



Wer bin ich? Meine vielen Gesichter und mein Wesen

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Günter W. Remmert

*Glücklich sein heißt
ohne Schrecken seiner selbst innerwerden können.*

Walter Benjamin¹

INHALT

WAS SIND TEILPERSÖNLICHKEITEN?	3
TEILPERSÖNLICHKEITEN ERKENNEN	4
TEILPERSÖNLICHKEITEN VERSTEHEN UND AKZEPTIEREN	5
EINE TEILPERSÖNLICHKEIT IDENTIFIZIEREN	5
BEISPIELE FÜR TEILPERSÖNLICHKEITEN	7
DAS DRAMADREIECK	8
PERSÖNLICHKEITSMODELL NACH ASSAGIOLI	9
INTEGRATION DER TEILPERSÖNLICHKEITEN	10
GROSSE AUFMERKSAMKEITSÜBUNG	11
LICHT- UND SCHATTENSEITEN	12
SELBSTBEZICHTIGUNG UND SELBSTACHTUNG	12
SICH MIT SICH SELBST IDENTIFIZIEREN	13
DIE PERSONA	15
DER SCHATTEN	17
Carl Gustav Jung, Schatten des Individuums	17
Carl Gustav Jung, Kollektive Schatten und der einzelne	18
Carl Gustav Jung, Selbstbesinnung	18
ICH ÜBER MICH	19
ZITATE	20
Roberto Assagioli, Teilpersönlichkeiten	20
Novalis, Blütenstaub	20
Dietrich Bonhoeffer, Wer bin ich	20
Karlfried Graf Dürckheim, Starres Ich	21
Karlfried Graf Dürckheim, Harmoniker	21
Meister Eckhart, Wer bin ich?	21
Max Ehrmann, Wünschenswertes - Desiderata	21
Rabbi Hillel, Für sich sein	22
Juan Ramon Jiménez, Geh langsam	22
Carl Gustav Jung, Einfachsein	22
Anthony de Mello, Größe	23
Anthony de Mello, Erleuchtung	23
Anthony de Mello, Manifestation	23
Huub Oosterhuis, Leg mein Gesicht frei	24
Dschelal ad-Din Rumi, Wer ich bin	24
Angelus Silesius, Selbstbegegnung	25
LITERATUR	26

¹ **Walter Benjamin, Einbahnstraße.** Gesammelte Schriften IV, S. 112f.

WAS SIND TEILPERSÖNLICHKEITEN?

Sicherlich verhalte ich mich nicht auf gleiche Weise in Gesellschaft wie in der Badewanne, unter Arbeitsdruck wie auf einer Ferienreise, mit Kindern wie im Krankenhaus. In Gesellschaft will ich vielleicht nicht besonders auffallen, während ich in der Badewanne lauthals singen kann. Oder umgekehrt: In Gesellschaft gebe ich gerne den Ton an, beim Baden werde ich eher melancholisch. Unter Arbeitsdruck muss alles, was ich tue, bis ins letzte stimmen, auf einer Ferienreise dagegen gerate ich in romantisches Träumen. Mit Kindern kann ich außer Rand und Band herumtollen, während ich mich im Krankenhaus eher gedämpft erlebe.

Wenn ich die Frage "**Wie bin ich?**" zum Leitmotiv meiner Selbstbeobachtungen mache, dann kann ich immer neue Varianten meines Verhaltens entdecken. Diese Ausdrucksformen lassen sich personifizieren. So ergibt sich eine bunte Menschenmenge. Da lerne ich den zurückhalten-den Normalverbraucher ebenso kennen wie den Vergnüglichen, den Gesellschaftshasen wie den Melancholiker. Der Perfektionist lebt neben dem romantischen Träumer, das unbändige Kind neben dem Ängstlichen. Zu all diesen Gestalten gehören - genau hingesehen - spezifische Körperhaltungen und ein charakteristisches Mienenspiel, Redensarten und seelische Zustände, Gewohnheiten und Meinungen. Sie sind häufig nach einem bestimmten Vorbild entstanden und hängen mit bestimmten Erlebnissen zusammen.

In der Psychosynthese (Begründer: **Roberto Assagioli**, 1888-1974) werden diese Gestalten **Teilpersönlichkeiten** genannt, weil sie das Zentrum ganzer Verhaltensabläufe bilden, ihren eigenen Stil und ihre eigene Motivation haben und sich von anderen solcher Miniaturpersönlichkeiten deutlich unterscheiden. Solche Teilpersönlichkeiten können mehr oder weniger stark sein, sie können sich verselbständigen, so dass sie mich in bestimmten Situationen ganz beherrschen. Häufig treten sie in polaren, ja einander ausschließenden Gestalten auf. Da gibt es z.B. den Polizisten und den Frechdachs in mir, die rechthaberische Tante und das schmollende Mädchen, den kleinen Professor und das staunende Kind. Diese Formen sind, obwohl sie sich vielleicht heftig befehden, doch aufeinander angewiesen. Teilpersönlichkeiten können zusammenarbeiten und damit meine Energie besonders ökonomisch einsetzen, sie können sich ergänzen, aber leider können sie sich auch gegenseitig behindern und neutralisieren.



Da wir dazu neigen, uns mit einer Teilpersönlichkeit zu identifizieren, glauben wir meistens irgendwie daran, diese Teilpersönlichkeit zu sein. Aber sie ist nur ein winziger Ausschnitt aus meinen Möglichkeiten. **So wie ich mich mit ihr identifizieren kann, kann ich mich von ihr auch wieder disidentifizieren.** Schon indem ich einem Verhaltensmuster einen Namen gebe, mich mit ihm beschäftige, und seine wesentlichen Antriebe zu verstehen suche, distanziere ich mich von ihm. Ich gewinne einen Abstand, der, wenn er nicht nur intellektuell bleibt, sondern auch

gefühlsmäßig und in der leiblichen Gebärde durchgearbeitet wird, zu einer Lösung führt.

Jede Teilpersönlichkeit enthält **positive Energie**, auch wenn ihre Form sehr verzerrt sein kann. Jede hat einen positiven Daseinsgrund, auch wenn es mich Jahre kosten kann, ihn zu **entdecken und anzuerkennen**. Jede nimmt auf ihre Weise teil an archetypischen Qualitäten, die zu meinem Sein und Lebensgrund gehören. Wenn z.B. jemand eine rechthaberische Tante in sich entdeckt oder ihre männliche Variante, z.B. den intellektuellen Scharfrichter, mag die Bestürzung über solche, nicht sehr sympathische Gestalten groß sein. Es kostet nicht wenig Kraft zuzugeben: ja ich bin auch so.

Der nächste Schritt wird dann getan, wenn ich dieser Gestalt erlaube, sich auszudrücken. **Ausdruck erlöst**. Dabei kann zum Vorschein kommen, dass sich hinter einem abstoßenden Verhalten tiefere Bedürfnisse melden, die nicht ungestraft ignoriert werden dürfen. In der rechthaberischen Tante ist vielleicht ein nach Zärtlichkeit und Kontakt hungerndes Kind verborgen, das früh gezwungen wurde, auf seine jüngeren Geschwister aufzupassen. Der Scharfrichter ist vielleicht die Weise, wie ein junger Mann sich gegen eine übermächtige Mutter zur Wehr setzen versuchte. Mit anderen Worten: die Motivation für solche Verhaltensweisen ist oft in frühen Lebenserfahrungen verborgen. In solchen Ursprungssituationen kann ein Verhalten auch sehr angemessen erscheinen. Es war häufig eine ganz wesentliche Hilfe, einfach zu überleben. Später hat sich die Form dann selbständig gemacht. Will ich sie verändern, komme ich kaum darum, ihre Geschichte in die Vergangenheit hinein wieder aufzurollen.

Durch eine intensive Beschäftigung mit meiner Teilpersönlichkeit lerne ich ihre wesentlicheren Bedürfnisse verstehen und dann vielleicht auch den dritten Schritt nach Erkenntnis und Ausdruck zu tun: nämlich **mir zu erlauben, so zu sein**. Es ist gewissermaßen das Geschenk der Barmherzigkeit, das ich mir an dieser Stelle selber geben kann. **Ich darf so sein, muss aber nicht so bleiben!** Wenn ich liebevoll und mich selber akzeptierend das legitime Bedürfnis einer noch so abstoßenden Gestalt anerkenne und erfülle, kann diese sich wie aus einer Verzauberung lösen und ins authentische Leben zurück kehren. Den Scharfrichter braucht es nicht mehr, wenn auf neue, vertrauensvollere Weise sich Nähe und Distanz einspielen; die rechthaberische Tante wird durch die sanfte Gewalt der Zärtlichkeit erlöst. Sie verwandeln sich in hilfreiche Gestalten: z.B. in den inneren Richter, die Stimme des Gewissens, die sagt, was recht ist, und in eine begleitende ältere Frau, deren Lebenserfahrung mir zugutekommt.

