

PSYCHOSYNTHESE Ein Weg zu innerer Freiheit¹

von Gabriello Cirinei**²

Psychosynthese erscheint in Ansätzen erstmals 1910 in der Dissertation von Roberto Assagioli.

Von diesem Zeitpunkt an hat Assagioli diese Gedanken theoretisch weiterentwickelt und praktisch angewendet. In mehr als 300 Veröffentlichungen und zwei Büchern hat er seine Gedanken niedergeschrieben. Psychosynthese ist keine philosophische Doktrin und sollte auch nicht als spezifische psychologische Theorie aufgefasst werden.

Psychosynthese ist eher eine Möglichkeit, das komplexe Gebilde Mensch zu betrachten; sein inneres Leben, seine Psyche. Psychosynthese ist eine pragmatische Annäherung, die versucht, alle bekannten Tatsachen miteinzubeziehen und alles zu erforschen, was im Bereich des Erkennbaren liegt. Sie ist eine Methode, die komplexen Probleme der Psyche konstruktiv anzugehen und führt zur Fähigkeit, sich selbst zu heilen, sich selbst zu erziehen, führt zur Kunst und Fähigkeit, zu leben.

Die gegenwärtige Gesellschaft mit ihrem Hang zum Materialismus neigt dazu, nur das als real zu erachten, was körperlich fassbar ist. Die Woge von Ärger ist jedoch ebenso real wie die Woge im Meer. Beide haben ihre Ursachen und ihre Wirkungen. Beide können beobachtet und beschrieben werden. Die Vorstellung von einer Burg ist ebenso real wie die Burg selbst. Das innere Bild ist real als subjektive Erfahrung, auch in dem Sinn, dass die Vorstellung der Burg die Voraussetzung für ihre Konstruktion bildet. Wenn wir unseren Blick von einem realen Objekt abwenden, so hört es trotzdem nicht auf zu sein. Wenn wir einen Gegenstand verbrennen, bleibt er doch, wenn auch in anderer Form, erhalten (das lehrt uns die Chemie).

Einige Inhalte unserer Psyche, z.B. die Erfahrungen der frühen Kindheit, scheinen verschwunden zu sein, ohne eine Spur zu hinterlassen. Die Psychoanalyse hat jedoch in dramatischer Weise gezeigt, dass diese Annahme eine Illusion ist. Die Erfahrungen der Psyche bestehen weiter und wirken in Unbewussten, manchmal mit verheerenden Ergebnissen für den bewussten Teil der Person. Demnach ist die Psyche ebenso real wie es sichtbare Dinge sind: in einem gewissen Sinn sind psychische Inhalte noch wirklicher, relevanter, da sie die Voraussetzung bilden, die das äussere Verhalten unausweichlich bestimmen. Jeder Versuch, den Menschen durch Veränderungen der äusseren Lebensbedingungen glücklich zu machen, kann verglichen werden mit dem Arzt, der die Symptome einer Krankheit bekämpft, ohne die tieferen, auslösenden Gründe für die Krankheit auszuschalten. Dieses Vorgehen ist nur insofern sinnvoll, wenn es mit anderen, wirkungsvolleren Methoden (Heilmitteln) gekoppelt wird.

Moderne Physiker haben den Materialismus zu seinem eigenen Ursprung zurückgeführt: sie zeigten, dass Materie reine Erscheinung ist, die sich auflöst in das mysteriöse Etwas das wir Energie nennen. Man kann annehmen, dass Energie eine Verbindung zwischen Psyche und Materie darstellt.

Psychologische Phänomene charakterisieren sich, ebenso wie physikalische, durch Energie. Wir drücken dies aus, wenn wir von stärkerer oder schwächerer Intensität der Gefühle, Gedanken und inneren Bildern..... sprechen.

