbar werden.
- Dualität:** Zweiheit, Gegensätzlichkeit, Polarität zweier Faktoren. Der Dualismus gilt als philosophisch-religiöse Lehre, nach der es nur zwei voneinander unabhängige ursprüngliche Prinzipien im Weltgeschehen gibt, zum Beispiel Gott – Welt; Leib – Seele; Geist – Stoff.
- Entität:** das Dasein eines Dinges.
- Evozieren:** hervorrufen, bewirken, verursachen, ins Bewusstsein rufen; dadurch kann zum Beispiel das Bewusstsein für Unbewusstes empfänglich gemacht werden.
- Fokus/fokussieren:** Brennpunkt, Sammelpunkt; bezieht sich im Verständnis der Psychosynthese auf die Aufmerksamkeit, die konzentriert und auf einen Punkt ausgerichtet wird, um ein verdichtetes und gesammeltes Bewusstsein entstehen zu lassen.
- Gipfelerlebnis:** Erfahrung einer Realität oder Qualität, die das normale Alltagsbewusstsein übersteigt und aus der höheren Bewusstseinssebene stammt.

**Glaubenssatz:** von anderen übernommene und daher unbewusst wirkende Überzeugung; kann auch eine absichtsvoll und bewusst gewählte Überzeugung oder Erkenntnis formulieren, mit der man das eigene Bewusstsein prägen will.

**Ich:** Zentrum des Bewusstseins und des Willens auf der personalen, individuellen Ebene; lenkt und harmonisiert die Persönlichkeit und wird als eine Reflexion des Selbst auf der Persönlichkeitsebene verstanden.

**Identifikation/identifizieren:** die Gegenrichtung von Desidentifikation: das absichtsvolle Hineingehen, die bewusste Übernahme eines bestimmten, definierten Aspektes, einer Qualität oder Haltung in die bewusste Persönlichkeit; im Weiteren auch die Identifizierung mit dem Selbst als Zentrum reinen Bewusstseins.

**Immanenz/immanent:** das Innewohnen, Enthaltensein, das im Bereich sinnlicher Erfahrung Liegende; Gegensatz: Transzendenz. Nach Auffassung des Pantheismus ist Gott allen Dingen immanent.

**Interdependenz:** Auf Wechselwirkung beruhende gegenseitige Abhängigkeit; wird verwendet als Beschreibung der gegenseitigen Abhängigkeiten des Verhaltens und des psychischen Zustandes zwischen einzelnen Individuen, Gemeinschaften und Kulturen. Es bezeichnet die Tatsache, dass sämtliche Systeme in unserem Universum in gegenseitigen Wechselbeziehungen existieren als Ausdruck für die grundlegende Verbundenheit aller Aspekte und Teile der universalen Wirklichkeit.

**interpersonal:** sich auf das Verhältnis und die Dynamik *zwischen* Personen respektive einzelnen Individuen beziehend.

**intrapersonal:** sich auf das Verhältnis und die Dynamik *innerhalb* einer Person, eines Individuums beziehend.

**Introjektion:** Aufnahme fremder Anschauungen, Verhaltensweisen, Prägungen und deren Verinnerlichung als einen Bestandteil der eigenen Persönlichkeit und innerpsychischen Verfassung. Daraus resultiert das eigene entsprechende Selbstbild und Selbstverständnis, der eigene Selbstwert. Die Introjektion stellt den Gegensatz zur Projektion und Verdrängung dar.

**Liebe:** Im Verständnis der Psychosynthese stellt die Liebe einen Archetyp und eine archetypische Qualität dar und ist essenzieller Ausdruck des Selbst.

**Neurose:** Aus psychoanalytischer Sicht ist Neurose ein unbewusster Widerstand und die neurotischen Symptome sind Äußerungen psychodynamischer Konflikte. Auch in der Verhaltenstherapie gilt die Neurose als ein Nichtbewältigen fundamentaler Lebensaufgaben. Nach Freud ist die Neurose das Resultat einer unvollständigen Verdrängung von Impulsen aus dem Es durch das Ich. Der Impuls droht trotz Verdrängung ins Bewusstsein und Verhalten durchzubrechen. Im Verständnis der Psychosynthese entwickeln sich Neurosen durch nicht gelebtes Potenzial und nicht zum Ausdruck und in Form gebrachte Qualitäten.

**parental:** von den Eltern übernommen, den Eltern zugehörig.

**Persönlichkeit:** Im Verständnis der Psychosynthese die Summe aller bewussten und unbewussten psychologischen Anteile und Inhalte, die im Hier und Jetzt zum Ausdruck kommen.

**Potenzial:** unbegrenztes Reservoir an Qualitäten und Fähigkeiten aus dem Höheren Bewusstsein, die während eines Prozesses der Selbstverwirklichung auf der Persönlichkeitsebene integriert werden und zum Ausdruck kommen können.