TEILPERSÖNLICHKEITEN ERKENNEN

Eine Teilpersönlichkeit wird charakterisiert durch:

- wiederkehrende Verhaltensweisen, Verhaltensmuster,
- bestimmte Körperhaltungen und -bewegungen,
- Gesten und Gebärden (z.B. einer charakteristischen Handbewegung),
- seelische Zustände, Grundgefühle,
- Redensarten, Anschauungen, Meinungen (z.B. ein "Motto"),
- Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte,
- Ideale, Grundwerte, Prinzipien, (Über-Ich).

Wie ich sie identifizieren kann: Ich vergegenwärtige mir eine meiner wichtigen Eigenschaften oder Verhaltensweisen, evtl. eine, die mir Probleme macht. Ich lasse zu ihr ein Bild aufsteigen, sie erscheinen als Frau, Mann, Tier, Kobold, Gegenstand, Maske, Monster - was mir auch immer in den Sinn kommt. Ich gebe mir Zeit, dass dieses Bild sich offenbart, verdeutlicht. Ich lasse auch Veränderungen zu. Ich trete in Kontakt mit der Atmosphäre dieses Bildes. Die Gestalt drückt sich aus, handelt und spricht über sich selbst, über ihre Gewohnheiten, ihre Bedürfnisse. Wenn ich will, trete ich mit ihr in Dialog. Dann gebe ich ihr einen Namen.

TEILPERSÖNLICHKEITEN VERSTEHEN UND AKZEPTIEREN

- Welche Vergangenheit, welche Geschichte hat sie?
- In welcher Situation wurde sie geboren?
- In welcher entscheidend beeinflusst und geformt?
- Was sind ihre tiefsten Bedürfnisse?
- Wozu verhilft sie mir besonders? Wozu nützt sie mir?
- Was ist ihre positive Lebensenergie, ihre archetypische Lebensqualität?

Wenn ich will, kann ich andere Menschen nach meinen Teilaspekten fragen und mich nach ihren eigenen Erfahrungen damit erkundigen.

Eine Frau lag nach einem schweren Unfall im Koma.

Plötzlich hörte sie eine Stimme:

„Wer bist du?“

Die Frau zögernd: „Ich bin die Frau des Bürgermeister.“

„Meine Frage war nicht, wessen Frau du bist, sondern wer DU bist!“

„Ich bin eine Mutter von zwei Kindern.“

Die Stimme erwiderte sanft:

„Meine Frage war nicht, ob du Mutter bist, sondern wer du bist?“

„Ich bin eine begeisterte Lehrerin.“

„Ich habe nicht nach deinem Beruf gefragt, sondern wer du bist!“

Der Dialog setzte sich weiter so fort:

„Ich habe nicht gefragt, welcher Religion du angehörst... Ich habe nicht gefragt, was du in deinem Leben geleistet hast... Ich habe nicht gefragt... Wer bist du?“

Keine Antwort schien befriedigend zu sein.

Nach einigen Tagen erwachte die Frau aus dem Koma.

Sie beschloss herauszufinden, wer sie wirklich ist.

Nach Anthony de Mello

EINE TEILPERSÖNLICHKEIT IDENTIFIZIEREN

Ich verhalte mich oft/häufig

Dieses Verhalten taucht meist auf, wenn ...

Dabei fühle ich mich ...

Durch dieses Verhalten erreiche ich ...

Der passendste Name dafür: ...

Der Name für das direkte Gegenteil: ...

Diese meine Teilpersönlichkeit sagt, ich sollte ...
und ich sollte nicht ...

Sie fürchtet sich davor, dass ...

Sie mag am liebsten ...

Sie benutzt meinen Körper dazu, ...

Ihr geheimes Lebensmotto ist: ...

Ich erkenne sie daran, dass ...

Diese Teilpersönlichkeit glaubt, mir am besten zu dienen, indem ...

Tatsächlich hilft sie mir ...

Sie behindert mich bei ...

In Wirklichkeit braucht sie von mir ...

Eine liebenswerte Seite dieser Teilpersönlichkeit ist ...

Eine starke Seite dieser Teilpersönlichkeit ist ...

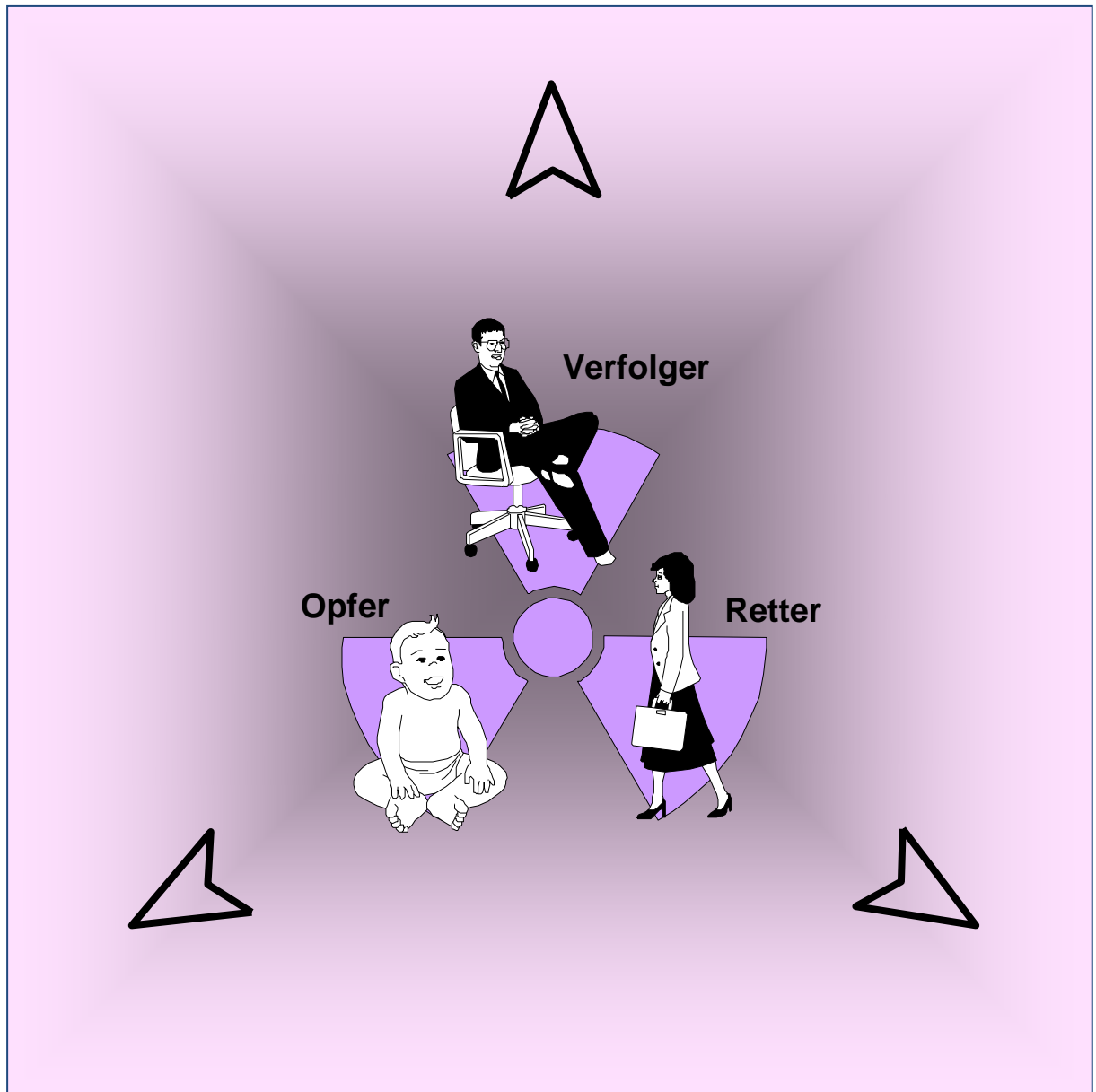
Ich habe ein und ich als Persönlichkeit bin mehr als mein
.....

Wenn ich sie humorvoll anschau, könnte ich sie nennen.

