

LEBEN ALS EIN SPIEL UND BÜHNENSTÜCK (ROLLEN-SPIEL)

Dr. Roberto Assagioli

Gewöhnlich leben wir mehr oder weniger in den Tag hinein. Die Angelegenheit des Lebens ist jedoch wahrhaftig eine Kunst und sollte die grösste aller Künste sein.

Jede Kunst hat ihre speziellen Techniken; genauso hat die Kunst des Lebens ihre eigenen Techniken, und es ist unerlässlich, diese zu beherrschen, wenn wir die Kunst erfolgreich ausüben wollen. Eine dieser Techniken besteht darin, das Leben als ein Spiel und Bühnenstück zu betrachten. Spielerisch zu handeln ist nicht einfach. Der Begriff des Spiels ist komplex, facettenreich und insofern schwer zu fassen, als er sozusagen Verstecken spielt mit allen, die ihn festzunageln oder zu definieren versuchen. Huizinga listet in seinem Buch *Homo Ludens* (Gallimard, Paris, 1951) eine Anzahl von Gesichtspunkten auf, welche verschiedene Autoren zu dem Thema geäussert haben. Demgemäss wurde Spielen betrachtet als:

1. Ein Mittel zur Entladung eines Übermasses an Vitalität
2. Ein Weg, das Bedürfnis nach Entspannung zu befriedigen
3. Eine Übung als Vorbereitung für ernsthafte Aktivitäten
4. Ein Mittel, Selbstkontrolle zu entwickeln
5. Ein Mittel, andere zu beherrschen
6. Ein Ventil für den Drang, sich mit andern zu messen
7. Eine unschädliche Methode zur Entladung schädlicher Tendenzen
8. Eine kompensatorische Tätigkeit
9. Ein fiktiver und eingebildeter Ersatz für die Befriedigung unerfüllbarer Wünsche

Jede der obigen Ansichten betont einen Aspekt von Spielen, aber jede ist nur ein Teil und diese Tatsache erfordert eine einleitende Feststellung: Die Funktionen eines Spiels müssen von seiner Wesensart unterschieden werden. In der Tat kann die gleiche Handlung ein "Spiel" sein oder auch nicht, je nach der psychologischen Haltung, der Absicht, und dem Zweck, welcher den "Spieler" motiviert. Der Sport gibt uns ein deutliches Beispiel dafür. Etymologisch gesehen und von seiner reinen Natur und ursprünglichen Bedeutung her betrachtet ist Sport ein Spiel, *ludus*, etwas das man zum Zeitvertreib tut. Aber heutzutage befassen sich viele Menschen auf zunehmend "ernste" Art und Weise und aus Motiven wie Ehrgeiz oder finanzielle Belohnung mit Sport, was dessen wahren Wesen zuwiderläuft. Infolgedessen verliert Sport die Qualität des Spiels und nimmt den Charakter von Arbeit an. Wenn Sport zu einem Beruf wird, ist er nicht mehr länger ein wirklicher Sport. Allerdings gibt es keine klare Trennungslinie zwischen "Spiel" und "Nicht-Spiel" oder, um es genauer zu sagen, in der jeder offenkundig spielerischen Handlung ist der Anteil dessen, was Spiel und was "Ernst" (im engeren Sinne des Wortes) ist, variabel. In der Tat kann sich dies sogar während des Fortgangs des Spiels verändern. Offensichtlich wird dies bei Kindern, die einen Kampf aus Spass beginnen, dann ärgerlich werden, und sich schliesslich ernsthaft in die Haare geraten. Geld- und Glücksspiele sind ein gutes Beispiel dafür, wie ein hoher Anteil an Ernsthaftigkeit das spielerische Element verdrängen kann. Wo der Drang zum Spielen zu einer überwältigenden besitzergreifenden Leidenschaft wird, verschwindet der Aspekt des "Spielens."

Eine wahrhaftig sportliche Einstellung zielt vielmehr auf "gutes Spielen" als aufs Gewinnen. Dies sind zwei verschiedene Dinge: Gewinnen kann von einer Anzahl zufälliger Faktoren

Leben als Schauspiel

abhängen wie vom Ungeschick des Gegners oder von irgendwelchen günstigen Bedingungen. Dasselbe gilt fürs Verlieren. Der echte Sportler ist nicht darauf versessen, unbedingt zu gewinnen, auf Kosten von Stil, guter Form und Fairness. Und wie in anderen Bereichen menschlicher Bemühungen kann gerade das Freisein von der Sorge, ob man gewinnt oder nicht, zum Sieg beitragen!