Psychosynthese - und einige andere psychologische Schulen - vertritt eindeutig diesen Standpunkt. Psychosynthese hat Techniken erarbeitet, die dafür benutzt werden können, verschiedene psychische Energien zu leiten, zu transformieren und zu sublimieren (z.B. Aggressivität). Darüber hinaus aber wird in Psychosynthese die Existenz von höheren Energien als ebenso real anerkannt. Diese brauchen nicht erst durch den Prozess der Sublimierung in uns wahrnehmbar werden, sondern können direkt in unserer Persönlichkeit bewusst wirken. Sie haben einen verblüf-

¹ gehalten 1964 an der internationalen Psychosynthese-Konferenz, Attingham Park/London

² Prof. Cirinei ist Vizepräsident des Psychosynthese-Institutes in Florenz/ Italien.

find integrierenden, belebenden und regenerierenden Effekt. Auch dieser Prozess kann durch intelligente Anwendung der geeigneten Techniken angeregt und erleichtert werden.

Die Psychoanalyse hat aufgezeigt und klargemacht, wie gefährlich es ist, Teile der Psyche zu unterdrücken (nämlich die, die mit den Urinstinkten, dem biologischen Leben und der animalischen Natur zu tun haben.) Die traditionelle Psychoanalyse begeht aber eine andere Missachtung; sie ist ähnlich, aber entgegengesetzter Art; sie ignoriert die höheren psychischen Funktionen (Intuition, altruistische Liebe, Wille) oder achtet sie als wenig bedeutend. (Diese Funktionen finden ihre klarste Ausprägung im Genie, im Heiligen und im Helden.)

"Peak experiences", Gipfelerlebnisse sind Erfahrungen dieser höheren Funktionen (Maslow). Immer mehr Fachleute begannen in den letzten Jahren, sich für diese höheren Funktionen zu interessieren. Sie entstehen im Gebiet des Unbewussten, das das höhere Unbewusste oder Superbewusstsein genannt wird. Unser Unbewusstes ist wie das Etwas "hinter dem Vorhang" der kleinen Bühne, auf der sich unser bewusstes Leben abspielt, - und ist sehr komplex und verschiedenartig in seinen Inhalten. Um etwas von seiner Natur zu verstehen, ist es unbedingt wichtig, eine erste und grundlegende Unterscheidung vorzunehmen zwischen dem unteren, dem mittleren und dem höheren Unbewussten. Um das zu illustrieren wollen wir die drei folgenden psychischen Phänomene betrachten:

- das Aufkommen eines kriminellen Impulses.
- die plötzliche Erinnerung an etwas, wonach man gesucht hat.
- die Inspiration eines Genies.

In jedem dieser drei Fälle dringt plötzlich zuvor Unbewusstes ins Bewusstsein. Die Art dieser "Einfälle" aber ist so unterschiedlich in Herkunft und Natur, dass wir uns berechtigt glauben, ihren Ursprung in verschiedenen unbewussten Ebenen zu vermuten: im unteren, im mittleren und im höheren Unbewussten.

Das untere Unbewusste enthält das, was unter die Schwelle des Bewussten gedrückt oder verdrängt wurde. Dies hängt zusammen mit der individuellen und gesellschaftlichen Geschichte. (Z.B. waren "kriminelle" Instinkte bei den Höhlenbewohnern so normal, wie sie es für uns heute bei Raubtieren sind.) Die instinktiven Energien existieren in jedem von uns und es gibt keinen Grund, sich darüber zu schämen. Sie sind der fruchtbare Boden, in dem unsere Persönlichkeit verankert ist. Diese Energien werden nur dann gefährlich und verderblich, wenn sie unvermutet hervorbrechen und Verwirrung und Chaos in unserem Bewusstsein stiften. Sie bilden den stark emotionalen Komplex, der uns durch die Psychoanalyse bekannt wurde.

