

Der Klang des Herzens

Psychosynthese, ein Weg des Herzens und ein Weg, Religion individuell lebendig werden zu lassen.

von Gerhard Schobel

Vortrag gehalten an den Basler Psychotherapietagen 2001

Meine sehr verehrten Damen und Herren. Ich freue mich, mit Ihnen von Herz zu Herz zu kommunizieren innerhalb eines Themas, das mir sehr am Herzen liegt.

Als ich mich auf diesen Vortrag vorbereitete, befand ich mich gerade in einer Krise, war frustriert und ärgerlich. Ich hatte mir ein Institut aufgebaut und als dieses erfolgreich wurde, häuften sich auf einmal die Konflikte mit Trainern und Seminaristen. Aggression war das Thema, das immer wieder in den unterschiedlichsten Formen zum Ausdruck kam, und ich war gewillt, alles zu hinterfragen.

Einerseits analysierte ich die Probleme und suchte nach Ursachen in den gruppendynamischen und individuellen Prozessen der Beteiligten, andererseits auch in der Ausbildungsstruktur (weshalb gerade zu diesem Zeitpunkt?). Ich wälzte die verschiedensten Konzepte in meinem Kopf, probierte die unterschiedlichsten Techniken und Strategien - und doch schien nichts so richtig funktionieren zu wollen. Kennen Sie so etwas auch?

In diesem Zustand ging ich, wie ich es oft mache, wenn ich nach Klarheit suche, im nahe gelegenen Wald spazieren. In der ersten halben Stunde war ich komplett in meinen Gedanken versunken und nahm von meiner Umwelt nur sehr wenig wahr.

Dann drang plötzlich das wunderschöne Pfeifen einer Amsel durch meine Gedankenwulst. Ich hielt einen Moment inne, um dann rasch wieder in meinen Gedanken zu versinken.

Vielleicht 15 bis 20 Minuten später waren die Vogelstimmen so laut geworden, dass sie mich abermals aus meiner gedanklichen Beschäftigung herausholten. Dieses Mal liess ich mich darauf ein und genoss es, wie diese verschiedenen Vogelstimmen miteinander sangen und sich austauschten. Ihr Gesang drang direkt in mein Herz. Plötzlich kam ich auf die Idee, dass dies auch etwas mit meinem Thema zu tun haben könnte. Nun begann ich, die Schönheit des langsam dunkler werdenden Waldes zu geniessen, den Duft, die Stille zwischen dem Vogelgezwitscher, ich hörte Geräusche von raschen Bewegungen im Unterholz und im Laub, das auf dem Boden lag. Manchmal versuchte mich eine Vogelmama ganz bewusst von ihrem Bodennest abzulenken, indem sie besonders energisch auf sich aufmerksam machte. In diesem Moment spürte ich eine grosse Verbundenheit mit der mich umgebenden Natur, und ich spürte die Präsenz einer Kraft, die wir göttlich, universell oder auch namenlos nennen können. Ich fühlte mich berührt durch diese Kraft und war mir in diesem Moment wieder meines Herzens voll und ganz bewusst. Die Kraft dieses einzigartigen Organs, dieses unermüdlichen Muskels, der, von mir meist wenig beachtet, das Blut als Lebenssaft durch meine Adern pumpt. Ich fühle den Puls, der an meinen Schläfen pocht. Ich spürte, wie sich etwas in meinem Herzen vorbereitete und nach Ausdruck suchte. Was sagt mir mein Herz? Was bringt mein Herz im Moment zum klingen?

Wie oft bin ich in meinen Gedanken versunken und mir überhaupt nicht bewusst, was für ein wunderbares Wahrnehmungsorgan ich da in mir trage. Wenn ich mich darauf einlasse, verbindet es mich immer wieder sofort mit dem Tieferen, Wesentlicheren in mir selbst, aber auch mit meiner Mitwelt, und ich erkenne wieder, mit wieviel Unwichtigem ich mir mein Herz schwer mache. Was ist mir wichtig? Um was geht es wirklich in meinem Leben? Mein Herz gibt mir immer Antworten auf diese Fragen, manchmal auch ungefragt. Aber will ich sie wirklich hören?

Mit diesen Gedanken in mir, habe ich mich wieder auf die Konflikte besonnen, die mich, im wahrsten Sinne des Wortes, auf diesen Weg gebracht hatten. Was sucht Ausdruck in den Anhäufungen von aggressivem Verhalten? Wirkt hier nicht evtl. gerade jene Energie, die uns auf-

fordert, unseres Herzens und dessen Verletzungen, aber auch dessen Potential bewusst zu werden?

Sind nicht gerade in dieser Aggressivität auch wesentliche Impulse, um den Weg in den Raum des Herzens zu entdecken?

Aggression, die als Kraft zu unerwarteten Durchbrüchen führt, aber auch zerstört. Aggression, die laut und heftig ist und uns gerade dadurch die Stille und Sanftheit erleben lässt.

Aggression, die uns klar und deutlich darauf hinweist, wo Grenzen verletzt wurden, seien es unsere eigenen oder die von anderen, und die uns gleichzeitig hilft, Grenzen (wieder-) herzustellen und den Raum für Heilung zu öffnen.

Während ich zuerst versuchte, die Aggressionen von mir wegzuhalten, über den Intellekt zu distanzieren und als ein in sich geschlossenes Phänomen zu betrachten, begab ich mich nun wieder in die ganzheitliche Erfahrung hinein und begann mich wieder als ein Teil des Ganzen zu begreifen. Ich begann, mich in meinem inneren Erleben vom Kopf weg und zu meinem Herzen hin zu bewegen.

Die Fragen, die dadurch entstanden, waren von ganz anderer Art. Wer oder was ist verletzt worden? Was braucht zu geschehen, damit der natürliche Fluss der Liebe wieder fließen kann?

Wer oder was ist ausgeschlossen worden und will wieder miteinbezogen werden?

Ich begann zu begreifen, dass dieses aggressive Verhalten mich aufforderte, meine Werte zu überprüfen und zu erkennen, dass ich selbst begonnen hatte, professionelle Konzepte und „richtiges“ Verhalten vor Menschlichkeit zu stellen, gleichzeitig jedoch war ich total überzeugt von der Wichtigkeit der Menschlichkeit und Offenheit in der Therapie und Beratung. Der schleichende Verlust im Zugang zu meinem Herzen, zu meiner Intuition verursachte, zumindest zu einem Teil, die Verwirrungen und Aggressionen in meinem Umfeld.

Edgar Allan Poe hat einmal gesagt, es sei nicht geklärt, ob eine milde Form der Verrücktheit nicht auf eine überlegene Intelligenz schliessen lasse und ein grosser Teil dessen, was als ruhmreich oder tiefgründig gelte, sich uns nicht auf Kosten der allgemeinen Denkfähigkeit präsentiert. Vielleicht lässt unsere Definition von Intelligenz zuwenig Raum für die Befähigung des Herzens. Vielleicht stellt der Weg des Herzens eine andere Interaktionsform mit der Welt dar als der heute vorherrschende kopflastige Ansatz.¹

Wie aber gelangen wir zu dieser Weisheit des Herzens? Sie erklingt in uns, habe ich behauptet. Wie erklingt sie in uns? Was ist dieser Klang des Herzens?

Der Klang des Herzens kann verschiedene Bedeutungen haben. Wir können unter dem Klang des Herzens das Geräusch unseres Pulsschlags verstehen, der uns, oftmals unbemerkt, tagaus, tagein durch unser Leben begleitet. Wir können allerdings auch betrachten, was Klang als Wort bedeutet.

Laut dem Lexikon ist der **Klang** ein Gemisch aus Tönen und Frequenzen, die zusammen eine charakteristische Klangfarbe bilden.

Das Herz als ein Gemisch von Tönen und Frequenzen? Wie können wir uns das vorstellen?