Es könnte noch viel mehr zum Thema Spielen und seinen Funktionen in der Erziehung, in der Psychotherapie und in der Psychosynthese gesagt werden, aber ich werde mich darauf beschränken, einen speziellen Aspekt des Spiels im weitesten Sinn des Wortes zu diskutieren, nämlich die Bühnenaufführung oder das Schauspiel. Spiel und Schauspiel haben Ähnlichkeit und Verschiedenheiten. Eine Ähnlichkeit wird dadurch deutlich, dass verschiedene Sprachen, neben der englischen, ein Wort verwenden, das sowohl für Spielen (to play) als auch Spielen (to act) in einer Theaterproduktion steht. Das französische *Jouer* und das deutsche *Spielen* sind Beispiele. Die Unterschiede werden im folgenden auftauchen.

Im Leben eine Rolle zu spielen - in Wahrheit mehrere -, stellt eine Psychosynthese-Technik von grundlegender Wichtigkeit dar. Sie kann sogar als die zentrale Technik in der Kunst des Lebens betrachtet werden, mit der alle anderen Verbunden und von der sie in gewissem Sinne abhängig sind. Auf Anhieb mag diese Behauptung überraschen und sogar schockieren und als eine allzu leichtfertige Haltung gesehen werden. Wenn wir uns selbst und andere jedoch leidenschaftslos und ungetrübt von vorgefassten Meinungen und Illusionen betrachten, entdecken wir - ja sind wir zur Erkenntnis gezwungen -, dass jeder von uns in seinem Leben eine Vielzahl von "Rollen spielt". Das ist gar nicht zu vermeiden, und aus solchen Rollen setzt sich die "Handlung" im Drama unserer interpersonalen und sozialen Beziehungen zusammen.

In primitiven Völkern und alten Kulturen hatten Spiele und Theateraufführungen einen heiligen Charakter und galten als Ausdruck der Götter. In Fortführung dieser Tradition haben die Passionsspiele des Mittelalters an einigen Orten bis heute überlebt, so zum Beispiel in Oberammergau, während andere Städte sie wiederbelebt haben, wie Grassano in der Nähe von Florenz. Die Geschichte dieser heiligen Form des "Spielens" ist ausführlich dargestellt in Huizingas Buch.

Im weitern hat Wagner dem musikalischen Theater eine tiefe Bedeutung und spirituelle Wirkung verliehen. Er nannte einige seiner musikalischen Dramen "Bühnenweisheitsspiele" das heisst heilige (oder geweihte) und freudvolle Darbietungen.

Die Idee vom Leben als Bühnenstück ist uralte und weitverbreitet. Hier ist nicht der Ort, ihren historischen Hintergrund zurückzuerfolgen, ein oder zwei Punkte haben in diesem Zusammenhang jedoch eine besondere Bedeutung. Die kosmische Manifestation als solche ist als Spiel, als Drama, als göttlicher Tanz gesehen worden. So ist der "Tanz des Shiva" häufig in Skulpturen in indischen Tempeln dargestellt. Die Bibel, ein Werk von grossem feierlichem Ernst, enthält die Passage: "Deus ludit in orbe terrarum" [Gott spielt in der Welt].

Ein Sonnet des Philosophen Tommaso Campanella geht in eine ähnliche Richtung; hier seine Anfangs- und Schlusszeilen:

"Im Welttheater spielen unsere Seelen einen Maskenball, sie verstecken sich hinter ihren Körpern und äusseren Wirkungen."

"Wenn wir zuletzt unsere Masken Erde, Himmel und Meer übergeben, dann werden wir in Gott den erkennen, der das Bessere getan und gesagt."