**Projektion:** psychischer Abwehrmechanismus, durch den eigene, nicht erträgliche Eigenschaften, Schwächen und Unzulänglichkeiten auf andere Menschen oder Menschengruppen verlagert werden. In der Psychosynthese gehen wir davon aus, dass wir ebenso unsere Größe und unser Potenzial auf andere projizieren.

**Qualität/transpersonale Qualität:** Im Kontext der Psychosynthese wird Qualität beziehungsweise transpersonale Qualität als eine Eigenschaft des Höheren Bewusstseins verstanden, mit dem Auftrag, diese durch unsere Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen und zu leben.

**Ressourcen:** Hilfsmittel, Hilfsquellen; psychologisch verstanden unsere eigenen, natürlichen, in uns ruhenden Kräfte und Fähigkeiten, die es zu mobilisieren gilt.

**Rezeptivität/rezeptiv:** Empfänglichkeit, Offenheit; meditative Haltung, die für Eingebungen aus dem Unbewussten durchlässig ist.

**Selbst/höheres Selbst:** des Menschen ursprüngliche und wahre Essenz. Es stellt das höhere, vereinigende Zentrum aller Aspekte des Menschen dar. Dieses Selbst ist unbeeinflusst von allen geistigen Aktivitäten unseres Verstandes oder von körperlichen Bedingungen. In gewissem Sinne kann man das Höhere Selbst als Kon-

text der Persönlichkeit bezeichnen. Von dort empfangen wir alles, was uns emotional, geistig und spirituell als Menschen ausmacht.

**Selbstverwirklichung:** innerer Wachstums- und Entwicklungsprozess, durch den sich das Selbst im Leben eines Menschen immer unverhüllter manifestiert.

**Spiritualität/spirituell:** die für jeden Menschen individuell ausgeformte geistig-geistliche Orientierung, die konkret gelebt wird.

**Symbol:** Symbole sind »Energietransformatoren« des psychischen Geschehens und des seelischen Erlebens des Menschen. In der Psychosynthese benutzen wir Symbole, wenn wir mit Qualitäten arbeiten oder sie evozieren wollen.

**Synergie:** das Zusammenwirken verschiedener Kräfte, so dass die Gesamtwirkung größer ist als die Summe der einzelnen Kräfte.

**Synthese/synthetisieren:** Vereinigung und Transformation ursprünglich gegensätzlicher Aussagen, Haltungen, Eigenschaften oder Elemente zu einem größeren Ganzen, das in neuer Form eine höhere Realität ausdrückt.

**Teilpersönlichkeit:** psychologische Konstellationen mit eigenen spezifischen Haltungen, Verhaltensmustern, Gefühlserleben und Denkstrukturen. Innerhalb der Persönlichkeit existieren sie mit- und nebeneinander wie selbstständige Miniaturpersönlichkeiten.

**Top Dog:** in der Umgangssprache der Überlegene, der Chef. In der Gestalttherapie verwendete der Begründer Fritz Perls diesen Ausdruck, um die innere Dynamik des strengen, überkritischen und antreibenden Anteils zu verdeutlichen, der sich vor allem in den Formulierungen »Ich muss«, »Ich sollte«, »Ich darf nicht« zeigt. In der Psychosynthese ist das der klassische Top Dog. Der so genannte New Age Top Dog macht das Gleiche, jedoch bezogen auf spirituelle und transpersonale Selbstverwirklichungsbestrebungen.

**transpersonal:** den Bereich des Persönlichen übersteigend; bezieht sich auf Aspekte, Werte und Inhalte, die über den Rahmen der Individualität hinausgehen und universalen Charakter aufweisen; wird in ähnlichem Sinne benutzt wie »spirituell«.

**Transzendenz/transzendent:** das jenseits des Bereichs der sinnlichen Erfahrung und ihrer Gegenstände Liegende; das Jenseits, die Jenseitigkeit Gottes; Gegensatz zu Immanenz.

- transzendieren:** Über einen Bereich hinaus in einen anderen, höheren übergehen; insbesondere in der Philosophie die menschlichen Grenzen, vor allem die irrationalen Erkenntnis, überschreiten.
- Trauma:** stellt Wunden und Verletzungen dar, die durch körperliche, emotionale oder psychische Gewalteinwirkung entstanden sind.
- Trieb:** Seelischer oder körperlich-seelischer Antrieb, der gefühlsmäßig als drängend erlebt wird und ohne Vermittlung des Bewusstseins entstehen kann.
- Visualisierung/visualisieren:** Erwecken innerer Bilder durch die Anwendung der Vorstellungskraft.
- Wille:** Im Verständnis der Psychosynthese stellt der Wille neben der Liebe den zweiten Archetyp und eine archetypische Qualität dar und ist primärer Ausdruck des Selbst; psychologische Funktion, durch die die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit gelenkt und integriert werden. Der Wille aktiviert die Fähigkeit zu wählen und das eigene Leben bewusst zu gestalten.