Das mittlere Unbewusste enthält Erinnerungen, Gedanken und Gefühle, die mit unserem täglichen Leben verwoben sind. Obwohl in einem bestimmten Moment nur wenige von ihnen auch bewusst sind - sie kommen und gehen, und einer ersetzt den nächsten mit Leichtigkeit - so können sie doch in einem bestimmten Sinn alle als gegenwärtig bezeichnet werden. Demnach entspricht das mittlere Unbewusste der Gegenwart und nicht der Vergangenheit (was wir einmal waren), und nicht der Zukunft (wie wir sein könnten), es entspricht den augenblicklichen Zustand in dem wir uns jetzt befinden, den wir jetzt erreicht haben. Anders verhält es sich mit dem grundsätzlichen Charakter des Höheren Bewusstseins, dem Transpersonalen, den Gipfelerlebnissen. Das Grundlegende des Höheren Unbewussten hat wenig Gemeinsames mit den früheren Erfahrungen des Individuums. Gipfelerlebnisse, die aus dem Höheren Unbewussten kommen, werden als etwas grundsätzlich Neues, als Entdeckungen oder Enthüllungen erlebt. Sie sind Wegweiser, die den Weg in die Zukunft aufzeigen.

Aus dem Höheren Unbewussten kommen die Impulse und Energien, die die Entwicklung (Evolution) der Einzelwesen und der ganzen Menschheit formen. Die meisten Menschen haben irgendwann in ihrem Leben solch eine mystische Erfahrung moralischer oder ästhetischer Art. Das psychologische Leben grosser Persönlichkeiten ist charakterisiert durch die Häufigkeit und Intensität solcher Erfahrungen. Nicht nur Mystiker, auch grosse Dichter, Künstler, Wissenschaftler und "so-gar" Politiker erleben Inspirationen. Sie erleben sie als von aussen kommend, ausserhalb ihrer selbst; oder sie erleben sich als klarer, ausserhalb ihrer bewussten Person; Was ist die Muse, - zitiert vor. einem antiken Poeten -, anderes als die Personifizierung des höherer. Unbewussten?

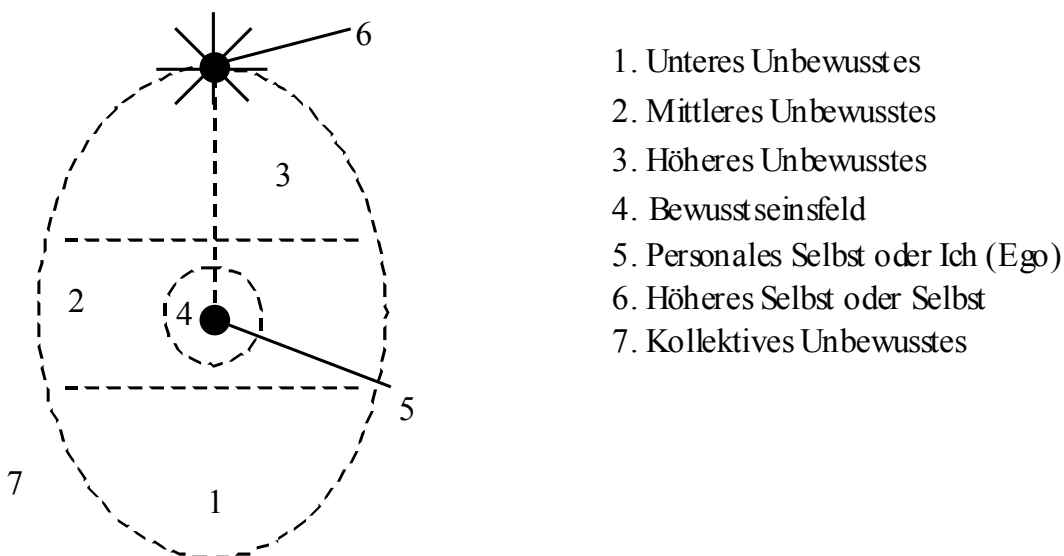
Was ist der Dämon, von dem Sokrates spricht? Oder die Liebe, die Dante in folgenden Versen ausdrückt:

Ich bin einer, der, wenn Liebe ihn durchatmet, hört
und geht und singt einen Geist zur Welt.