Unser Herz wird oft wahrgenommen als **das** Organ der Liebe und der Gefühle. Dies kommt im Volksmund sehr deutlich zum Ausdruck. Sicherlich kennen Sie viele solcher volkstümlicher Ausdrücke die wir im Zusammenhang mit dem Herz gebrauchen, wie z.B.:

„Jemand hat ein Herz“. „Jemand ist uns ans Herz gewachsen“. „Es blutet uns das Herz“. „Jemandem schlagen alle Herzen entgegen oder fliegen alle Herzen zu“. „Sie/Er erobert alle Herzen im Sturm“. „Uns fällt/rutscht vielleicht das Herz in die Hose“. Möglicherweise „hüpft unser Herz auch vor Freude“. Uns „schlägt das Herz bis zum Hals“. Wir können allerdings auch „ein Herz und eine Seele sein“ oder „jemandem das Herz brechen“. Wir haben „das Herz auf dem rechten Fleck“ oder „ein Herz aus Stein“. Wir können „weichherzig“ oder „hartherzig“ sein, „et-

¹ Zitiert von Paul Pearsall, Heilung aus dem Herzen, Goldmann Verlag

was auf dem Herzen“ oder „das Herz auf der Zunge“ haben. Wir können „unserem Herzen Luft machen“ und können uns auch „etwas zu Herzen nehmen“.

- Erzählen Sie doch bitte Ihrem Nachbarn oder ihrer Nachbarin zwei solcher Redewendungen die Ihnen ganz spontan einfallen.

Sie können sich unschwer vorstellen, dass diese Aussagen sehr unterschiedliche Töne und Gefühlswellen zum Ausdruck bringen. Unser Herz klingt in den verschiedensten Tönen - aber sind wir auch bereit, zuzuhören? Hand aufs Herz: Sind wir wirklich bereit, uns auf dieses Wagnis der inneren Weisheit einzulassen? Das Einlassen auf das Klingen meines Herzens hat nämlich Konsequenzen, die nicht immer nur einfach sind. Oftmals erscheint es viel einfacher, die Stimme unseres Herzens mit Konzepten und Theorien, aber auch mit süchtigem Verhalten wie Drogenkonsum oder übermäßigem Arbeiten zuzuschütten. Wie oft höre ich von Vätern, dass sie gerne mehr bei ihren Kindern und bei ihrer Familie wären. Ihr Herz spricht zu ihnen und erzählt ihnen von der Notwendigkeit ihrer Anwesenheit zuhause, aber dann entscheiden sie sich aufgrund irgendwelcher Konzepte und Ideen für ihre Arbeit, für's Geldverdienen um die Familie zu ernähren, etc. – und gegen ihr Herz.

Kurzes Innehalten: Darf sich Sie einladen das zuletzt Gehörte noch etwas auf sich wirken zu lassen und fragen Sie sich: Wie ist meine Beziehung zu meinem Herz? Was sagt mein Herz? Was ist mir wichtig? Um was geht es wirklich in meinem Leben?

Wohin ruft uns das Herz? Es ruft uns, um uns zu uns selbst zu bringen, in unsere Liebe und unsere Lebendigkeit. Es fordert uns auf, die verschiedenen Töne in ihm kennenzulernen und in unseren Alltag zu integrieren. Doch wie können wir diese Töne erfahren? Wie können wir den Klang in unserem Herzen wahrnehmen?

Hier begegnen wir einem Paradoxon. Wir können den Klang nur in der Stille wahrnehmen. Die Stille und der Klang gehören zusammen. Ohne Stille kein Klang -und ohne Klang keine Stille. Ins Herz einkehren bedeutet, in die Stille einkehren, in unser Zentrum, um unserem inneren Klang zu lauschen. Dieser Klang kann auch verstanden werden als gleiche Töne in verschiedenen Oktaven und bedeutet in dieser Analogie auch, die inneren Qualitäten/Fähigkeiten und Talente in den verschiedenen Oktaven zu entwickeln und zur Entfaltung zu bringen. Dies möchte ich Ihnen gerne anhand der Qualität „Liebe“ darstellen. Wenn wir die Liebe des kleinen Kindes zu seiner Mutter, seinem Vater betrachten, dann ferner die Liebe des Kindes zu dessen Freundinnen und Freunden und dann später das erste Verliebt-sein dieser Person beobachten, die sich im weiteren zur Liebe eines erwachsenen Menschen zu einem anderen erwachsenen Menschen entwickelt, können wir unschwer erkennen, dass dieselbe Qualität sich im Laufe der Entwicklung in verschiedenen Frequenzen zum Ausdruck bringt. Manchmal geht dies sehr einfach und schmerzlos vonstatten, es kann allerdings auch genau das Gegenteil sein, nämlich überaus schmerzhaft. Wir alle kennen dies.

Ein Freund von mir hat dies einmal zum Ausdruck gebracht, indem er sagte: „Ein Herz muss im Laufe des Lebens immer wieder verletzt werden, denn nur dadurch kann es wirklich in Schwingung geraten - und nur dadurch erlangt es die notwendige, menschliche Reife und Tiefe. Durch diese Verletzungen kommt das Herz erst in die Schwingungen des Mitgefühls, ansonsten bleibt/wird es narzisstisch.“ Nun, wir können da geteilter Meinung sein, gerade in neuerer Zeit gab es Untersuchungen mit Babys bezüglich deren Anteilnahme an der Umwelt, und dabei kam sehr klar und deutlich heraus, dass Babys sehr rasch und deutlich auf das Weinen eines anderen Säuglings reagieren. Sie reagieren mit Unruhe, bewegen sich auf das andere Baby zu oder schreien auch mit, um auf einen Missstand aufmerksam zu machen. Und sie hören auf, sobald das andere Baby die nötige Aufmerksamkeit erhält. Die Forschungen innerhalb der prä- und perinatalen Psychologie gehen da noch viel weiter, und das bereits vorhandene Forschungsmaterial lässt den Schluss zu, dass Neugeborene sehr viel Mitgefühl, vielleicht auch so etwas wie altruistische Liebe in sich verspüren – was muss wohl alles passiert sein, wenn sie es irgendwann nicht mehr haben?

Auf jeden Fall, um noch einmal auf die Aussage meines Freundes zurückzukommen, scheint die Verletzung des Herzens auch etwas menschlich Notwendiges zu sein. Ohne diese Verletzung im Herzen, bleiben wir in uns selbst verliebt, wie Narziss – unfähig wirklich in Beziehung zu treten: Weder zu sich, noch zur Mitwelt, noch zum Göttlichen.

„Schweren“ Herzens ziehen wir uns nach solchen Erlebnissen in unsere Höhle zurück und schaffen Raum zur Heilung unserer Verletzung.

Doch was ist diese Höhle? Die Höhle, in die wir uns zurückziehen, ist die Höhle unseres Brust-raumes, ist unser Herz und wir halten darin Einkehr, um uns innerlich bewusster zu werden, zu verstehen, offener zu werden und wieder gestärkt nach aussen zurückzukehren. Deshalb ist es äusserst wichtig, uns diese Freiheit des Rückzugs zu nehmen, um uns wieder in eine neue Beziehung zu uns selbst, zu unserer Umwelt und zu Gott/der Urkraft zu bringen, uns zu Re-Integrieren. Es ist wie der Same, der in der Dunkelheit der Erde reift und der zuerst die schützende Hülle aufbrechen muss, damit er wirklich keimen kann. Erst nachdem die schützende Hülle verletzt wurde, kann der Samen mit dem Wasser des Lebens in Kontakt kommen, keimen und zu jener Pflanze wachsen, die in ihm schlummert. Was auf den Samen zutrifft, gehört durchaus auch zu unserer Entwicklung. Verletzungen helfen uns, in unsere wahre Grösse und unser wahres Potential zu wachsen. Sie ermöglichen uns, unser Herz, das im Prozess der Versteinerung begriffen war, wieder aufzusprengen, um neue Töne und Klänge in uns zur Entfaltung zu bringen.

Manchmal können wir diesen Wachstumsprozess durchaus auch ohne Schmerzen erleben. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten, z.B. durch die Erfahrung eines tiefen spirituellen Erlebnisses draussen in der Natur oder nach der Geburt eines Kindes, aber auch in der Meditation, beim Gebet, durch eine plötzliche Eingebung u.v.a..