## Literatur

- Assagioli, Roberto: *Psychosynthese*, Reinbek: Rowohlt-TB 1993
- Assagioli, Roberto: *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, Paderborn: Junfermann 1992
- Assagioli, Roberto: *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychosynthese und der Selbsttherapie*, Paderborn: Junfermann 1991
- Aurobindo, Sri: *Zyklus der menschlichen Entwicklung*, Gauting: Mirapuri, 2. Aufl. 1992
- Boorstein, Seymour (Hrsg.): *Transpersonale Psychotherapie*, München: O.W. Barth 1988
- Buber, Martin: *Ich und Du*, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 13. Ausgabe 1997
- Ferrucci, Piero: *Unermesslicher Reichtum. Wege zum spirituellen Erwachen*, Basel: Sphinx 1992
- Ferrucci, Piero: *Werde was du bist. Selbstverwirklichung durch Psychosynthese*, Basel: Sphinx, 2. Aufl. 1985
- Frankl, Viktor: *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*, Freiburg: Herder 1997
- Frankl, Viktor: *... trotzdem Ja zum Lebensagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, München: Kösel, 8. Aufl. 2002
- Freud, Sigmund: *Massenpsychologie und Ich-Analyse. Die Zukunft einer Illusion*, Frankfurt/M.: S. Fischer, 6. Aufl. 2003
- Grof, Stanislav: *Kosmos und Psyche. An den Grenzen menschlichen Bewusstseins*, Frankfurt/M.: S. Fischer, 4. Aufl. 2003
- Grof, Stanislav u. Christina (Hrsg.): *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*, München: Kösel, 5. Aufl. 2000
- Grof, Stanislav und Christina: *Die stürmische Suche nach dem Selbst*, München: Kösel 1991
- Jung, C.G.: *Erinnerungen, Träume, Gedanken*, Düsseldorf: Walter, 11. Aufl. 1999, hrsg. von Jaffé
- Kast, Verena: *Imagination als Raum der Freiheit. Dialog zwischen Ich und Unbewusstem*, München: dtv 1995
- Macy, Joanna: *Die Wiederentdeckung der sinnlichen Erde. Wege zum Ökologischen Selbst*, Berlin: Theseus 1994
- Maslow, Abraham A.: *Psychologie des Seins. Ein Entwurf*, Frankfurt/M.: S. Fischer, 5. Aufl. 1994

- Miller, Alice: *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*, Frankfurt/M.: Suhrkamp 1983
- Perls Frederick S.: *Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalt-Therapie*, Stuttgart: Klett-Cotta, 6. Aufl. 2000
- Russels, Peter: *Die erwachende Erde*, München: Heyne 1991
- Satir, Virginia: *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis*, Paderborn: Junfermann 1990
- Tart, Charles T. (Hrsg.): *Transpersonale Psychologie*, Düsseldorf: Walter 1978
- Teilhard de Chardin, Pierre: *Der Mensch im Kosmos*, München: C.H. Beck, 2. Aufl. 1999
- Teilhard de Chardin, Pierre: *Die Zukunft des Menschen*, Düsseldorf: Walter 1963
- Vaughan, Frances E.: *Intuitiver leben. Wie wir unser inneres Potential verwirklichen können*, München: Kösel 1988
- Walsh, Roger N. u. Vaughan, Frances (Hrsg.): *Psychologie in der Wende*, Frankfurt/M.: Ex Libris 1986
- Wilber, Ken: *Das Spektrum des Bewusstseins. Eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie*, Reinbek: Rowohlt-TB, 6. Aufl. 2003
- Wilber, Ken: *Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum*, München: Goldmann 1996
- Whitmore, Diana: *Kreativitätsspiele mit Kindern*, München: Kösel 1988

## Die Autorinnen



[www.psychosynthese.ch](http://www.psychosynthese.ch)

**Catherine Brunner Dubey** hat eine fünfjährige Ausbildung zur Psychosynthese-Therapeutin, ein Diplom als Pflegefachfrau und ein MA in Friedens- und Konfliktstudien. Ihre beruflichen Aktivitäten zeichnen sich aus durch die Realisierung eigener Projekte im Bereich soziales Engagement, Friedensbildung und Bewusstseinsentwicklung. Ihre zwischenmenschlichen und psychosozialen Kompetenzen hat sie aus der Praxis mit multikulturellen Gruppen und der langjährigen Erfahrung im Zusammenleben mit sozial benachteiligten Menschen erworben.

Sie ist 1960 geboren, verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern.



**Sascha Dönges** (1938 – 2017), war ausgebildet in Psychosynthese, Transaktionsanalyse, Klientenzentrierter Gesprächstherapie, Gestalttherapie und NLP. 1983 war sie Gründungsmitglied der „Schule für Erwachsene“ in Basel und Zürich. 1996 gründete sie das „Institut für Psychosynthese“ in Basel. Während 30 Jahren führte sie in der Schweiz, Deutschland und Österreich Ausbildungen in Psychosynthese durch und hat damit wesentlich zur Verbreitung der Psychosynthese im deutschsprachigen Raum beigetragen.