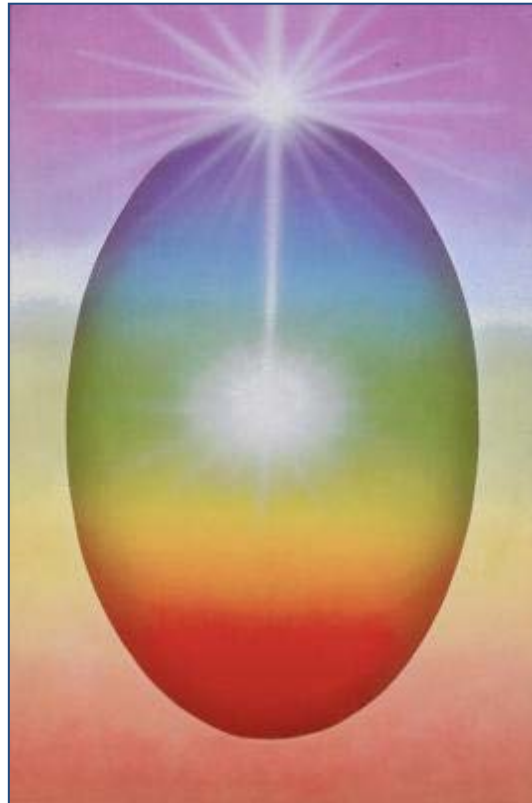
BEISPIELE FÜR TEILPERSÖNLICHKEITEN



DAS DRAMADREIECK



PERSÖNLICHKEITSMODELL NACH ASSAGIOLI



Das „Ei-Diagramm“ **Roberto Assagiolis** stellt die Ganzheit der Psyche dar. Die drei horizontalen Bereiche in Rot, Grün und Blau symbolisieren das tiefere, mittlere und höhere Unbewusste.

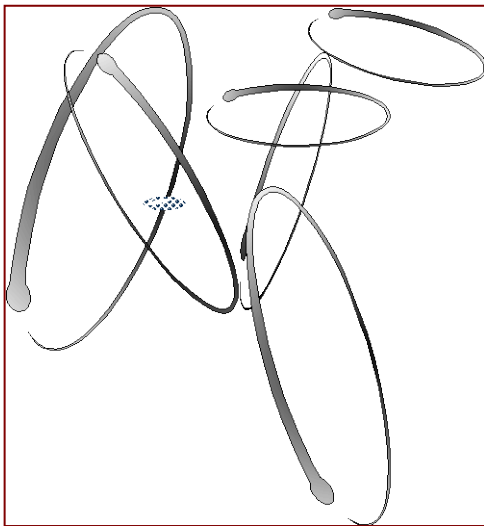
Das tiefere Unbewusste (rot) ist ein Produkt unserer evolutionsbedingten Stammesgeschichte. In ihm lagern unsere Triebe und alle naturhaften Bedürfnisse und Impulse. Neben diesem kollektiven Anteil enthält es aber auch alles, was wir im Laufe unserer individuellen Lebensgeschichte vergessen oder verdrängt haben.

Die Ebene des mittleren Unbewussten (grün) umfasst unsere Kenntnisse, Fähigkeiten und emotionalen Empfindungen, die gezielt in das Bewusstseinsfeld gerufen werden können. Im Mittelpunkt des Bewusstseinsfeldes steht das Ich (weißes Zentrum). Es ist unser personales Zentrum, ausgestattet mit Bewusstsein und Wille.

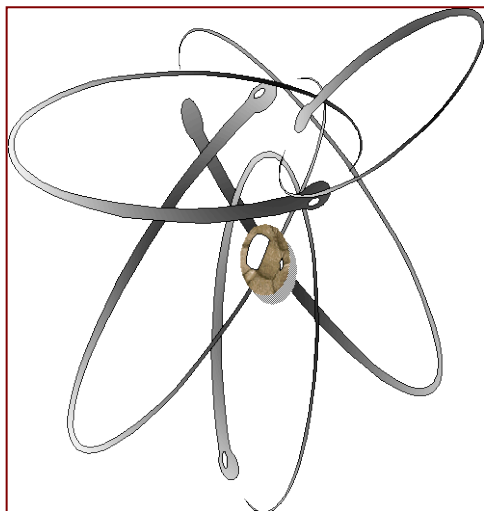
Darüber liegt der Bereich des höheren Unbewussten. Es ist ausgestattet mit transpersonalen Qualitäten. Ihm entspringen unsere Intuition, Inspirationen und unsere kreativen Fähigkeiten. Es ist das Reservoir für künstlerische, philosophische und wissenschaftliche Schöpfungen. Die Erforschung des höheren Unbewussten gehört zu den schönsten und befriedigendsten Aufgaben des Menschen.

Der Prozess des Erwachens des menschlichen Bewusstseins führt nach und nach zum Gewährwerden des höheren, transpersonalen Selbst. Dieses Selbst ist das, was Mystiker und Religionsstifter die Gegenwart Gottes in der Seele nennen.

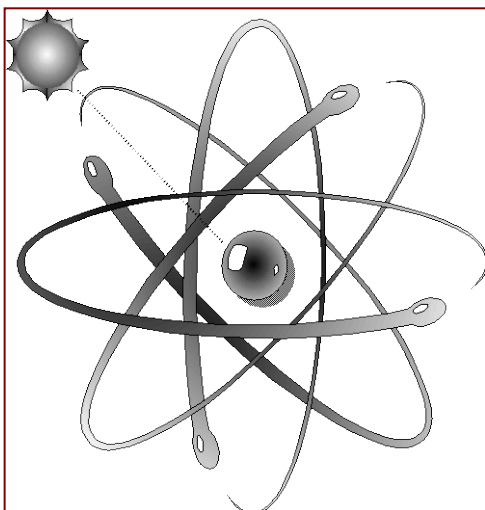
INTEGRATION DER TEILPERSÖNLICHKEITEN

**Eine schlecht integrierte Persönlichkeit**

Der Mensch lebt weitgehend unbewusst. Er hat das Zentrum seiner Persönlichkeit noch nicht entdeckt und keine Verantwortung für sein Wachstum übernommen. Die Teilpersönlichkeiten folgen ihrer eigenen Dynamik und spielen ihr Spiel auf eine blinde und unkoordinierte Art. Sie nehmen weder auf das Zentrum, noch aufeinander Bezug. Wie ungebundene Trabanten folgen sie nur ihrer eigenen Bahn. Die unterschiedlichen Energien haben mehr den Menschen, als dass er sie hat. Sie sind nicht in das Leben des Organismus als Ganzes integriert.

**Die bereits etwas integrierte Persönlichkeit**

Jetzt wächst der Raum des Bewusstseins. Das Zentrum der Persönlichkeit mit Bewusstsein und Willen wird entdeckt. Der Mensch beginnt, die Verantwortung für sich selbst und alle eigenen Energien zu übernehmen. Unbewusste Anteile werden als eigene erkannt, indem Projektionen auf andere zurückgenommen werden. Der Prozess der Integration beginnt. Einige der Teilpersönlichkeiten ordnen sich der Leitung des Zentrums zu. Sie verlieren ihre chaotische Art und werden auch untereinander offener und kooperativer.

**Eine weitgehend integrierte Persönlichkeit**

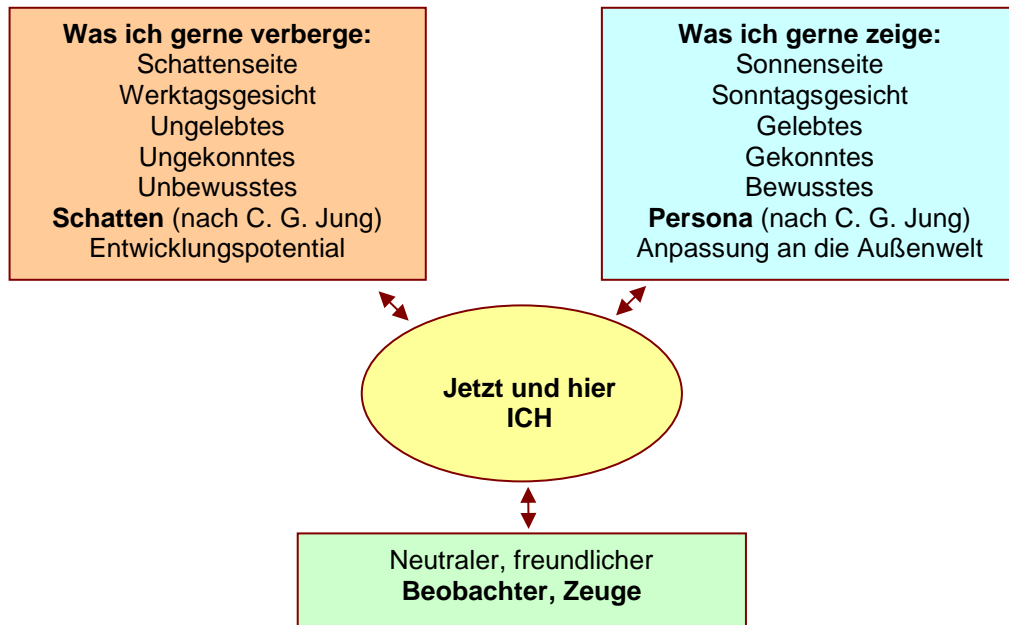
Nun ist der Mensch sich weitgehend seiner gesamten Persönlichkeit bewusst. Er hängt kaum mehr Illusionen über sich selber nach: er weiß ebenso um die Kraft seiner Energien wie um seine persönlichen Grenzen. Auch die über seine individuelle Existenz hinaus gehenden Bezüge zur Transzendenz sind ihm bewusst. Die Teilpersönlichkeiten haben sich als Ergebnis eines intensiven Wachstums- und Zentrierungsprozesses auf das Zentrum der Persönlichkeit abgestimmt. Gegensätzliche Energien benehmen sich eher komplementär zueinander, als dass sie sich gegenseitig ausschließen. Das Zentrum des Ich steht in Verbindung mit dem Höheren Selbst. Dies hat zur Folge, dass die Teilpersönlichkeiten zunehmend von transpersonalen Qualitäten her transformiert werden.