Gerade bei der Geburt und in der Begleitung von Kindern, finde ich es immer wieder beeindruckend, wie die Liebe in uns selbst mit jedem Kind wächst, und wie wir immer wieder neue Liebe in uns finden können, auch wenn wir dachten, dass sie sich wohl nicht mehr weiter steigern liesse. Der Zufluss an Liebe steigt immer weiter, jenseits des im Moment Vorstellbaren; wirkt anfänglich überwältigend, um mit der Zeit als völlig normal und alltäglich wahrgenommen zu werden. Irgendwann kann man sich gar nicht mehr vorstellen, wie es zu der Zeit war, als nur ein Kind da war. Wir sind faszinierende Geschöpfe: Wenn wir uns dem Unermesslichen in uns öffnen, scheint unsere Liebe grenzenlos zu sein. Dies bedeutet für mich, erwachen in die nächst höhere Realität. Und es bedeutet für mich auch, die Grenzen des rationalen Bewusstseins wahrzunehmen und uns zu erlauben, darüber hinauszuwachsen.

In unserer westlichen Welt sind wir sehr stark mit der dualistischen Weltsicht und der daraus resultierenden Erkenntnisweise verbunden. Wir kreieren Landkarten, Symbole und Konzepte, die uns helfen sollen, Wirklichkeiten zu verstehen.

In dieser dualistischen Weise des Erkennens geben wir uns die Identität des Erkennenden, dem alles übrige, das Erkannte, als grundsätzlich fremd, getrennt und andersartig erscheint. (Trennung/Isolation in der Welt)

Dem gegenüber steht die nicht-dualistische Weise des Erkennens.

Durch die Erweiterung meines Bewusstsein in diesen Bereich verschmelze ich mit dem Erkannten zu einer Einheit und bin nicht mehr nur beobachtend, sondern mitwirkend. Eine neue erweiterte Identität ist dadurch geschaffen. Wir können dies auch als die Einheit mit dem <Geist> oder dem <wirkenden Bewusstsein> beschreiben. (Verbindung mit der Welt, mit Gott)

Genau diese polare Denkhaltung symbolisiert die Trennung zwischen Wissenschaft und Religion in den letzten 400 Jahren und zeigt auch etwas von der Spannung auf, die innerhalb der Psychosynthese und ganz allgemein innerhalb jeder transpersonalen Psychotherapie zum Ausdruck kommt.

Die Wissenschaft und die wissenschaftlichen Methoden wurden in dieser Zeitperiode als die Möglichkeit angesehen, um zu objektivem, wahren Wissen zu gelangen. Diese Wissenschaft ist

induktiv, oder in anderen Worten gesagt, basiert auf den Pfeilern der Beobachtung, des Experiments und der Skepsis. Von den Observationen werden Generalisierungen und Gesetze gebildet, die jedoch immer wieder widerlegt werden wollen. Diese Methode fand zuerst Anwendung in den Naturwissenschaften und hat sich während den grossen technologischen Entdeckungen immer weiter entwickelt und unser Leben verändert. Die Vorannahme darin war, dass der Beobachter, der Wissenschaftler objektiv und wertfrei sei. Jeder der den gleichen Prozess durchläuft, kommt zum gleichen Ergebnis. Sie beruhte auch auf der Annahme, dass Menschen sich umso mehr entwickeln können, je mehr Macht und Kontrolle sie über die Natur der Dinge erhalten. Diese Annahmen wurden später von den Natur- auf die Sozial-Wissenschaften, in den Studien über das Individuum in der Psychologie und durch die Soziologie auf die Gesellschaft übertragen.

So kam es dazu, dass im Verlaufe der Entwicklung der Psychologie und Psychotherapie Spiritualität und Geistigkeit zugunsten der Wissenschaftlichkeit aufgegeben, und aus den anfänglichen Konzepten der Psychoanalyse von Freud gestrichen wurden. In der Folge wurden psychologische Entwicklungen, die den spirituellen Aspekt des Menschen ansprachen und erforschten, sehr oft als unwissenschaftlich abqualifiziert und belächelt. Geistigkeit und Spiritualität waren zuwenig quantifizier- und messbar.

Psychosynthese – eine Psychologie des Herzens

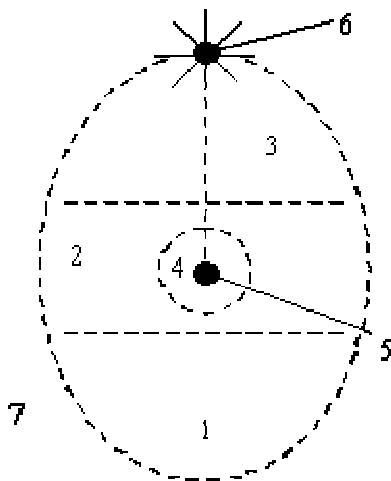
Vor mehr als 90 Jahren gründete ein junger italienischer Psychiater, Dr. Roberto Assagioli, eine neue Form der Psychotherapie. Obwohl er anfänglich von den Methoden und Entwicklungen der Psychoanalyse begeistert war, fand er diese bald als zu reduktionistisch und einengend. Für ihn war der Mensch nicht nur ein Produkt seiner Vergangenheit, seiner Erfahrungen, seiner Lernprozesse und Entwicklungen, - für ihn war der Mensch zuerst ein spirituelles Wesen, das auf seinem Weg der Entfaltung verschiedenste Einschränkungen erfährt und über diese seine ganz spezifischen Entwicklungsschritte macht: bestimmte Fähigkeiten entwickelt, andere verdrängt oder unterdrückt und in seinem ganzen Bestreben immer wieder darauf ausrichtet, eine grössere, umfassendere Einheit, eine Synthese zu bilden.

Für Assagioli waren die Entwicklung der Psychologie und der Religion zu weit auseinander gelaufen. Er war der Überzeugung, dass wahre Spiritualität nur über Erfahrung entwickelt und entfaltet werden kann, und er suchte Zeit seines Lebens (er starb im hohen Alter von 86 Jahren) nach Techniken und Möglichkeiten, Menschen in ihren individuellen Entwicklungsprozessen zu unterstützen, ohne sie dabei in irgendeiner Weise religiös zu beeinflussen. Ganz im Gegenteil, für ihn war die Arbeit der Psychosynthese eine Möglichkeit, die Person auf ihrem Weg zu begleiten und ihr zu ermöglichen, ihren persönlichen Zugang zum Herzen und damit zur "eigenen" Religion zu finden.

Die Psychosynthese als transpersonale Psychologie bietet keine therapeutischen Kurzzeitrezepte, - obwohl sie zu den Kurzzeittherapien gerechnet werden darf. Sie ist vielmehr eine Lebenshaltung, ein Lebensweg, der zum Ziel hat, in dieses Leben aufzuwachen, mit Aufmerksamkeit und Hingabe.

Die Psychosynthese fordert uns auf, uns von den Abhängigkeiten der sich ständig verändernden äusseren Welt zu lösen und unsere Heilung, unsere Zufriedenheit, unser inneres Gleichgewicht usw. in eigener Verantwortung und in einem Prozess der bewussten und zeitweilig auch recht mühsamen inneren Wandlung zu suchen. Dazu gibt die Psychosynthese den Suchenden Werkzeuge, Methoden und Übungen zur Hand, die zum Teil aus jahrtausende alten Traditionen stammen.

Ich möchte Ihnen, ganz kurz, das Persönlichkeitsmodell der Psychosynthese, auch bekannt als „Ei-Diagramm“, vorstellen.