Der moderne russische Schriftsteller und Dramaturge Nicholas Evreinoff hat diesen Aspekt des Lebens in seinem Buch "Das Theater des Lebens" hervorgehoben, wo er ausführlich erörtert, was er den "theatralischen Instinkt" nennt. Indem er sich an "My God Playwright" wendet, sagt er:

Leben als Schauspiel

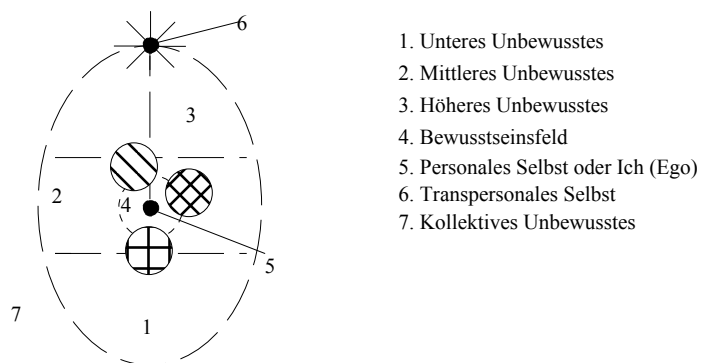
"Mein Gesicht und mein Körper sind nur Masken und Kostüme, mit denen der himmlische Vater mein Ego bekleidet hat, bevor er es auf die Bühne der Welt schickte, wo es die Aufgabe hat, ein bestimmtes Stück zu spielen. Dieser Part, den mir mein kosmischer Produzent, Playwright, anvertraut hat, ist ein schwieriger. Trotzdem werde ich meine Pflicht nicht vernachlässigen oder mich beklagen. Wie es sich für einen ehrenhaften und loyalen Schauspieler geziemt, werde ich alle meine Kräfte einsetzen, um meine Rolle auf dieser Bühne so gut zu spielen, wie ich kann.

Und ich bin sicher, dass Playwright es nicht versäumen wird, meine Anstrengungen zu belohnen."

In einigen seiner Stücke hat Pirandello diese Thematik behandelt, aber sein Weg ist pessimistisch. Er stellt die eingebildeten, täuschenden und dramatischen Aspekte des Wechselspiels zwischen den Rollen dar. Hermann Keyserling hat hingegen in der zwölften seiner Südamerikanischen Meditationen, die er bedeutsamerweise als "göttliche Komödie" bezeichnet hat, die Beziehungen zwischen Spiel, Schauspiel, und realem Leben tiefgründiger interpretiert als jeder andere Autor.

Als Psychosynthese-Technik ist die Kunst des Spielens in der psychologischen Struktur des menschlichen Wesens begründet. Ich habe dies in meinem Buch Psychosynthese beschrieben. Die Produktion eines Theaterstücks erfordert den Beitrag und die gegenseitige Zusammenarbeit von drei Hauptbeteiligten: dem Autor, dem Regisseur und den Schauspielern. In dem "Spiel", welches jeder von uns auf der Bühne des Lebens darzustellen hat, ist der Autor- oder er sollte es sein- das höhere oder transpersonale Selbst. Er wählt das Thema, die Aufgabe, oder besser das Spiel, das die Persönlichkeit zu spielen hat, und die Rollen, die es "verkörpern" sollte. Es muss bemerkt werden, dass das gewöhnlich ohne jedes klare Bewusstsein von Seiten des Egos oder "Ichs" geschieht, da das transpersonale Selbst von der Ebene des Überbewussten aus operiert. Das bewusste "Ich", das Zentrum des Bewusstseins, ist der Regisseur. Seine Funktion ist es, den Lebensplan auszuführen, welcher dem "Ich" nach und nach durch Inspiration, Eingebung und die Entfaltung der Lebensumstände enthüllt wird. Der Erfolg der Produktion ist in grossem Masse vom Regisseur abhängig, wie er die Handlung und Situationen des Stücks beherrscht, von der Akzeptanz, Sorgfalt und Geschicklichkeit, mit welcher er die Besetzungen anleitet. Und wer sind diese Schauspieler? Sie sind die verschiedenen Teilpersönlichkeiten, die von jedem einzelnen Menschen im Laufe seines Lebens geschaffen werden.

In untenstehendem Diagramm sind drei Teilpersönlichkeiten dargestellt. Der Kreis im Innern repräsentiert den Bereich des bewussten "Ichs", in den ein Anteil jeder Teilpersönlichkeit hineinreicht, wohingegen ihr grösserer Teil auf einer der unbewussten Ebenen operiert.



Es sollte jedoch beachtet werden, dass die jeweils als belegt gezeichneten Bereiche Bereiche des Unbewussten nicht starr sind, denn jede Teilpersönlichkeit kann "auf- oder absteigen"

Leben als Schauspiel

während der Aktivität, mit der sie beschäftigt ist. Mehr noch, jede Ebene beinhaltet nicht nur eine Teilpersönlichkeit (wie in der Zeichnung der Deutlichkeit halber dargestellt), sondern eine Vielzahl von ihnen.