GROSSE AUFMERKSAMKEITSÜBUNG

Meine Aufmerksamkeit

- für den **Körper** (Beschwerden und Schmerzen oder Wohlbefinden, Wärme- und Kälteempfindungen, Temperaturunterschiede (Visualisierung: Wärmebild wie bei einer Computergraphik: heiß = rot, warm = orange, kalt = blau).
Welche Partien empfinde ich gespannt und welche locker, welche feucht und welche trocken? Hautkontakt mit der Kleidung, der Luft.
Bewegung: z.B. Herzschlag, Atmung, Verdauung. Knochenkonturen.
Wie geht es mir in meinem Körper? Zutreffenden inneren Satz bilden.
- für **Gefühle** (Zuneigung, Liebe, Verständnis, Freude, Heiterkeit, Angst, Schrecken, Alleinsein, Einsamkeit, Ärger, Wut, Zorn, Befriedigung, Stolz, Enttäuschung, Trauer, Bereitschaft, Hoffnung, Zuversicht, Eifersucht, Neid, Weite, Wärme, Kontakt, Dankbarkeit, Staunen).
Ich lasse mir eine Gebärde, eine Körperbewegung einfallen, die irgendwie mein Hauptgefühl zum Ausdruck bringen kann und vollziehe sie in der Tat mit geschlossenen Augen.
- für meinen **Verstand** (Thema meiner Gedanken und die Art und Weise, wie sie sich mit diesem Thema beschäftigen: Karussell, fortschreitender Gedankengang, Kreisbewegung, freie Assoziation).
Ich lasse mir dazu ein Bild einfallen und vergegenwärtige es mir vor meinen inneren Augen.
- für mein **Ich** (ruhiger Ort in mir, von dem aus ich Körper, Gefühle und Gedanken wahrnehmen kann und mich entscheiden kann, wohin ich meine Aufmerksamkeit lenke).
Welches Alter hat dieses mein Ich?
Ich anerkenne es mit einem Satz wie *"Ich bin Ich"*, *"Ich bin reines Bewusstsein und reiner Wille"* oder *"Ich bin ... (Vorname)"*
- für mein **Wesen** oder **Selbst** (transpersonale Erfahrungen anrühren: unendliches Angerührt- und Betroffensein, gemeint, bejaht, gesehen und geliebt werden. Alles ist für einen Augenblick in Ordnung. Sinn über Sinn und Unsinn hinaus. Glück ohne vorhergehende Ursache. Qualität von Leben über Leben und Tod hinaus).
Ich lasse aus mir eine Gebärde der Anerkennung und Dankbarkeit aufsteigen, die ich mit geschlossenen Augen in der Tat vollziehe.

LICHT- UND SCHATTENSEITEN



SELBSTBEZICHTIGUNG UND SELBSTACHTUNG

SELBSTBEZICHTIGUNG	SELBSTACHTUNG
Hehre, hohe Ideale, meistens unrealistisch Absolutheitsdenken Prinzipienreiterei Vorherrschaft des kollektiven Gewissens	Realistische, verwirklichtbare Ideale Die Ideale werden mit den Lebenserfahrungen überprüft und verändert Entwicklung des persönlichen Gewissens
Selbstkontrolle, Selbstkritik, Selbstverurteilung Sich beobachtet fühlen und sich selbst beobachten	Verständnis und Einfühlung Innere Struktur Sich selbst wie einen guten Freund behandeln
Strenge Erziehung, Moral	Liebevolle Erziehung
Starke innere Antreiber	Neben einer guten Disziplin gütig mit sich selbst.
Versagensängste Innerer Druck Ohnmachtsgefühle Schuld und Scham	Menschlichkeit Toleranz Bewusstsein der eigenen Würde Genießen können
Führt zu Stress	Führt zu Akzeptanz und Gelassenheit

SICH MIT SICH SELBST IDENTIFIZIEREN

Wir werden von allem beherrscht, mit dem wir uns identifizieren. Wir können alles, von dem wir uns disidentifizieren, beherrschen, leiten und benutzen.

Der gewöhnliche Zustand für die meisten von uns ist ein Identifiziertsein mit dem, was uns zu einer bestimmten Zeit das stärkste Gefühl von Lebendigkeit zu geben scheint, was uns am realsten oder am intensivsten vorkommt. Diese Identifikation mit einem Teil unserer selbst bezieht sich gewöhnlich auf die ausgebildete Seelenfunktion oder den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit, auf die wichtigste Rolle, die wir im Leben spielen. Sie kann viele Formen annehmen. Einige Menschen identifizieren sich mit ihrem Körper. Sie erfahren sich und sprechen oft über sich selbst in Form von Sinnesempfindungen; mit anderen Worten, sie funktionieren, als ob sie ihre Körper wären. Andere identifizieren sich mit ihren Gefühlen; sie glauben, dass ihre Gefühle der zentrale und intimste Teil ihrer selbst seien, während Gedanken und Sinneseindrücke als weiter entfernt, vielleicht als irgendwie abgetrennt empfunden werden. Diejenigen, die sich mit ihrem Verstand identifizieren, beschreiben sich wahrscheinlich mit intellektuellen Erklärungen, selbst wenn sie gefragt werden, wie sie sich fühlen. Oft sehen sie Gefühle und Sinneseindrücke als peripher an oder sind sich ihrer größtenteils nicht bewusst. Viele sind mit einer Rolle identifiziert, und sie leben, funktionieren und erfahren sich selbst dieser Rolle entsprechend als "Mutter", "Ehemann", "Geliebte", "Geschäftsmann", "Lehrerin" usw.

Diese Identifikation mit nur einem Teil unserer Persönlichkeit mag vorübergehend befriedigen, hat aber schwerwiegende Nachteile. Sie hindert uns an der Verwirklichung der Erfahrung des "Ich", dem tiefen Gefühl der Selbstidentifikation, des Wissens, wer wir sind. Sie schließt die Fähigkeit aus oder vermindert sie sehr stark, uns mit allen anderen Teilen unserer Persönlichkeit zu identifizieren, uns ihrer zu erfreuen und sie in ihrem ganzen Umfang zu benutzen. So wird unser "normaler" Ausdruck in der Welt zu irgendeiner Zeit nur auf einen Teil dessen beschränkt, was er sein kann. Die bewusste - oder selbst unbewusste - Erkenntnis, dass wir irgendwie zu vielem, das in uns ist, keinen Zugang haben, kann Enttäuschung und schmerzliche Gefühle der Unzulänglichkeit und des Versagens verursachen.

Schließlich führt eine dauernde Identifikation mit einer Rolle oder einer vorherrschenden Seelenfunktion oft und beinahe unvermeidlich zu einer unsicheren Situation im Leben. Früher oder später kann sie zu einem Gefühl der Verlorenheit, ja der Verzweiflung führen, wie im Falle eines Athleten, der alt wird und seine körperliche Kraft verliert; einer Schauspielerin, deren körperliche Schönheit verblasst; einer Mutter, deren Kinder erwachsen geworden sind und sie verlassen haben; eines Studenten, der die Universität verlassen muss und neuer Verantwortung gegenübersteht. Solche Situationen können ernste und oft schmerzliche Krisen erzeugen. Diese können als ein - mehr oder weniger partielles - psychisches "Sterben" angesehen werden. Und kein krampfhaftes Anhängen an die verschwindende alte "Identität" kann helfen. Die wahre Lösung kann nur eine "Wiedergeburt" sein, das heißt das Eintreten in eine neue, weitere Identifikation. Manchmal schließt dieser Vorgang die ganze Persönlichkeit ein und verlangt und führt zu einem Erwachen oder einer "Geburt" in einen neuen und höheren Zustand des Seins.

Dieser Vorgang ereignet sich oft ohne ein klares Verstehen seiner Bedeutung und oft gegen den Wunsch des Einzelnen, der in ihn verwickelt ist. Aber eine bewusste, zielstrebige, willige Mitarbeit kann ihn sehr erleichtern, fördern und beschleunigen. Dies kann am besten durch eine bewusst gesteuerte Übung der Disidentifikation und der Selbstidentifikation geschehen. Dadurch gewinnen wir **die Freiheit und die Kraft der Wahl**, uns mit irgendeinem Aspekt unserer Persönlichkeit zu identifizieren oder zu disidentifizieren, je nachdem, was uns in jeder Situation richtig erscheint. So können wir lernen, alle Elemente und Aspekte unserer Persönlichkeit zu leiten und zu einer umfassenden, harmonischen Synthese zu benutzen. Diese Übung ist ein Werkzeug, um ein wirkliches Bewusstsein unserer selbst zu erlangen und unsere Aufmerksamkeit der Reihe nach auf jeden wichtigen Aspekt unserer Persönlichkeit zu lenken. Während wir den Standpunkt des Beobachters beibehalten, erkennen wir, dass der Beobachter nicht das ist, was er beobachtet.