1. Unteres Unbewusstes
2. Mittleres Unbewusstes
3. Höheres Unbewusstes
4. Bewusstseinsfeld
5. Personales Selbst oder Ich (Ego)
6. Höheres Selbst oder Selbst
7. Kollektives Unbewusstes

1. Das untere Unbewusste

entspricht dem Unterbewussten der traditionellen Psychologie und umfasst die elementaren physiologischen Lebensvorgänge, die Koordination unseres Körpers, die grundlegenden Triebe, die primitiven Impulse, die unbewussten Erinnerungen früherer positiver als auch negativer Erfahrungen, sowie verschiedene pathologische Manifestationen. (Erinnerungen/Traumata)

2. Das mittlere Unbewusste

symbolisiert die Ebene, die unserem Wachbewusstsein potentiell bewusst ist. Freud nannte diesen Bereich den Vorhof des Bewusstseins. Es bezeichnet den Bereich, in dem unsere Erinnerungen rasch abrufbar sind. Es ist auch der Raum, in dem eine Art von psychischer Vorbereitung oder Integration von Erfahrungen stattfindet. (Telefonnummer)

3. Das höhere Unbewusste

ist bisher nur in der Psychosynthese begrifflich ausführlich erfasst. Es ist das Zuhause unserer höheren Bestrebungen und Intuitionen, der höheren, aber oft latenten und unbewussten psychischen Funktionen und geistigen Energien. Hier finden wir die höheren Empfindungen, künstlerische, philosophische, wissenschaftliche und ethische Offenbarungen. Es ist die Quelle des Genies und der Zustände der Kontemplation, Erleuchtung und Ekstase. Vom Überbewussten kommen die Impulse und Energien, die die Entwicklung des einzelnen und der Menschheit insgesamt formen. Es ist der Bereich, in den wir gelangen, wenn wir uns unserem wahren Selbst annähern und sogenannte „Gipfelerlebnisse“ oder transzendierende Erfahrungen haben. (Einheitserlebnis, Erlebnisse der Erweiterung)

4. Das Bewusstseinsfeld

spiegelt die von uns im Moment bewusst wahrgenommenen Inhalte unseres Bewusstseins. Es ist der Bereich, den wir unmittelbar über unsere Sinne erfahren und den wir als den „unendlichen Strom des Bewusstseins“ in Form von Bildern, Gedanken, Impulsen, Gefühlen, Empfindungen und Wünschen wahrnehmen. In diesem Bereich bewerten, analysieren und beobachten wir andauernd. Das Bewusstseinsfeld ist einer ständigen Veränderung unterworfen, da es sich wie ein Scheinwerfer ständig auf neue Inhalte ausrichten kann. Unsere Aufgabe ist es, unser Bewusstseinsfeld zu erweitern und damit unserer Selbst bewusster zu werden. Wir können das Bewusstseinsfeld im Ei-Diagramm nach unten, seitlich und nach oben erweitern. Die personale psychologische Arbeit macht uns die Inhalte aus dem unteren Unbewussten bewusst. Seitlich können wir uns bewusster werden über unsere Interaktionen mit unserer alltäglichen Umwelt. Nach oben bringt die transpersonale spirituelle Arbeit Inhalte aus dem Höheren Unbewussten ans Licht. (Wahrnehmung im Moment)

5. Das Ich

ist das Zentrum unseres Bewusstseins, ist der Punkt reiner Selbstbewusstheit. Es ist der Ort des „Ich bin“, der erfahren werden kann, wenn wir uns von den Inhalten unseres Bewusstseins lösen können. Es ist auch der Sitz unseres wahren Willens, der Fähigkeit, die uns die Freiheit gibt zu entscheiden, mit welchen psychischen Inhalten (Gefühlen, Gedanken, Glaubenssätzen, Motiven, Impulsen etc.) wir uns identifizieren oder von welchen wir uns abwenden wollen. Es ist der Ort, an dem wir uns in einer Kontinuität erleben. Die Inhalte verändern sich, das Ich bleibt relativ konstant. (Zentrierung)

6. Das höhere oder transpersonale Selbst

ist der Punkt unseres eigentlichen Seins. Es ist der Ort des „Selbstbewusst-seins“ im Gegensatz zur „Selbstbewusstheit“ des Ichs. Es ist unsere geistige Quelle, der Ort, an dem wir „Eins-sein“ erleben. Es ist der Ort, an dem sich die Dualität aufgelöst hat, wo wir verbunden sind mit allem. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen dem Erfahrenden und dem Erfahrenen, alle Unterschiede lösen sich an diesem Ort auf. Es ist das synthetisierende Zentrum unserer Persönlichkeit, unsere eigentliche wesentliche Natur, die sich, beispielsweise durch die Inhalte, die uns aus dem höheren Unbewussten zuströmen, bemerkbar macht. Der Stern ist zur Hälfte im Ei-Diagramm, zur Hälfte ausserhalb gezeichnet - und symbolisiert damit die universale und die individuelle Natur. Das heisst, wir sind in unserer wahren Natur sowohl universell als auch individuell. (Einheit)

Ich werde oft gefragt, wie wir in der Meditation die Ich-Identifikation von der Selbst-Identifikation unterscheiden können. Einer der für mich wesentlichen Unterschiede besteht darin, dass wir in der Ich-Identifikation die transpersonale Ebene erfahren, uns aber immer noch als getrennt und individuell wahrnehmen; wir befinden uns immer noch in der Ebene der Dualität, während wir in der Selbst-Identifikation uns in der grösseren Einheit auflösen. Es ist die Ebene der Nicht-Dualität.

Und schliesslich

7. Das kollektive Unbewusste:

Als Menschen sind wir in Verbindung mit unserer Mitwelt. Die äussere Linie im Ei-Diagramm symbolisiert eine Abgrenzung aber keine Trennung, sie kann vielmehr als eine Membran verstanden werden, die uns in einem Prozess der „psychologischen Osmose“, in einem ständigen Austausch mit der Mitwelt hält. Es ist im Wesentlichen dem „kollektiven Unbewussten“ von C. G. Jung ähnlich, wobei wir auch im kollektiven Unbewussten im Gegensatz zu Jung eine klare Unterscheidung der verschiedenen Dimensionen treffen und primitive archaische Strukturen sehr klar von den höheren, vorwärtsgerichteten überbewussten Aktivitäten unterscheiden. (z.B. kollektives Leiden, kollektive Begeisterung)

Während die **personale Psychosynthese** sich auf den Bereich des unteren und mittleren Unbewussten ausrichtet und eine gründliche Kenntnis der eigenen Persönlichkeit, sowie die Integration der verschiedenen Persönlichkeitselemente beinhaltet, hat die **transpersonale Psychosynthese** zum Ziel, das Höhere Selbst und das höhere Unbewusste bewusst wahrzunehmen und damit psychologisch-spirituell zu arbeiten, um dessen Inhalte besser integrieren zu können bzw. der Gesamtpersönlichkeit zur Verfügung zu stellen.

Konsequenzen für die praktische Arbeit

Die Heilung von innen

In der Psychosynthese arbeiten wir immer aus einer bi-fokalen Sicht heraus. D.h. wir haben beide Ebenen, die personale und die transpersonale, in unserer Wahrnehmung und arbeiten damit auf ganz spezifische Weise von der Prämisse ausgehend, dass wahre Heilung nur von innen geschehen kann. Auch in der Therapie geschieht letztendlich jede Heilung nur aus dem inneren Prozess der heilungssuchenden Person heraus und kann nur geschehen, wenn das alltägliche

Bewusstsein verändert bzw. erhoben, die unbewusst wirkenden Kräfte bewusst gemacht und die dem natürlichen Fluss des Wachstums im Weg stehenden Hindernisse beseitigt worden sind. Dadurch entsteht der Raum, in dem die für jeden Menschen auf natürlichste Art und Weise angebotene Heilkraft wieder fließen kann.

Disidentifikation

Eine der Grundübungen, die wir in der Psychosynthese dafür anwenden, ist die Übung der Disidentifikation bzw. der Selbst-Identifikation. Disidentifikation bedeutet, sich von den verschiedenen Inhalten des Bewusstseins ganz bewusst zu lösen und in die bewusste Identifikation mit dem Selbst, in die Selbst-Identifikation überzugehen.

Dies erreichen wir durch eine sogenannte Negation. Eine Beschreibung der Wirklichkeit dadurch, dass wir alle Vorstellungen, Landkarten und Konzepte darüber aufgeben. Die Wirklichkeit ist leer, weil sie für jede begriffliche Veranschaulichung ist. In dieser Stufe gehen wir in die Selbst-Identifikation über, die als (nahezu) inhaltslos angesehen wird.

Ich möchte nun eine kurze Übung mit Ihnen machen, die Ihnen ermöglichen soll, dieses Konzept ganz praktisch zu erfahren. Wir alle identifizieren uns mehr oder weniger mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen und unseren Gedanken. Das Loslösen von diesen Bereichen hilft uns, neue, veränderte Bewusstseinsereignisse zu machen.