Wissenschaftler, weniger leidenschaftlich als Künstler personifizieren ihr Superconsciousnes nicht, aber auch sie kennen das Phänomen Inspiration; sie ist der Ursprung vieler grosser Entdeckungen. Erinnern wir uns an das "Heureka" des Archimedes und an den Apfel des Newton. Ein weniger weit zurückliegendes Beispiel ist Kerkule's Entdeckung der Benzol-Theorie.

Auf einem anderen Gebiet ist das Ökumenische Konzil ein eindrucksvolles Geschehen unserer Zeit. Es hatte seinen Ursprung in einer Inspiration: wie Papst Johannes selbst gesagt hat, hörte er das Wort "Konzil" wiederholt in sich klingen, und unmittelbar nachdem er es in sich aufgenommen hatte, fühlte er sich von einer Woge der Freude überflutet.

Ich bin deswegen so ausgiebig auf diesen dritten Teil des Unbewussten eingegangen, weil er sehr häufig wenig geachtet oder missverstanden wird. Als eine Art Zusammenfassung des Gesagten kann die menschliche, psychische Struktur durch folgendes Diagramm symbolisch dargestellt werden.



Das dreigeteilte Oval repräsentiert das Unbewusste mit den drei Teilen: unteres, mittleres und höheres Unbewusstes. Der Kreis in der Mitte stellt das bewusste Gebiet, das Bewusst-Sein dar. Ausserhalb des Ovals können wir uns den Bereich vorstellen, den C.G. Jung das kollektive Unbewusste nennt. Die Umrisslinien der verschiedenen Felder sind gestrichelt/durchbrochen, um daran zu erinnern, dass die Trennungslinien nicht absolut sind, sondern als durchlässig betrachtet werden. Die Inhalte der Psyche wechseln unaufhörlich zwischen Bewusstem und Unbewusstem hin und her, zwischen den verschiedenen Teilen des Unbewussten und auch zwischen dem individuellen/persönlichen Unbewussten und dem kollektiven Unbewussten. Diesen Vorgang kann man sich ähnlich vorstellen wie das Phänomen der Osmose durch die semiporöse Membran der Zellen.

Nach diesen Erläuterungen sind wir nun in der Lage, das zentrale Konzept der Psychosynthese anzugehen. Wie aus dem Diagramm ersichtlich, liegt ein Punkt (5) inmitten des zentralen Kreises und ein Stern (6) an der Spitze des Ovals. Kreis und Stern sind durch eine Linie verbunden. Der Punkt stellt das bewusste Ich (5), den Sinn für die eigene Identität dar; der Stern symboli-

siert das Transpersonale Selbst, unsere tiefere (oder höhere) Identität, den Ursprung unseres Seins. Die Verbindungslinie besagt, dass wir es nicht mit zwei voneinander getrennten Dingen, bzw.. Ganzheiten zu tun haben, sondern mit zwei verschiedenen Aspekten von ein und derselben Realität. Diese Realität ist das zentrale menschliche Mysterium.

Immer wieder benutzen wir das Pronomen "Ich", als wäre es das klarste und' verständlichste Wort in unserem ganzen Vokabular. Von einem sehr oberflächlichen Standpunkt aus gesehen mag das auch wahr sein. Wenn ich sage: "Ich bin der Schreiber dieses Briefes" - "Ich habe diesen Brief geschrieben", so stelle ich etwas fest, was jede Zweideutigkeit ausschliesst. In objektiven Begriffen ausgedrückt könnte ich geradeso gut sagen: "Die Person, die mit Ihnen spricht, ist dieselbe, die den Brief geschrieben hat." In ähnlicher Weise drücken sich kleine Kinder aus, wenn sie z.B. sagen: " Peter (oder Maria) hat..... getan". Diese Art zu reden zeigt, dass sie noch kein wirkliches (reales) Selbstbewusst-Sein entwickelt haben.