DAS VERFAHREN: Bringe deinen Körper in eine entspannte und bequeme Lage; mache langsam ein paar Atemzüge. Dann bekräftige langsam und aufmerksam folgendes:

"Ich habe einen Körper, aber 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 wirklichen Ich zu tun. Ich schätze meinen Körper als mein kostbares Werkzeug der Erfahrung und des Ausdrucks, aber er ist nur ein Werkzeug. Ich behandle ihn gut, ich versuche ihn, bei guter Gesundheit zu halten, aber er ist nicht ich selbst. **Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.**

Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Meine Gefühle wechseln und widersprechen sich manchmal. Sie mögen von Liebe zu Hass, von Ruhe zu Ärger, von Freude zu Leid übergehen, und trotzdem ändert sich mein Wesen, meine wahre Natur nicht. Auch wenn mich momentan die Welle eines bestimmten Gefühls überflutet, so weiß ich doch, dass sie vorübergehen wird. Folglich bin ich nicht dieses Gefühl. Ich kann meine Gefühle beobachten und verstehen und kann allmählich lernen, sie zu leiten, zu benutzen und harmonisch zu integrieren. **Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.**

Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand. Mein Verstand ist ein wertvolles Werkzeug der Entdeckung und des Ausdrucks, aber er ist nicht mein Zentrum. Sein Inhalt ändert sich beständig, indem er neue Ideen, neues Wissen und Erfahrungen aufnimmt. Ich kann mit seiner Hilfe äußere wie innere Welten erkennen und verstehen. Manchmal aber weigert er sich, mir zu gehorchen. Deswegen kann er nicht Ich sein. **Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand.**

Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens. Dies allein ist der fortdauernde Faktor im sich ständig ändernden Fluss meines täglichen Lebens. Ich bin fähig, alles, was in mir vorgeht, wahrzunehmen. Das gibt mir ein Gefühl des Seins, der Dauer, der inneren Ausgeglichenheit. Und ich kann mich entscheiden, welche Stellung ich zu allem, was ich erlebe, beziehen will. Ich kann alle meine psychischen Vorgänge und meinen physischen Körper nicht nur beobachten, sondern auch leiten und benutzen. Ich bekräftige meine Identität mit diesem Zentrum und erfasse seine Dauerhaftigkeit und Energie. Ich erkenne und bestätige mich als Zentrum reinen Gewahrseins und schöpferischer, dynamischer Energie. **Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens."**

Da der Zweck der Übung darin besteht, einen bestimmten Bewusstseinszustand zu erreichen, sind viele Einzelheiten des Verfahrens entbehrlich, sobald der Sinn erfasst ist. So kann man nach einer gewissen Zeit der Praxis die Übung ändern, indem man auf einen Aspekt das Hauptgewicht legt oder der Identifikation mit sich tiefere Aufmerksamkeit schenkt. Man kann auch durch jedes Stadium des Disidentifikation gehen, indem man nur die zentralen Bekräftigungen (im Folgenden in einer erweiterten Fassung) benutzt:

Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.

Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.

Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand.

Ich habe Wünsche, aber ich bin nicht meine Wünsche.

Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens.

Das Ziel ist, durch diese Übung genügende Fertigkeit zu erwerben, um durch jedes Stadium der Disidentifikation in kurzer Zeit schnell und dynamisch hindurchzugehen und dann so lange im "Ich"-Bewusstsein zu bleiben, wie man es wünscht. Man kann sich dann in jedem Augenblick von jedem überwältigenden Gefühl, jedem ärgerlichen Gedanken, jeder ungeeigneten Rolle usw. disidentifizieren und vom Aussichtspunkt des nicht in das Geschehen verwickelten Beobachters ein klares Verständnis der Situation, ihrer Bedeutung, ihrer Ursachen und der wirksamsten Art des Umgangs mit ihr gewinnen.

Nach: **Roberto Assagioli, Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie.** [Originalausgabe: The Act of Will. New York 1972] Junfermann Verlag Paderborn ¹1982, ⁵1989, S. 183-188.

DIE PERSONA

Unter der **Persona** (lat. *persona* = Maske, *personare* = durchtönen) versteht **Carl Gustav Jung** die Weise, wie sich ein Menschen gegenüber seiner Umwelt zeigt und verhält. Sie ist gewissermaßen die Hülle, welche das persönliche und intime Ich gegen die Außenwelt abschirmt und vor ihr beschützt. Die Persona schützt so das Wesen eines Individuums. Sie entsteht im Laufe der menschlichen Entwicklung mehr oder weniger automatisch durch die Übernahme einer gesellschaftlichen Rolle, durch die Anpassung an den Kollektivstil.

Zur Persona gehören nicht nur psychische Eigenschaften, sondern alle unsere Umgangsformen, die gewohnheitsmäßigen Eigenheiten in Bezug auf unsere äußere Erscheinung wie Haltung, Gang, Haartracht, Kleidung, Ausdrucksweise, Sprache, ja unser Gesichtsrünzeln und Tics, unser gewohnheitsmäßiges Lächeln oder Seufzen und vieles andere mehr.

Häufig überdeckt die Persona das, was einen Menschen wirklich ausmacht. Das ist immer der Fall, wenn jemand nach außen hin z.B. einen bestimmten Eindruck erwecken will oder soll. Dann wird sie zur Fassade, zum Täuschungsmanöver oder zum Imponiergehabe. Eine Maske überdeckt innere Leere oder Schlimmeres, und das eigentliche Wesen des betreffenden Menschen wird verfälscht. Leicht steht die Persona in der Gefahr, zu erstarren, mechanisch und zu einer angewachsenen Maske zu werden, hinter der die Individualität verkümmert. Hinter manchem Amt oder Titel verbirgt sich ein erbärmliches Menschlein.

Die Persona schützt das, was einen Menschen ausmacht, gegenüber der Welt wie ein Kleidungsstück. Oft stellt sie auch ein Vorbild oder Ideal dar, das man zu verwirklichen hofft. Dann wird sie zu einer wertvollen Leitlinie zur eigenen Fortentwicklung. Eine funktionierende Persona ist eine Hauptbedingung psychischer Gesundheit. Eine gut durchströmte Persona wird zum Beschützer und Regulator zwischen Innenwelt und Außenwelt. Bei einem der Außenwelt wie seiner inneren Welt gut angepassten Menschen ist die Persona ein notwendiger, aber elastischer Schutzwall, der eine relativ natürliche, gleichmäßige und leichte Verkehrsform mit der Umwelt sichert.

Für eine gut funktionierende Persona gilt:

1. Sie stimmt mit dem Ich-Ideal weitgehend überein, d.h. dem Wunschbild, das jeder Mensch in sich trägt, und nach welchem er beschaffen sein und sich verhalten möchte.
2. Sie passt in das allgemeine Bild, das die Umwelt sich von einem ihrem Geschmack und Ideal entsprechenden Menschen macht.
3. Sie fügt sich in die psychischen und physischen Bedingtheiten, die der Verwirklichung des Ich- bzw. Umwelt-Ideals ihre Grenzen setzen.

Wird einer dieser Aspekte außer Acht gelassen, so kann die Persona ihrer Aufgabe nicht gerecht werden. Dann wird sie eher zum Hindernis für die Entwicklung der Persönlichkeit. Wenn nur der 2. Aspekt vorhanden ist, dann entwickelt sich die Persona eines Massenmenschen. Ist dagegen nur der 1. Aspekt ausgebildet, dann entsteht die Persona eines Sonderlings oder eines Einzelgängers.

Welche verhängnisvollen, ja geradezu tragischen Folgen die Entwicklung einer Persona nach dem Geschmack des Publikums und unter Opferung der eigenen Individualität haben kann, zeigt das Lebensschicksal von **Marilyn Monroe** (eigentlich Norma Jean Mortenson, 1926-1962)¹

1960 sprach sie über ihre zerbrochene Ehe mit Arthur Miller:

“Mein ganzes Leben habe ich Marilyn Monroe gespielt, Marilyn Monroe, Marilyn Monroe. Immer habe ich versucht, alles besser zu machen, und was ist das Ergebnis: Ich spiele doch nur die Imitation meiner selbst. Ich möchte so gern etwas anderes tun. Das war es, was mich zu Arthur hinzog. ... Als ich ihn heiratete, hatte ich die Vorstellung, dass ich es schaffen würde, durch ihn von Marilyn Monroe wegzukommen, und nun bin ich wieder da und mache dasselbe.”