Übung: Disidentifikation

1. Machen Sie es sich bitte in ihrem Stuhl so bequem wie möglich. Ich bitte Sie, die Augen (nach Möglichkeit) zu schliessen. Sie können sie jedoch jederzeit für einen kurzen Kontrollblick öffnen, um sich in der äusseren Realität wieder zu orientieren. Während Sie nun mit ihrer Aufmerksamkeit mehr nach innen gehen, entspannen Sie ihren Körper so gut wie es auf diesen Stühlen geht. Seien Sie sich Ihres Körpers ganz bewusst. Beobachten Sie Ihre Atmung, Ihren Atemrhythmus, Ihren Herzrhythmus. Vielleicht werden Ihnen Verspannungen oder Bereiche mit angenehmen und/oder unangenehmen Empfindungen bewusst. Bekräftigen Sie sich: Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht meine Körper. (Ebenso wie sie sich auch sagen können, ich habe Verspannungen, ich bin aber nicht meine Verspannungen.) Ich bin mehr als das. Mein Körper ist mein kostbarstes Instrument für meine Erfahrungen und mein Handeln in der äusseren Welt, er ist der Tempel meiner Seele und ein lebendiger Ausdruck davon, aber er ist nicht identisch mit mir, mit meinem Ich. Ich habe einen Körper, aber ich *bin* nicht mein Körper. Ich bin mehr als das.
2. Machen Sie nun das Gleiche mit Ihren Gefühlen, indem Sie sich bekräftigen: Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Meine Gefühle verbinden mich mit mir und meiner Mitwelt. Sie geben mir wertvolle Hinweise über meine Beziehungen und sind ein wichtiger Aspekt meines Antriebs, meiner Energie - und trotzdem bin das nicht ich. Meine Gefühle sind zahllos, widersprüchlich, verändern sich häufig und schnell - und dennoch weiss ich, dass ich meine Gefühle beobachten, verstehen und beurteilen, sie beherrschen und ihnen eine Richtung geben kann. Selbst in Zeiten der Hoffnung oder Verzweiflung, in Freude oder Leid, in Zeiten der Unruhe oder Ruhe bleibe ich in einem Bereich meiner selbst davon unberührt und beobachtend. Ich habe Gefühle, aber ich *bin* nicht meine Gefühle. Ich bin mehr als das.
3. Nun richten Sie bitte Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Triebe und Ihr Verlangen. Ich habe Triebe, Begierden und Verlangen, aber ich bin nicht meine Triebe, Begierden und mein Verlangen. Auch Triebe, Begierden und Verlangen unterliegen ständiger Veränderung und werden durch innere und äussere Impulse geweckt oder verstärkt. Sie unterliegen dem Wechsel von Anziehung und Abstossung, sind widersprüchlich und vergänglich. Mein Ich wird davon nicht wirklich berührt. Ich habe Triebe, Begierden und Verlangen, aber ich *bin* nicht meine Triebe, Begierden und mein Verlangen. Ich bin mehr als das.
4. Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf ihr Denken und bekräftigen Sie sich auch hier: Ich habe Verstand, aber ich *bin* nicht mein Verstand. Er ist mehr oder weniger entwickelt und aktiv; er ist undiszipliniert, aber gelehrig, er ist ein „Organ“ der Erkenntnis bezüglich der äusseren und inneren Welt, aber das *bin* nicht ich selbst. Ich habe einen Verstand, aber ich *bin* nicht mein Verstand. Ich bin mehr als das.

5. Fragen Sie sich nun: Was bin ich dann? Wenn ich mich löse von den Inhalten meines Bewusstseins, von meinem Körper, meinen Gefühlen, meinen Begierden, meinem Verstand, was bin ich dann? Was ist dieser Punkt in mir, der im Fluss der ständigen Veränderungen meiner selbst, konstant und in einer gewissen Weise unberührt bleibt? Horchen Sie in sich hinein. Hören Sie Ihre innere Antwort. Erkennen und bekräftigen Sie sich mit Nachdruck: „Ich bin ein Zentrum reiner Selbst-Bewusstheit. Ein Zentrum des Lichts und reinen Willens. Ein Zentrum der Kraft.“ Identifizieren Sie sich voll und ganz mit dieser Erfahrung, mit Ihrem Licht und Ihrem Willen. Seien Sie sich bewusst, dass Sie dieses Zentrum sind, und das dieses nicht einfach etwas Statisches ist, sondern eine dynamische Kraft, die fähig ist, Ihre seelischen Prozesse und Ihren physischen Körper zu beobachten, zu gebrauchen, zu beherrschen und in bestimmte Richtungen zu lenken.
6. Kommen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz bewusst nach aussen zurück. Dehnen oder strecken Sie sich ein wenig und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

Diese Übung sollte Ihnen die Erfahrung ermöglichen, was wir unter der Disidentifikation bzw. unter der Selbst-Identifikation verstehen. Assagioli sagte: *„Wir werden von allem beherrscht, womit wir uns identifizieren und können alles beherrschen, wovon wir uns disidentifizieren.“* Wie ein guter Schauspieler seine Rolle nur wirklich gut spielen kann, wenn es ihm möglich ist, sich ganz bewusst mit der Rolle zu identifizieren ohne darin verloren zu gehen, so brauchen wir zu lernen, uns von den verschiedenen Inhalten unseres Bewusstseins zu lösen, um unser Einwirken auf die Welt wirklich verstehen zu können.

Ich möchte Ihnen nun anhand der Übung und anhand des Ei-Diagramms noch etwas mehr erläutern, was dies alles mit dem Thema „Der Klang des Herzens“ zu tun hat. Wenn wir das Ei-Diagramm auf ein Körperschema übersetzen würden, könnten wir erkennen, dass das Ich, das den zentralen Punkt des Diagramms darstellt, gleichzusetzen ist mit dem Brustraum, genauer gesagt mit der Mitte des Brustraums, unserem Herzen. Wenn jemand „Ich“ sagt, zeigt diese Person in der Regel in den Bereich seines Herzens und nie an den Kopf oder auf den Bauch. Wir könnten diese Ausdrucksweise als kollektiv bezeichnen und als Ausdruck der Wahrnehmung unserer Individualität verstehen.

In der Psychosynthese verstehen wir das Herz, das Herzzentrum, als Sitz unseres Ichs, als Ausdruck unserer Individualität, die für eine spirituelle Entwicklung notwendig ist. Dr. Paul Pearsall, Neurocardiologe und Immunologe, hat in seinem Buch „Heilung aus dem Herzen“², sehr eindrücklich beschrieben, wie das Herz in seinen Zellen das Bewusstsein der Person speichert und wie Herztransplantationen eine immense Auswirkung auf die neuen „Besitzer“ haben. Bilder, Visionen und vieles mehr stürmt auf die Psyche ein, und das Wissen und die Erfahrungen von zwei Menschen beginnen sich zu mischen. Sehr oft macht sich dieses Wissen und die Erfahrungen in den Träumen der jeweiligen Person bemerkbar. Sie verlieren sich mit der Zeit bzw. werden von den neuen Erfahrungen überdeckt.

Viele Menschen haben sich laut den Untersuchungen von Dr. Pearsall nach ihrer Herztransplantation in ihrer Persönlichkeit, für sie selbst und für die Umwelt wahrnehmbar, verändert. Sie haben dies auf die Persönlichkeit und das Temperament des Herzspenders zurückgeführt. Zum gleichen Ergebnis kam auch Dr. Benjamin Bunzel von der chirurgischen Abteilung des Universitätskrankenhauses Wien.

Wir sehen also, dass die Rolle des Herzens auch in der Medizin, gestützt vor allem auch durch neue Untersuchungsmethoden, eine grössere Bedeutung erlangt und sich mehr ins Bewusstsein bringt. Die Zellerinnerungen des Herzens und der Einfluss beim Organempfänger waren signifikant höher als bei anderen Organen.

² zitiert aus: Paul Pearsall, Heilung aus dem Herzen, Goldmann 1999

Charles Siebert, ein bekannter Autor im medizinischen Bereich, hatte Gelegenheit, bei einem Fest von Herztransplantationsempfänger beizuwohnen. Er schreibt: „Alle Leute, die ich bei dem Fest kennenlernte, sprachen in dem gleichen ehrfurchtsvollen Ton über den Engel in ihrer Brust, über das Geschenk des Himmels und die Verantwortung, die damit verbunden ist, und erwähnten das stumme Dankgebet, das der anderen Person in ihrem Innern gilt.“ Siebert erklärt, dass jeder Transplantatempfänger, ungeachtet aller Bemühungen, dieses lebenswichtige Organ als bloße mechanische „Pumpe“ abzutun, plötzlich eine „spirituelle Bedeutung“ darin sah.