In der Adoleszenz entwickelt sich das Selbstbewusstsein weiter, häufig in einer stürmischen, drängenden Art und Weise. Es ist der unausweichliche Übergang aus der Abhängigkeit des Kindes zur Unabhängigkeit des Jugendlichen. Fehlt Einsicht und psychologisches Wissen auf Seite der Erwachsenen und der Jugendlichen, so kann dieser Prozess pathologische Formen annehmen und zu unversöhnlichen Konflikten zwischen den Generationen führen.

Wir wollen festhalten:

Das Bewusstsein vom "Ich" hat seine eigenen Entwicklungsgesetze, und alle Äusserungen des Ich - wie Sexualtrieb, Herdentrieb, Neugierde.... - haben ihre eigene Dynamik, ihren eigenen Rhythmus.

Unseligerweise (oder glücklicherweise, je nach Standpunkt) ist das Selbstbewusstsein des sogenannten "normalen" Menschen als empirisches Phänomen in sich widersprüchlich. Hier liegt das Paradox. Einerseits wird das "Ich" empfunden als etwas, das über alle Änderungen der psycho-physischen Person fortbesteht, andererseits ist das "Ich" immer mehr oder weniger verbunden und identifiziert mit dem einen oder anderen Aspekt ebendieser Person. Grundsätzlich ist dies ein nicht-rationales und instinktives Phänomen. Der junge Mensch weiss theoretisch, dass er alt werden und sterben muss, aber tief i:: seinem Inneren glaubt er es nicht. Wenn er triumphierend versichert: "Ich bin jung und habe die Zukunft vor mir." identifiziert er sein Selbstbewusstsein mit seiner Jugend. Das ist kein Verbrechen, sicher aber eine Illusion. In Alter wird er vielleicht traurig lachen und murmeln: "Ich glaubte, meine Jugend ginge nie zu Ende. Doch jetzt bin ich alt, meine Tage vergehen in monotoner Gleichförmigkeit, und mir bleibt nichts weiter, als auf den Tod zu warten." In diesem Zustand hat er sein Selbstbewusstsein mit seinem Alt-Sein identifiziert, und ist sich nicht bewusst, dass auch das eine Illusion ist, die gleiche - wie, die der Jugend, nur in anderem Gewand.

Der Mann von Stand wird sich mit seinem Titel identifizieren, der Proletarier mit seiner Arbeiter-Situation, das Mädchen, das an einem Schönheitswettbewerb teilnimmt, mit ihrem schönen Körper. (Sollte durch einen Unfall ihr Körper unwiederbringlich entstellt werden, so wird sie ihre ganze Person zerstört erleben.) Das Entsprechende kann von einem Mädchen gesagt werden, das an Minderwertigkeitsgefühlen wegen ihrer Unansehnlichkeit leidet. (Wenn sie durch eine Schönheitsoperation attraktiv und hübsch wurde, so wird sie doch das merkwürdige Gefühl nicht los, "jemand anders" geworden zu sein. Man kann sich mit einer Gruppe identifizieren - wie der Patriot mit seinem Land, oder mit einer Rolle - wie es die Frau macht, die sich stark mit dem Mutter-Sein identifiziert.

Mehr oder weniger stark kann man sich mit zwei oder mehreren Rollen identifizieren, zu verschiedenen Zeiten, und das führt zur Bildung (Formation) der wahren Teilpersönlichkeiten. Wir können sagen, dass jeder von uns eine Reihe von Teilpersönlichkeiten in sich hat, die nicht immer in harmonischem Verhältnis zueinander stehen. Ein Beispiel dazu: ist der General - harsch und autoritär auf dem Exerzierplatz, zu hause aber, in Gegenwart seiner Frau ist er weich und milde. Hier existieren zwei Teilpersönlichkeiten, ohne sich zu stören, und das Resultat ist etwas komisch. In anderen Fällen aber kann es zu Unverträglichkeiten zwischen den Teilpersönlichkeiten kommen, und dann wird die Situation dramatisch. Der hl. Augustin z.B. beschreibt in seinen Konfessionen den Konflikt zwischen dem animalischen und dem spirituellen Mann in

sich, beide Teile voller Energie und Leben in ihm. Er erzählt, wie er den Konflikt löste. Es ist die Geschichte seiner Psychosynthese.