August 1962, in ihrem letzten “Life“-Interview:

“Als Sexsymbol wird man zu einer Sache. ... Man kollidiert mit den unbewussten Wünschen der Menschen. Es ist nett, wenn die Leute einen in ihre Phantasien einbeziehen, aber man möchte auch um seiner selbst willen akzeptiert werden.” (S. 126-127)

“Ich hatte immer das Gefühl, ich sei ein Nichts. Der einzige Weg für mich, etwas zu sein, war der, dass ich - nun jemand anderes war.” (S. 129)

In einem Interview mit Georges Belmont für die französische Zeitschrift *Marie Claire* 1960: *“Ich habe immer insgeheim das Gefühl gehabt, nicht vollkommen ‘echt’ zu sein, so etwas wie eine gut gemachte Fälschung. Ich glaube, jeder Mensch fühlt das von Zeit zu Zeit. Aber in meinem Fall geht das weit, manchmal so weit, dass ich denke, ich sei im Grunde nur ein Kunstprodukt.”* (S. 132)²

1 **Ruth-Ester Geiger, Marilyn Monroe.** Rowohlt's Monographien 507. Rowohlt Taschenbuch Verlag Reinbek bei Hamburg 1995, 155 S.

2 (Hrsg.:.): **Lothar Schirmer, Marilyn Monroe und die Kamera.** 152 Photographien aus den Jahren 1945-1962 und das berühmte Interview von Marilyn Monroe mit Georges Belmont. Schirmer/Mosel Verlag München 1989/92, S. 20

DER SCHATTEN

Der Schatten verbildlicht unsere andere Seite, unseren dunklen Bruder oder die dunkle Schwester, etwas, was zwar weitgehend unsichtbar ist, aber dennoch unzertrennlich zu unserer Ganzheit gehört. Der Schatten steht an der Schwelle zum Unbewussten, er ist die Verbindung zu seiner schöpferischen Tiefe.

Der Schatten ist das eigentliche Gegenüber unseres bewussten Ich, ja er wächst und verdichtet sich sozusagen im Gleichschritt mit dem Ich. Mit der dunklen Masse des nie oder kaum zum Leben zugelassenen Erlebnismaterials steht er uns im Wege, um zu den schöpferischen Tiefen unseres Unbewussten zu gelangen.

Die Konfrontation mit dem Schatten heißt demnach, sich seines eigenen Wesens schonungslos kritisch bewusst zu werden. Durch den Mechanismus der Projektion erscheint der Schatten jedoch häufig auf ein Objekt übertragen: der andere ist schuld, wenn man nicht bewusst erkennt, dass das Dunkle sich in uns selbst befindet. Die Bewusstmachung des Schattens muss mit größten Widerständen von Seiten des Klienten rechnen, der es oft gar nicht ertragen kann, all dieses Dunkle als ebenfalls zu sich gehörig zu akzeptieren. So bitter aber dieser Kelch sein mag, er kann einem nicht erspart werden. Erst wenn wir gelernt haben, uns von unserem Schatten zu unterscheiden, indem wir seine Realität als einen Teil unseres Wesens erkennen, anerkennen und diese Erkenntnis auch gegenwärtig bleibt, kann die Auseinandersetzung mit der Dynamik der Psyche gelingen. Erst dann beginnt jene realistische Einstellung zur eigenen Persönlichkeit, ohne die es auf dem Weg zur Ganzheit kein Weiterschreiten gibt.

Carl Gustav Jung, Schatten des Individuums

Unglücklicherweise gibt es keinen Zweifel an der Tatsache, dass der Mensch im Ganzen genommen weniger gut ist, als er sich einbildet oder zu sein wünscht. Jedermann ist gefolgt von einem Schatten, und je weniger dieser im bewussten Leben des Individuums verkörpert ist, umso schwärzer und dichter ist er. Wenn eine Minderwertigkeit bewusst ist, hat man immer die Chance, sie zu korrigieren. Auch steht sie ständig in Berührung mit andern Interessen, so dass sie stetig Modifikationen unterworfen ist. Aber wenn sie verdrängt und aus dem Bewusstsein isoliert ist, wird sie niemals korrigiert. Es besteht dann überdies die Gefahr, dass in einem Augenblick der Unachtsamkeit das Verdrängte plötzlich ausbricht. Auf alle Fälle bildet es ein unbewusstes Hindernis, das die bestgemeinten Versuche zum Scheitern bringt.

Wir tragen unsere Vergangenheit mit uns, nämlich den primitiven und inferioren Menschen mit seinen Begehrlichkeiten und Emotionen, und wir können uns von dieser Last nur durch eine beträchtliche Anstrengung befreien. Wenn es zu einer Neurose kommt, haben wir es immer mit einem erheblich verstärkten Schatten zu tun. Und wenn ein solcher Fall geheilt werden soll, so muss ein Weg gefunden werden, auf welchem die bewusste Persönlichkeit und der Schatten zusammenleben können.

Dies ist ein ernstes Problem für alle diejenigen, welche entweder selber in einer solch misslichen Lage sind, oder welche Kranken zum normalen Leben helfen müssen. Eine bloße Unterdrückung des Schattens ist ebenso wenig ein Heilmittel wie Enthauptung gegen Kopfschmerzen. Die Moral eines Menschen zu zerstören, hilft ebenfalls nicht, weil es sein besseres Selbst töten würde, ohne welches auch der Schatten keinen Sinn hat. Die Versöhnung dieser Gegensätze ist eines der wichtigsten Probleme, das selbst in der

Antike einige Geister beschäftigte.¹

Carl Gustav Jung, Kollektive Schatten und der einzelne

Wenn die verdrängten Tendenzen des Schattens nichts als böse wären, so gäbe es überhaupt kein Problem. Aber der Schatten ist in der Regel nur etwas Niedriges, Primitives, Unangepasstes und Missliches und nicht absolut böse. Er enthält auch kindische oder primitive Eigenschaften, die in gewisser Weise die menschliche Existenz beleben und verschönern würden; aber man stößt sich an hergebrachte Regeln. Das gebildete Publikum, die Blüte unserer gegenwärtigen Zivilisation, ist etwas von seinen Wurzeln abgehoben und ist im Begriffe, seine Verbindung mit der Erde zu verlieren. Es gibt heutzutage nur wenige zivilisierte Länder, wo die unteren Bevölkerungsschichten nicht in einem Zustand unruhiger Meinungskonflikte sind. In einer Anzahl europäischer Nationen erfasst dieser Zustand auch die oberen Schichten. Diese Lage der Dinge demonstriert unser psychologisches Problem in vergrößertem Maßstab. Insofern Kollektivitäten bloße Anhäufungen von Individuen darstellen, sind ihre Probleme ebenfalls Anhäufungen individueller Probleme. Der eine Teil identifiziert sich mit dem höheren Menschen und kann nicht heruntersteigen, und der andere Teil identifiziert sich mit dem unteren Menschen und möchte an die Oberfläche kommen.

Solche Probleme werden niemals gelöst durch Gesetzgebung oder Kunstgriffe. Sie können nur gelöst werden durch eine allgemeine Änderung der Einstellung. Und diese Änderung beginnt nicht mit Propaganda oder Massenversammlungen oder gar mit Gewalt. Sie fängt an mit einer Veränderung in den einzelnen. Sie wird sich auswirken als Wandlung ihrer persönlichen Neigungen und Abneigungen, ihrer Lebensanschauung und ihrer Werte, und einzig die Anhäufung solcher individueller Wandlungen ist imstande, eine kollektive Lösung herbeizuführen.²

Carl Gustav Jung, Selbstbesinnung

Alle Lücken, wo wirkliches Wissen fehlt, werden immer noch mit Projektionen ausgefüllt. Wir sind immer noch beinahe sicher, dass wir wissen, was andere Leute denken, oder was ihr wahrer Charakter ist. Wir sind überzeugt, dass gewisse Leute alle jene schlechten Eigenschaften haben, die wir in uns selbst nicht finden, oder dass sie alle jene Laster leben, die natürlich niemals unsere eigenen sein könnten. Wir müssen immer noch äußerst vorsichtig sein, um nicht unseren eigenen Schatten allzu schamlos zu projizieren, und sind immer noch überschwemmt von projizierten Illusionen. Wenn man sich jemanden vorstellt, der tapfer genug ist, diese Projektionen allesamt zurückzuziehen, dann ergibt sich ein Individuum, das sich eines beträchtlichen Schattens bewusst ist. Ein solcher Mensch hat sich neue Probleme und Konflikte aufgeladen. Er ist sich selbst eine ernste Aufgabe geworden, da er jetzt nicht mehr sagen kann, dass die anderen dies oder jenes tun, dass sie im Fehler sind, und dass man gegen sie kämpfen muss. Er lebt in dem Hause der "Selbstbesinnung", der inneren Sammlung. Solch ein Mensch weiß, dass, was immer in der Welt verkehrt ist, auch in ihm selber ist, und wenn er nur lernt, mit seinem eigenen Schatten fertig zu werden, dann hat er etwas Wirkliches für die Welt getan. Es ist ihm dann gelungen, wenigstens einen allerkleinsten Teil der ungelösten riesenhaften Fragen unserer Tage zu beantworten.³

¹ Carl Gustav Jung, **Psychologie und Religion**. In: Ders., Grundwerk Band 4, Olten 1984, S.79

² Carl Gustav Jung, **Psychologie und Religion**. In: Ders., Grundwerk Band 4, Olten 1984, S.81/82

³ Carl Gustav Jung, **Psychologie und Religion**. In: Ders., Grundwerk Band 4, Olten 1984, S.86

ICH ÜBER MICH

FREUD UND LEID

- Was ist Deine große Hoffnung?
- Wer oder was ist Deine (heimliche oder bekannte) Leidenschaft?
- Was ist Dir peinlich?
- Was ist für Dich ein großes Unglück?
- Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück?
- Welche Genüsse schätzt Du besonders?
- Was treibt Dich an die Grenzen der Verzweiflung?