Ob in der Kabbala, der Chakren-Lehre oder im Christentum, das Herz ist immer Symbol der Harmonie und des inneren Gleichgewichts und macht deutlich, dass nur über das Herz und die Entfaltung der Herzenskraft wahres spirituelles Bewusst-Sein entstehen kann, als Vorstufe zur höchsten „Selbst-Verwirklichung“ im Sinne von eins werden mit Gott oder der höchsten Kraft. Im Herzen haben die geistig personalen Entscheidungen (Gewissen), der Wille, die Gefühle, das Begehren ihre Einheit. Hier ist auch die Wertung in Gut und Böse zuhause.

Assagioli sagte: „Die innere Sammlung, die Gewissenserforschung, die Meditation, das Gebet, die Kontemplation (= das innere Gebet ohne Worte = Herzensgebet) – kurz, alle wesentlichen Elemente der inneren Arbeit – stellen nicht nur eine unerlässliche Vorbereitung für das äussere Handeln dar, sie sind auch dessen andauernde und notwendige inspirierende und belebende Kraft, dessen ewige Nahrung.“ Dies ist ein wesentlicher Teil der Arbeit in der Psychosynthese und die Disidentifikationübung ist ein wesentlicher Bestandteil davon.

„Die Ausstrahlung, die von stillen Gebeten ausgeht, die vielen wunderbaren Heilungen, die Bekehrungen aus der Ferne, der Einfluss eines im Gebet gesammelten Menschen, das dasjenige spürt, an den das Gebet gerichtet ist und der es mitunter sogar als reine Anwesenheit des Betreffenden selbst empfindet – all dies sind Tatsachen, die verwunderlich erscheinen mögen, die man aber nicht aus doktrinären Vorurteilen oder einer leichtsinnigen Ablehnung heraus a priori negieren darf.“ Roberto Assagioli³

Der Herzensraum als Verbindung von Körper und Seele

„Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt? ... Denn Gottes Tempel ist heilig, und der seid ihr.“ 1 Kor 3,16

Unser Körper ist der Ausdruck unserer Leiblichkeit in dieser Welt. Er ist der Tempel unserer Seele und ist gleichzeitig ein Teil in ihr.

Über unseren Körper nehmen wir unsere Welt wahr. Unser Körper ist ein faszinierender Mikrokosmos, der das Universum und die darin wirkenden Kräfte perfekt spiegelt. Obwohl wir seit Menschengedenken unseren Körper erforschen, gibt es immer noch unzählige Rätsel, wieso oder weshalb ein genetischer Bauplan in dieser oder jener Weise wirkt.

Durch unseren Körper mit seinen Sinnen machen wir unsere Erfahrungen, innen wie aussen. Inzwischen wissen wir auch aus den Entdeckungen der Quantenphysik, dass die Welt nicht objektiv beobachtet werden kann, sondern immer subjektiv erfahren wird. Die Welt entspricht in diesem Sinne meinen Gedanken und Konzepten, da ich meine Innenwelt nur aus der Brille meiner Konzepte ausschnitthaft betrachte. Ich kann nichts erkennen, wofür in mir kein Konzept oder zumindest eine einfache Schablone vorhanden ist. Dies bedeutet auch, dass wir in jedem Moment ein Ausdruck all unserer Konzepte und Ideen über uns und die Welt sind. Unsere Gegenwart spiegelt das Kondensat unserer gesamten Vergangenheit und unserer Erwartungen von der Zukunft. Da wir unsere Zukunft nur aufgrund unserer vergangenen Erfahrungen extrapolieren und nach vorne schieben, bleiben wir in den Erwartungen unserer Zukunft auch dementsprechend eingeschränkt. Wir versuchen, unsere Ängste und Befürchtungen durch Kontrolle und Abwehrmechanismen in den Griff zu bekommen und erhaschen letztendlich doch nur einen kleinen Abglanz dessen, was wir erwartet haben und zu vermeiden suchten.

³ Roberto Assagioli, Psychosynthese und transpersonale Entwicklung, Junfermann Verlag 1992, S 285

Gerade dieses Wissen sollte uns bewusst machen, dass wir über das Analysieren und Lernen in der äusseren Welt letztendlich nur unsere inneren Vorannahmen bestätigen, und dass es deshalb äusserst wichtig ist, unser Innerstes zu erforschen und uns einer grösseren, unerklärlichen Wirklichkeit zu öffnen. Dadurch können wir uns ganz gezielt in die Realitäten des höheren Unbewussten hineinbegeben und die darin wirkenden Kräfte gezielt für die Heilung von uns selbst und unserer Umwelt einsetzen.

Eine wesentliche Voraussetzung dazu ist die Schulung unserer Willenskraft, die, wie ich schon vorher erwähnte, die zentrale Kraft unseres Ichs ist. Nur durch unsere Willenskraft, die wir auch Lebenskraft nennen könnten, kann sich das inhaltslose Ich zum Ausdruck bringen. Wir könnten dies auch so sagen: „Ich bin, also will/wähle ich.“ Dieses „Ich will“ hat jedoch nichts mit dem „Ich will“ zu tun, welches sich auf den niederen Trieben, Bedürfnissen und Wünschen des unteren Unbewussten gründet, - insofern ist die Diskreditierung bzw. die Vernachlässigung der Willenskraft in der Psychologie, Psychotherapie und Erziehung durchaus verständlich, zu oft war diese Kraft durch die Dynamik des unteren Unbewussten bestimmt.⁴ Dieses „Ich will“ hat vielmehr mit dem zum-Ausdruck-bringen eines höheren, transpersonalen Willens zu tun, der aus dem höheren Selbst kommt. Die wahre Funktion des Willens liegt nicht im Handeln gegen die Persönlichkeitstrieb, um die Erfüllung bestimmter Zwecke zu erzwingen. Der Wille hat eine leitende und regulierende Funktion; er gleicht aus und benutzt auf konstruktive Weise alle anderen Tätigkeiten und Energien des Menschen, ohne irgendeine von diesen zu unterdrücken. In einer Analogie wäre der Wille mit einem Steuermann vergleichbar. Dieser kennt den Kurs und verfolgt ihn unter Berücksichtigung aller beteiligter Faktoren wie Strömungen, Wetterverhältnisse, Schiffsmaterial, Mannschaft etc..

Die Schulung unseres Willen hilft uns ganz gezielt, unsere Willenskraft und damit unser Bewusstsein, aber auch die Willenskraft und das Bewusstsein unserer Klienten und Patienten auf das heilende, synthetisierende Zentrum unseres höheren Selbst zu richten und uns mittels spezifischer psychologisch-transpersonaler Arbeit (oder durch das Gebet) dieser höheren Wirklichkeit zu öffnen. Die bewusste oder unbewusste Ausrichtung unseres Bewusstseinsstrahls auf diese höhere Realität bringt jedoch nicht nur Schönes, Gutes und Heilendes mit sich, sondern birgt auch massive Gefahren, die bis heute oftmals noch zuwenig erkannt, sinnvoll und wirkungsvoll behandelt werden.

„Um uns zutiefst zu öffnen, wie es ein echtes spirituelles Leben erfordert, brauchen wir ungeheuer viel Mut und Kraft – eine Art Kampfgeist. Doch der Ort, wo sich diese Kraft des Kriegers entfaltet, ist das Herz. Die Energie, die innere Verpflichtung und den Mut brauchen wir nicht dazu, um vor unserem Leben davonzulaufen, und auch nicht, um es mit irgendeiner Philosophie zuzudecken, sei sie materialistisch oder spirituell“, sagt Jack Kornfield. „Wir brauchen das Herz eines Kriegers, damit wir uns unserem Leben unmittelbar stellen und uns direkt mit unseren Schmerzen und Grenzen, unseren Freuden und Möglichkeiten befassen können. Dieser Mut macht es möglich, jeden Aspekt des Lebens in unsere spirituelle Praxis miteinzubeziehen: unseren Körper, unsere Familie, unsere Gesellschaft, die Politik, die Ökologie der Erde, Kunst, Erziehung und Ausbildung. Nur so können wir Spiritualität wirklich in unser Leben integrieren.“⁵

Carlos Castaneda erhält von Don Juan auf die Frage, wie er erfahren könne, welches der richtige Weg sei, die Antwort: „Du kannst alle Wege ausprobieren und sie so oft begehen, wie du es für notwendig erachtest. Aber irgendwann brauchst Du Dir die Frage zu stellen: Ist dies ein Weg mit Herz? Wege mit Herz sind gute Wege. Alle anderen sinnlos.“⁶

⁴ Diese Willensäusserungen hatten in diesem Zusammenhang sehr oft mit Strenge, Verboten, verurteilen und unterdrücken (innerlich und äusserlich) zu tun, was für die Psychosynthese vielmehr eine Zerrform des wahren Willens bedeutet.