Ich muss mich zurückhalten, länger bei diesem Thema zu verweilen. Um der Klarheit willen möchte ich aber das bisher Gesagte zusammenfassen: Dem Selbstbewusstsein des normalen Menschen fehlt Festigkeit, da er mehr öder weniger mit dem "Ich" identifiziert ist und sich dadurch verschieden erlebt: einmal als Eins und permanent, zum anderen als wechselhaft und vielschichtig, je nachdem, mit welchem Teil seiner Persönlichkeit er gerade identifiziert ist.

Diese Unbeständigkeit (innerer Widerspruch) ist auch charakteristisch für Träume. Deswegen könnte man sagen, dass das alltägliche Leben des normalen Menschen dem Traumzustand entspricht: mehr oder weniger verschlafen. Der Traum hat seine Funktion, seinen Wert, seine Schönheit. Aber viele, die Alpträume haben, möchten aufwachen und können nicht. Andere, die Halb-wachen, sind sich vage gewahr, dass gerade hinter den Grenzen ihres Bewusstseins eine -strahlende Welt existiert; voller Licht und Energie, zu der sie sich hingezogen fühlen. Sie möchten ihre Lethargie loswerden und sich auf diese Welt zu bewegen. Oft aber wissen sie nicht, wie anfangen, was tun, - oder wenn sie's tun, sind sie oft bald entmutigt von all den Hindernissen, die sie um sich herum wahrnehmen.

All denen, für die Aufwachen Befreiung, Freude und Versprechen bedeutet, kann die Psychosynthese einen Weg und eine Methode anbieten. Das Hauptprogramm der Psychosynthese kann durch folgende Punkte umrissen werden:

1. **realistisches Kennenlernen der psycho-physischen Persönlichkeit**, wobei soweit wie möglich Aspekte aus dem unteren und höheren Unbewussten einbezogen werden.
2. **Entdeckung und Realisierung des Kerns der Selbstidentität**. Das beinhaltet einige Stufen des Bewusstwerdens: Verwirklichung des Selbst als getrennt von den psychischen Inhalten, mit denen es gewöhnlicherweise und illusorisch identifiziert ist.
3. **das Formen einer Persönlichkeit, die harmonisch das Erwachen des Selbst integriert**. Dazu braucht es den Willen, die Vorstellungskraft und das Stärken aller unterentwickelten Qualitäten. Zudem schliesst es die Integration des Individuums mit seiner Familie und seinem sozialen Umfeld mit ein.

Dieses Programm wird praktiziert durch eine Anzahl von Techniken, mehr als vierzig, und variiert je nach Alter, psychologischer Entwicklung und Zustand der Person. Diese Techniken werden auch unterschiedlich angewendet, je nachdem, wer mit ihnen arbeitet:

- ob ein Therapeut mit seinem Klienten arbeitet,
- ob Eltern sie in der Kindererziehung benutzen,
- ob ein Lehrer sie im Kontakt mit seinen Schülern einsetzt,
- ob ein Erwachsener selbst mit sich arbeiten möchte.

Das Hauptprogramm, das ich aufgezeigt habe, reicht so weit, dass seine Verwirklichung die ganze Lebensspanne umfasst.

Das Leben grosser Persönlichkeiten - ich denke an Dante, Goethe, Franz von Assisi, Rabindranath Tagore - könnte als Prozess der Psychosynthese beschrieben werden: teils als spontanes Reifen (Intuition), teils als mehr oder weniger bewusstes Benutzen von bestimmten Techniken zur Befreiung von Spannungen.

Das heisst, dass man sein ganzes Leben lang Psychosynthese praktizieren kann. Aber auch wenn man nur einige Minuten pro Tag, - und nur über einige Wochen oder Monate hin, - sich dieser Arbeit widmet, ist die wohltuende Wirkung den Aufwand wert.