FREUND UND FEIND

- Wem wirst Du lebenslang dankbar sein?
- Was schätzen Deine Freunde an Dir?
- Welche Eigenschaften schätzt Du bei einer Frau und einem Mann besonders?
- Welchen Fehler entschuldigst Du am ehesten?
- Wem möchtest Du auf keinen Fall in der Sauna begegnen?
- Was sagen Deine Feinde Dir nach?
- Wofür oder bei wem solltest Du Dich unbedingt noch entschuldigen?

SCHEIN UND SEIN

- Welche Deiner Vorzüge werden bisher verkannt?
- Wie möchtest Du gerne sein?
- Was war und was ist Dein größter Erfolg?
- Was war Deine dramatischste Fehlentscheidung?
- Was ist Dir in Deinem Leben bereits gelungen?
- Wie würdest Du einem Blinden Dein Äußeres beschreiben?

DENKEN UND LENKEN

- Was würdest Du zuerst anordnen, wenn Du die Welt regieren könntest?
- Welche lebende Persönlichkeit flößt Dir Vertrauen ein?
- Wer sind für Dich die drei imponierendsten Gestalten unserer Zeit?
- Welche Reform bewunderst Du am meisten?
- Was ist Dein Lebensmotto?

EWIGKEIT UND VERGÄNGLICHKEIT

- Welchen Traum willst Du Dir gerne noch erfüllen?
- Wo und wie möchtest Du beerdigt werden?
- Wer soll Deine Grabrede halten?
- Welchen Satz erhoffst Du Dir darin?

ZITATE

Roberto Assagioli, Teilpersönlichkeiten

Wir sind nicht geeint. Wir geben uns zwar oft dieser Illusion hin, weil wir nicht aus mehreren Körpern und Gliedmaßen bestehen und weil gewöhnlich die eine Hand nicht die andere schlägt. Doch in unserem Inneren spielt sich metaphorisch genau das ab; verschiedene Impulse, Wünsche, Prinzipien, Sehnsüchte, Ideale liegen in nicht endendem Kampf miteinander.¹

Novalis, Blütenstaub

Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft.²

Dietrich Bonhoeffer, 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 Lebensatem, 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 Freunde 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! (Geschrieben Juni 1944)³

¹ **Roberto Assagioli**, in: **Piero Ferrucci, Werde was du bist**. Basel 1984, S. 57

² **Novalis, Vermischte Bemerkungen "Blütenstaub"** Nr. 42, in: Novalis, Fragmente und Studien. Stuttgart 1984, S. 14

³ **Dietrich Bonhoeffer, Von guten Mächten**. Gebete und Gedichte. Interpretiert von Johann Christoph Hampe. Kaiser Traktate 20, Kaiser München ¹1976, ⁵1985, S. 16

Karlfried Graf Dürckheim, Starres Ich

Starr hält der Mensch, der in seinem Ich befangen und verhärtet ist, an dem jeweils innerlich oder äußerlich Gewonnenen fest und leidet unter allem, was sich verändert. So kommt er nicht aus Sorge und Angst heraus. Er leidet unter dem Widerspruch des Lebens zu den Vorstellungen, die er sich gebildet hat, weiß sich aber dagegen nicht anders zu wehren, als sich immer eigenwilliger hinter seinem Standpunkt zu verschanzen, ihn oft gegen bessere Einsicht zu verteidigen und von seinem System aus zu handeln.¹

Karlfried Graf Dürckheim, Harmoniker

Er ist liebenswürdig, aber unverbindlich und ohne Liebe; er gibt sich aufgeschlossen, aber lässt doch nichts an sich heran; er gibt sich bestimmt, aber lebt doch in einem ewigen Kompromiß; er hat für alles eine Lösung zur Hand, die ihn aber selbst wenig kostet. Er ist der liebenswürdige Egoist, der alle beschenkt, ohne sich selbst herzugeben und scheinbar alles aufnimmt und annimmt, ohne sich selbst ernstlich zu stellen oder zu wagen. Er tritt auf, ohne wehzutun, und tritt ab, ohne etwas zu verlieren. Einmal aber kommt auch für ihn der Augenblick, in dem ihn im geheimen die Angst beschleicht. Es wird ihm unheimlich, wie glatt alles geht, und er fühlt, dass er im Grunde leer ist und irgendwie schuldig.²

Meister Eckhart, Wer bin ich?

Die Menschen sollten nicht so viel nachdenken, was sie **tun** sollen, sie sollten vielmehr bedenken, **wer** sie sind.³

Max Ehrmann, Wünschenswertes - Desiderata

Sei du selbst. Besonders täusche keine Zuneigung vor. Sei auch nicht zynisch über die Liebe; denn angesichts der Trockenheit und Enttäuschung des Lebens ist die Liebe wichtig wie das grüne Gras. Nimm den Rat der Alten freundlich auf und gib dankbar deine Dinge der Jugend weiter. Die gewachsene Kraft des Geistes bewahrt dich, wenn Du plötzlich in Unglück gerätst, aber quäle dich nicht mit Trugbildern. Viele Ängste werden durch Müdigkeit und Einsamkeit geboren. Neben einer guten Disziplin sei gütig mit dir selbst. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne. Du hast das Recht, da zu sein. Ob es Dir klar ist oder nicht, das Universum entwickelt sich ohne Zweifel so wie es soll. Deshalb lebe in Frieden mit Gott, was immer du denkst oder du dir vorstellst, wer er sei, und was immer deine Bestrebungen auch sind in dem lauten Durcheinander des Lebens. Halte Frieden mit deiner Seele. Bei all der Belastung, dem Kampf und den zerbrochenen Träumen ist es doch eine wunderbare Welt. Sei sorgfältig. Versuche mit aller Kraft, glücklich zu sein.⁴

¹ **Karlfried Graf Dürckheim, Hara.** München 1983, S. 82

² **Karlfried Graf Dürckheim, Durchbruch zum Wesen.** Stuttgart⁵1972, S. 130/131

³ **Meister Eckhart, Reden der Unterweisung 4.** In: Ders., Deutsche Predigten und Traktate, hrsg. v. Josef Quint. München 1979, S. 57

⁴ **Max Ehrmann, Desiderata - Die Lebensregel von Baltimore.** Pattloch Verlag 1998

Rabbi Hillel, Für sich sein

Wenn ich nicht für mich bin, wer ist es dann?

Wenn ich nur für mich bin, wer bin ich dann?

Wenn nicht jetzt, wann dann?¹

Juan Ramon Jiménez, Geh langsam

Lauf' nicht, geh' langsam

Du musst nur auf dich zugehn!

Geh' langsam, lauf' nicht,

denn das Kind deines Ich,

das ewig neugeborene

kann dir nicht folgen.

No corras, ve despacio,

que adonde tienes que ir es a ti solo!

Ve despacio, no corras,

que el niño de tu yo,

recién nacido eterno,

no te puede seguir.²

Carl Gustav Jung, Einfachsein

Das Einfache ist immer das Schwierigste. In Wirklichkeit ist nämlich Einfachsein höchste Kunst, und so ist das Sich-selbst-Annehmen der Inbegriff des moralischen Problems und der Kern einer ganzen Weltanschauung. Dass ich den Bettler bewirte, dass ich dem Beleidiger vergebe, dass ich den Feind sogar liebe im Namen Christi, ist unzweifelhaft hohe Tugend. Was ich dem geringsten unter meinen Brüdern tue, das habe ich Christo getan. Wenn ich nun aber entdecken sollte, dass der geringste von allen der Ärmste aller Bettler, der Frechste aller Beleidiger, ja der Feind selber in mir ist, ja dass ich selber des Almosens meiner Güte bedarf, dass ich mir selber der zu liebende Feind bin, was dann? Dann dreht sich in der Regel die ganze christliche Wahrheit um, dann gibt es keine Liebe und Geduld mehr, dann sagen wir zum Bruder in uns *“Raka”*, dann verurteilen wir und wüten gegen uns selbst. Nach außen verbergen wir es, wir leugnen es ab, diesem Geringsten in uns je begegnet zu sein, und sollte Gott selber es sein, der in solch verächtlicher Gestalt an uns herantritt, so hätten wir ihn tausendmal verleugnet, noch ehe überhaupt ein Hahn gekräht hätte. ...