⁵ Jack Kornfield, Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens, Kösel Verlag 1995

⁶ frei zitiert: Carlos Castaneda, Die Reise nach Ixtlan, Fischer Verlag

Die Frage, die wir uns also immer wieder zu stellen brauchen: <Ist dies ein Weg mit Herz?>
Wie und wo investieren wir unsere Zeit, unsere Energie, unsere Fähigkeiten, unsere Liebe? Inwieweit spiegelt der Weg den ich gerade gehe, meine Werte?

Dem Weg des Herzens zu folgen, bedeutet so zu leben, wie wir es in der Meditation erfahren – indem wir zulassen, dass das Gefühl der Freundlichkeit/des Friedens und des Verbundenseins unser Leben durchdringt. Wenn wir mit gesammelter Aufmerksamkeit handeln, wenn wir unsere Liebe zum Ausdruck bringen und die Kostbarkeit des Lebens wahrnehmen, wird die Qualität der Freundlichkeit/des Friedens in uns wachsen. Der Zustand eines liebevollen Gegenwärtigseins wird mehr und mehr Augenblicke in unserem Leben durchdringen.

„Ein Weg mit Herz gibt auch Raum für unsere Kreativität und unsere ganz persönlichen Begabungen. Der äussere Ausdruck unseres Herzens kann darin bestehen, dass wir Bücher schreiben, Häuser bauen oder Methoden entwickeln, wie Menschen einander helfen können. Er kann darin bestehen, dass wir unterrichten oder gärtnern, bedienen oder Musik machen. Wichtig ist nur, dass das, was wir tun, in unserem Herzen verwurzelt ist. Unsere Liebe ist die Quelle jeglicher Energie der Gestaltung und Verbindung, so Jack Kornfield⁷. Und:

„Spirituelle Freude und Weisheit finden wir nicht durch Besitz, sondern durch die Fähigkeit, uns zu öffnen, tiefer zu lieben und unbefangen und frei durch das Leben zu gehen“.⁸

Trance und Herzraum

Der nächste Entwicklungsschritt des Menschen ist nicht die Erweiterung der intellektuellen Fähigkeiten, sondern die Bewusstwerdung und das Wachwerden im Herzen. Wir bewegen uns auf eine integrierte Spiritualität zu, die den ganzen Menschen umfasst und die polarisierten Bereiche zwischen Herz und Verstand, Seele und Körper, innerem und praktischem Leben auflöst, eine Spiritualität, die auch in das gesellschaftliche Leben hineinreicht. Der Raum, in dem dieses Wachwerden wirklich stattfinden kann, ist der Herzraum. Dieser ermöglicht uns, frei zu werden von unbewussten Trancezuständen - und verschafft uns gleichzeitig den Zugang zu den sehr tiefen, transpersonalen, heilenden und bewusstseinsweiternden Erfahrungen.

Übung: Das Erblühen einer Rose

(Diese Übung sende ich Ihnen gerne auf Anfrage zu)

Religiöse Erfahrung = Herzerfahrung

Ich möchte noch einige Worte zur christlichen Religion sagen. Die christliche Religion blickt auf eine lange Reihe von Mystikern zurück, die ihre eigenen Erfahrungen reflektierten und auch ihre Schwierigkeiten im geistigen Erwachen sehr eindrücklich aufgeschrieben haben.

Jesus von Nazareth als der grosse Religionsstifter hat auf seinen eigenen spirituellen Erfahrungen, seinem innersten und höchsten Wissen einen Weg mit wenigen Regeln und Geboten aufgezeigt, und durch viel Gleichnisse bebildert. Diese können dem Suchenden wie Wegweiser Möglichkeiten für den eigenen Weg aufzeigen. Die Religion bzw. die Kirchen haben sich in den letzten Jahrhunderten jedoch zunehmend von diesem Wissen entfernt und den Weg mit den Regeln verwechselt.

Die Gebote der Kirche wurden zu Machtsymbolen, die in einer Zerstörung der transpersonalen Erfahrung mündeten und für viele Menschen zu einem bedeutungslosen Gerede verkamen. Die Religionslehrer und Priester haben sich an die Gesetze gehalten und gemeint, wenn diese erfüllt würden, wäre die Religion erfüllt. Was sie nicht getan haben und das ist zu kritisieren, ist die Menschen in ihre eigene Identität zu führen, damit sie das Geheimnis Gottes erfahren können. Die Identität finden sie aber nur, wenn sie ihr Herz Gott geben (vgl. Deuteronomium 4,29; 6,5)

⁷ Jack Kornfield, Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens, Kösel Verlag 1995

⁸ ebenda

nicht wenn ihnen Gesetze, Vorschriften etc. eingehämmert werden und das unter Angst. Vor allem auch dann nicht, wenn diejenigen, die ändern die Gesetze eingehämmert haben, sie selbst nicht gehalten haben, - das kritisierte schon Jesus.

„Wehe auch euch ihr Gesetzeslehrern, unerträgliche Lastenbürdet ihr den Menschen auf, und ihr selbst rührt die Lasten mit keinem Finger an.“ Lk 11,46

Das ist eine sehr deutliche Standortbeschreibung unserer Kirchen. Ich meine, da erscheint es mir schon fast komisch, wenn der Papst die Kirche dynamischer gestalten will und deshalb die Bischöfe aufruft, herauszufinden, weshalb die Gläubigen sich so stark gegen die Sexualvorstellungen der Kirche wehren und sie nicht befolgen.

Die Kirche hat ihr Herz versteinert und ich wage zu sagen, dass dies ganz sicherlich aufgrund der Nicht-Beachtung der psychologischen Basis, dem Bereich des unteren Unbewussten des Menschen allgemein und ganz besonders ihrer gewählten und geschulten Vertreter, geschehen ist.

Grosse Religionsstifter wie Jesus waren dem Leben zugewandt, waren lebensbejahend und hatten sehr viel Verständnis für die menschlichen Schwächen. Sie waren nicht moralisierend, sondern zeigten Wege auf, um das Gesetz zu durchbrechen, um an wahrer Menschlichkeit, an Herzlichkeit, an Liebe und Mitgefühl zu gewinnen und um wieder zu einer Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern zu werden.

Im Christentum geht es darum, - zu erkennen und zu erleben, dass der Mensch von dem unbegreiflichen und unsagbaren Geheimnis Gottes aufgerufen ist, der die innerste Nähe und tiefste Tiefe des Menschen ist.

Ein Mensch, der das nicht erkennt oder zumindest erahnt, erkennt sich selber nicht: Er erfasst seine eigene Grösse und Bedeutung nicht, von dem unendlichen Geheimnis Gottes aufgerufen zu sein – und er ist darum auch von der Gefahr bedroht, die wahre Grösse und Bedeutung seiner Mitmenschen, in denen allen dieses unendliche Geheimnis wohnt, nicht zu erkennen. Augustinus drückt dies so aus: "Auf Dich hin oh' Gott sind wir geschaffen und unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir."

Faszinierenderweise steht diese Aussage oft in Todesanzeigen. Das hat so etwas Endgültiges, aber ob es dann für diese Erkenntnis nicht etwas spät ist?