In Wirklichkeit bedeutet das Annehmen der Schattenseite der menschlichen Natur etwas, das ans Unmögliche streift. Man bedenke, was es heißt, die Daseinsberechtigung des Unvernünftigen, des Sinnlosen und des Bösen anzuerkennen! Das will aber der moderne Mensch; er will mit dem leben, was er ist; er will das kennen, was er ist, und darum wirft er die Historie zur Seite. Er will unhistorisch sein, um experimentell zu leben und um festzustellen, was die Dinge an sich für einen Wert und Sinn haben, abgesehen von dem, was die historische Voraussetzung darüber behauptet.³

¹ **Rabbi Hillel** nach **Mischna Aboth I/14** (Babylonischer Talmud, Der Traktat Aboth, Sprüche der Väter)

² **Juan Ramon Jiménez, Herz, stirb oder singe. Gedichte.** Diogenes Taschenbuch 20388 Zürich ¹1958, 1977, S. 66-67

³ **Carl Gustav Jung, Die Beziehungen der Psychotherapie zur Seelsorge (1932).** In: Gesammelte Werke (1963), S. 367-368, 370

Anthony de Mello, Größe

"Das Problem mit dieser Welt ist", sagte der Meister seufzend, "dass die Menschen sich weigern, erwachsen zu werden."

"Wann kann man von einem Menschen sagen, er sei erwachsen?" fragte ein Schüler.

"An dem Tag, an dem man ihm keine Lüge mehr aufzutischen braucht."¹

Anthony de Mello, Erleuchtung

Der Meister befürwortete beides: Gelehrsamkeit und Weisheit.

"Gelehrsamkeit", sagte er auf eine Frage, "erwirbt man durch Bücher lesen oder indem man Vorlesungen besucht."

"Und die Weisheit?"

"Indem du das Buch liest, das du selber bist."

Er fügte noch hinzu:

"Das ist durchaus keine einfache Aufgabe, denn stündlich kommt eine Neuauflage des Buches heraus!"²

Anthony de Mello, Manifestation

Wenn ein neuer Schüler zum Meister kam, wurde er gewöhnlich folgendem Verhör unterworfen:

"Weißt du, wer der einzige Mensch ist, der dich im ganzen Leben nie verlassen wird?"

"Wer ist es?"

"Du."

"Und kennst du die Antwort auf jede Frage, die dir je einfallen könnte?"

"Wie lautet sie?"

"Du."

"Und kannst du ahnen, wer die Lösung aller deiner Probleme ist?"

"Ich gebe es auf."

"Du."³

¹ **Anthony de Mello, Eine Minute Weisheit.** Freiburg ²1987, S. 95

² **Anthony de Mello, Eine Minute Weisheit.** Freiburg ²1987, S. 95

³ **Anthony de Mello, Eine Minute Weisheit.** Freiburg ²1987, S. 96

Huub Oosterhuis, Leg mein Gesicht frei

Leg mein Gesicht frei, mach mich schön.
Wer mich entlarvt hat, wird mich finden.
Ich hab' Gesichter, mehr als zwei,
Augen, die tasten vor im Blinden,
Herzen aus Angst, die vor Angst vergehn.
Leg mein Gesicht frei, mach mich schön.

Leg mein Gesicht frei, mach mich schön.
Wer sich entlarvt sieht, wird gefunden
und wird ganz neu sich selbst verstehn,
wird leben, offen, unumwunden,
und nirgends hin verloren gehn.
Leg mein Gesicht frei, mach mich schön¹

Dschelal ad-Din Rumi, Wer ich bin

Was soll ich tun, ihr Muslims? Ich kenne mich doch selber nicht.
Ich bin weder Christ noch Jude, noch Parse, noch Muslim.
Ich bin nicht vom Osten noch vom Westen, weder vom Land noch von der See,
Ich komme nicht aus dem Schoße der Natur noch aus himmlischen Welten.
Ich bin nicht aus Erde, Wasser, Luft oder Feuer,
und entstamme nicht dem Licht oder Staub, nicht dem Seienden und Wesenhaften.
Ich komme nicht aus dem Irak noch aus dem Lande Khorasan.
Ich entstamme nicht dieser Welt noch der kommenden, nicht dem Paradies noch der Hölle.
Mein Ort ist da, wo kein Ort ist, meine Spur spurlos.
Nicht Körper bin ich noch Seele, denn ich gehöre der Seele des Geliebten.
Die Zweiheit habe ich verworfen; ich sah, dass beide eine Welt sind.
Ich suche und kenne und sehe und rufe nur einen.
Er ist der Erste und Letzte, ist außen und innen.
Ich weiß nichts außer: "O Gott, Er".
Ich bin berauscht vom Trank der Liebe, die beiden Welten sind mir entschwunden.
Nur mit Zechen und Gelage bin ich befaßt.
Wenn ich je in meinem Leben einen Augenblick ohne dich verbrachte,
So bereue ich für immer diesen Augenblick.
Wenn ich je in dieser Welt nur einem dich gewinne,
so trample ich auf beide Welten und tanze siegesfroh.
O Schamsi Täbriz, ich bin berauscht von dieser Welt,
Dass ich außer Rausch und Trunkenheit kein Wort zu sagen habe.²

¹ **Huub Oosterhuis, Auf halben Weg.** Freiburg 1975, S. 86

² **Dschelal ad-Din Rumi, Diwan.** In: Mircea Eliade, Geschichte der religiösen Ideen. Quellentexte. Freiburg 1981, S. 410/411

Lao Tse, Tao te king 76

Der Mensch, wenn er ins Leben tritt, / ist weich und schwach, / und wenn er stirbt, / so ist er hart und stark. / Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten, / sind weich und zart, / und wenn sie sterben, / sind sie dürr und starr. / Darum sind die Harten und Starken / Gesellen des Todes, / die Weichen und Schwachen / Gesellen des Lebens. / Darum: / Sind die Waffen stark, so siegen sie nicht. / Sind die Bäume stark, so werden sie gefällt. / Das Starke und Große ist unten. / Das Weiche und Schwache ist oben.¹

Rudolf Otto Wiemer, An die Zitterpappel

Gut, / dass du da bist.
Dein Grün zittert / mittags im Licht.
Zittert nachts / ohne Mond, ohne Wind.
Du birgst das Nest der Krähe, / des Kummervogels.
Du hütest das Wasser, das / rasch davonfließt.
Immer höher wächst du, / immer vollere Krone.
Wächst über das Dach des Vaters, / der lange tot ist,
der sagte, sooft ihm bang war: / "Gut, dass du da bist, Baum. Du zitterst und wächst, / zitterst und wächst zugleich."²

Angelus Silesius, Selbstbegegnung

Wie ist mein Gott gestalt?
Geh schau dich selber an,
wer sich in Gott beschaut,
schaut Gott wahrhaftig an.

Halt an, wo läufst du hin?
Der Himmel ist in dir;
suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.

Ich weiß nicht, was ich bin,
ich bin nicht, was ich weiß:
Ein Ding und nicht ein Ding,
ein Stüpfchen und ein Kreis.³

¹ Lao Tse, Tao te king. Spruch 76. Übers. v. Richard Wilhelm

² Rudolf Otto Wiemer, Chance der Bärenraupe. Ausgewählte Gedichte. Freiburg 1980, S. 44

³ Angelus Silesius (Johannes Scheffler), Cherubinischer Wandersmann. Kritische Ausgabe hrsg. v. L. Gnädinger, Stuttgart 1987, Angelus Silesius, Cherubinischer Wandersmann. II, 157; I, 82; I, 5

LITERATUR

- Assagioli, R. (1992) *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*, Paderborn: Junfermann.
- Assagioli, R. (1994) *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*, Paderborn: Junfermann.
- Assagioli, R. und U. Pfluger-Heist (2004) *Handbuch der Psychosynthese. Grundlagen, Methoden und Techniken*, Rümlang/Zürich: Nawo.
- Dönges, S. und C. Brunner-Dubey (2005) *Psychosynthese für die Praxis. Grundlagen, Methoden, Anwendungsgebiete. Vorw. v. Piero Ferrucci*: Kösel.
- Ferrucci, P. (1984) *Werde was du bist. Selbstverwirklichung durch Psychosynthese*, Basel: Sphinx-Verlag.
- Ferrucci, P. (1994) *Unermesslicher Reichtum. Wege zum spirituellen Erwachen*, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Jung, C. G. (2006) *Gesammelte Werke*, Düsseldorf: Walter.
- Parfitt, W. (1992) *Psychosynthese*, Braunschweig: Aurum-Verlag.
- Satir, V. (2009) *Meine vielen Gesichter. Wer bin ich wirklich?*, München: Kösel.
- Schulz von Thun, Friedemann (2007) *Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. [Kommunikation, Person, Situation]*, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.