Geht es nicht vielleicht darum, unser unruhiges suchendes Herz zu unterstützen, in der Suche nach und im Finden von Gott. Drückt diese Aussage nicht sehr eindrücklich aus, dass wir aufgefordert sind, auf unser unruhiges Herz zu hören und in eine lebendige Beziehung mit Gott zu gelangen? Können wir Jesus nicht verstehen als das kosmische Herz, gesandt von Gott, um die Menschen immer wieder auf die Wichtigkeit der lebendigen Erfahrung Gottes und die liebevolle Beziehung Gottes zum Menschen aufzuzeigen? "Wer an mich glaubt, glaubt nicht an mich, sondern an den, der mich gesandt hat. Ich bin als Licht in diese Welt gekommen, damit keiner, der an mich glaubt, in der Finsternis bleibt." Joh. 12,44-46

Und wo ist diese Möglichkeit der lebendigen Erfahrung Gottes in uns Menschen? Es ist das Herz. Das „Herz“ ist im Alten Testament und im Neuen Testament ein Symbolwort für die „Mitte“ des Menschen.

In der theologischen Tradition wurde das Herz relativ selten, aber eindrucksvoll thematisiert, als Symbol der Dynamik und der Identität des Menschen (Augustinus, +430), als Gabe einer eigenen, dem Verstand nicht bekannten „Logik“, mit der Gott erfahren werden und der Mensch zur Liebe finden kann (B. Pascal +1662) (s. Neues theologisches Wörterbuch)

Pascal: *„Es ist aber das Herz, das Gott spürt und nicht die Vernunft. Das aber ist Glaube: Gott im Herzen spüren und nicht in der Vernunft.“*

Die Arbeit mit dem Menschen hat, wie Jesus uns dies vorgelebt hat, aus einer Position jenseits des Urteilens zu geschehen. Wenn wir urteilen, schaffen wir den Boden und die Regeln für Bestrafung und sorgen damit für ein scheinbares Gleichgewicht. Dies blockiert jedoch oftmals die im Mensch innewohnende Fähigkeit der Zwiesprache mit Gott und verunmöglicht ihm dadurch auch den Weg zu Demut und Gnade.

Zusammenfassung

"Ich nehm' Euer Herz aus Stein und gebe Euch ein Herz aus Fleisch". Ezechiel 11,19

Religion und Psychotherapie können als Wege der Wandlung verstanden werden. Das Herz als Symbol spielt darin eine zentrale Rolle. Wie ich im Verlaufe dieses Vortrages aufgezeigt habe, ist es sogar der Bereich, um den sich der ganze Prozess der Menschwerdung dreht. In unserem Herzen werden wir auf unterschiedlichste Art verletzt, und aus unseren Herzen wirken wir heilend auf uns selbst und unser Umfeld. Daraus schaffen wir vertrauensvolle Beziehungen. Die Bewusstwerdung im Herzen, von Jesus bereits angezeigt, erscheint vom modernen Menschen von heute mehr denn je gewünscht und gesucht.

Dabei sucht der Mensch nicht nur nach Heilung, sondern nach der Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz und nach dem, was darüber hinaus in ein vertieftes Eingebundensein in die Gemeinschaft führt. In Freiheit und Autonomie.

Die transpersonale Psychologie als ein junger Zweig der Psychologie widmet sich genau diesem Feld der Bewusstwerdung.

Psychosynthese als eine der bedeutenden Richtungen der transpersonalen Psychologie versteht sich als ein Weg zum Herzen, und sie hat sehr viele Methoden und Techniken entwickelt, um Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen und zur eigenen Spiritualität hin zu begleiten. Sie zeigt sich als eine moderne Psychologierichtung, die Religiosität oder religiöses Empfinden nicht ignoriert, sondern Menschen gezielt unterstützt, einen vertieften Zugang zur eigenen Religion zu finden und die in der Lebenszeit erlittenen Störungen zu heilen.

Hierbei könnten sich transpersonale Psychotherapie und Religion wunderbar ergänzen und viel voneinander lernen.

Wenn wir das Bild des Baumes nehmen, macht es Sinn, nicht nur nach dem Himmel und nach dem Wetter zu schauen, um auf gute Ernte zu hoffen, sondern auch die Wurzeln, den Stamm und die Äste zu betrachten. Auch der Boden und die Umgebung ist für das Wachstum des Baumes und die Ernte wichtig.

Das Herz des Baumes ist der Bereich, wo sich der Baum mit seinem Ästen dem Himmel öffnet. Psychotherapie ist hervorragend geeignet, um den Bereich der Wurzeln, des Stammes, den Boden und das Umfeld zu betrachten und zu verändern. Sie ist auch gut geeignet, um dem Menschen Hilfe zu geben, die Äste in die richtige Richtung zu entwickeln und zu stärken. Religion kann den Menschen unterstützen in der Auswahl der Äste, in der Versorgung mit der nötigen Kraft und Energie, mit dem Bewusstsein um die Früchte, dem Sinn und der höheren Absicht des Daseins. Sie kann helfen die immateriellen, wirkenden Kräfte zu verstehen und Anleitung geben im Wachstum und im verwurzeln = religio nach oben, in den Urgrund, in Gott. Das Bild des Baumes bringt dies sehr anschaulich zum Ausdruck, - das Bild der Äste spiegelt sich im Bild der Wurzeln und umgekehrt.

Eine befruchtende Spiritualität braucht gute psychische Wurzeln und die Psyche braucht das Eingebundensein in die spirituellen Wurzeln, braucht Religion.

Eines dürfen wir dabei nie vergessen: Das Triumvirat aus Gehirn, Herz und Körper besitzt eine qualitativ hohe Intelligenz. Es kann wahrnehmen, lernen und sich erinnern. Das Zentrum dieser Intelligenz und der Koordinator der Lebens-Energie, die durch seine Pumpleistung in jede Zelle des Körpers gelangt und dort eingespeichert wird, aber ist das Herz. Heilung, wie wir sie verste-

hen, heisst, an den bestehenden Machtverhältnissen zu rütteln. „Wir müssen das Gehirn, das seine Vormachtstellung gegenüber dem Körper behauptet, von seinem Sockel herunterholen, um das Herz als Kern eines ganzheitlichen, heilenden Energiesystems zu erkennen und im Einklang mit ihm zu schwingen“, formuliert es Paul Pearsall⁹. Nur wenn wir wieder lernen, diesen Klang des Herzens zu hören, werden wir uns weiterentwickeln können. Dies hat die Psychologie zu beachten, aber auch die Religion, die so gesehen zu ihren eigenen Wurzeln zurückkehren muss. Das wachsende Bedürfnis, geheilt zu werden und unsere Welt zu heilen, erfordert es, dass die moderne Wissenschaft und der moderne Mensch über ihre Ängste hinauswachsen und sich vorsichtig, aber mutig in jene andere Welt vorwagen, in der die noch unentschlüsselten Geheimnisse des Herzcodes verborgen sind. Es erfordert, dass wir gemeinsam und voneinander lernen, uns auf den Klang des Herzens einzulassen.

Wenn ich in diesem Vortrag vor allem über die christliche Religion gesprochen habe, bedeutet dies nicht ein Ausschluss der anderen Religionen, sondern lediglich eine Betonung meiner eigenen Wurzeln.

Zum Abschluss eine kleine Geschichte

Der Sohn des Kesa aus Kalamo kam zum Buddha und klagte: *„Meister, jeder Priester und Mönch preist mir seinen Glauben als den allein wahren an und verdammt den der anderen als falsch. Zweifel quält mich, ich weiß nicht, auf wessen Worte ich hören soll.“*

Der Buddha antwortete: *„Deine Zweifel sind begründet, Sohn des Kesa. Höre meine Anweisung: Glaube nichts auf bloßes Hörensagen hin; glaube nicht an Überlieferungen, weil sie alt und durch viele Generationen bis auf uns gekommen sind; glaube nichts auf Grund von Gerüchten, oder weil die Leute viel davon reden; glaube nicht, bloß weil man dir das geschriebene Zeugnis irgend eines alten Weisen vorlegt; glaube nie etwas, weil Mutmaßungen dafür sprechen oder weil langjährige Gewohnheit dich verleitet, es für wahr zu halten; glaube nichts auf die bloße Autorität deiner Lehrer und Geistlichen hin.“*

Was nach eigener Erfahrung und Untersuchung mit deiner Vernunft übereinstimmt und zu deinem eigenen Wohle und Heile wie zu dem aller anderen Wesen dient, das nimm als Wahrheit an und lebe danach.“

Ich wünsche Ihnen von Herzen, das sich Ihnen alle Herzen öffnen mögen und sie leichten Herzens durchs Leben gehen.

⁹ Zitiert von Paul Pearsall, Heilung aus dem Herzen, Goldmann Verlag S 363