Jede Teilpersönlichkeit übt eine spezielle Funktion aus; mit anderen Worten spielt sie ihre eigene "Rolle" in der Familie und im sozialen Leben. Die Familie erschafft die "Rollen" Sohn oder Tochter, Ehemann oder Ehefrau, Vater oder Mutter. Im Bereich der Gesellschaft entsprechen die "Rollen" der Beschäftigung oder dem Beruf einer Person und den verschiedenen Positionen, die sie in der Öffentlichkeit innehat.

Wir wollen die Theater-Analogie noch weiter verfolgen und zuerst die Beziehungen zwischen Autor und Regisseur anschauen, das heisst zwischen dem transpersonalen Selbst und dem bewussten "Ich". Sie kann von sehr unterschiedlicher Qualität sein. Bevor ein gewisses Stadium in der Entwicklung des Individuums erreicht wird, ist diese Beziehung leider normalerweise durch mangelndes Verständnis, Fehlinterpretationen, Widerstand und Konflikte seitens des "Ichs" getrübt.

Dann ist da die Beziehung zwischen Regisseur und Schauspielern. Der Erfolg der "Produktion" hängt von der Fähigkeit des Regisseurs und seiner Autorität ab, seinen speziellen Verantwortlichkeiten gerecht zu werden: die Schauspieler darin zu trainieren, wie sie ihre Rollen am besten spielen können, ihre Interaktionen zu planen und so weiter. Bezogen aufs Leben entspricht dies der Aufgabe des bewussten "Ichs", seine verschiedenen Teilpersönlichkeiten zu entwickeln, trainieren und harmonisieren, damit sie die Kunst der gegenseitigen Kooperation lernen. Dann kommen die "Proben". Sie entsprechen dem "Imaginations-Training", welches vor jeder "Aufführung" im Leben vorgenommen werden sollte. Die Funktion solcher "Proben" ist verwandt mit derjenigen des Spielens als Vorbereitung auf das Leben. Das ist eine Methode, die viel mehr angewandt werden sollte, besonders in der Erziehung in Familie und Schule.

Von einem etwas anderen Winkel betrachtet betrifft einer der wichtigsten und aufschlussreichsten Aspekte in der Analogie zwischen Schauspiel und Leben die Beziehung zwischen der Persönlichkeit des Schauspielers als menschlichem Wesen, Mann oder Frau, und den Charakteren, die er nach und nach "verkörpert", im psychologischen Sinn seiner "Maske". Damit stellt sich eine wichtige und viel diskutierte Frage: Wie weit soll sich ein Schauspieler mit dem Charakter identifizieren, den er spielt? Oder sollte er psychologisch gesehen, das heisst gefühlsmässig, losgelöst bleiben von seiner Rolle damit er befähigt ist, seine ganzen technischen Hilfsmittel für die Beherrschung seiner Darstellung einzusetzen?

Welche Methode macht ihn zum besten Schauspieler?

Diderot hat zu lebhaften Diskussionen über diese Frage angeregt mit der Auffassung, die er in seinem Buch Das Paradox der Comedie vertritt. Er behauptete, dass "extreme Empfindsamkeit (in einem gefühlsmässigen Sinn) einen mittelmässigen Schauspieler ausmacht, während ihre völlige Abwesenheit dazu beiträgt, dass einer ein hervorragender Schauspieler wird". Mit dieser dogmatischen Formulierung hat sich diese Haltung viel Kritik zugezogen, und sie wurde zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchung gemacht. Unter verschiedenen Forschern haben die Professoren Marzi und Vignoli einen Fragebogen an 18 prominente italienische Schauspieler geschickt und die Resultate ihrer Umfrage in einem Artikel mit dem Titel Der Ausdruck der Gefühle auf der Bühne veröffentlicht. Sie wiesen darauf hin, dass das Ausmass, in dem sich Schauspieler mit dem emotionalen Inhalt der von ihnen dargestellten Charaktere identifizieren, stark variiert. Einige von ihnen antworteten, dass sie eine teilweise Identifikation mit dem Charakter erfahren. Nach der Aussage von Renzo Ricci sind die Gefühle, die ein Schauspieler auf der Bühne empfindet, relativ ähnlich wie die realen Gefühle mit ihren psychosomatischen Reaktionen. Er stellt fest:

Leben als Schauspiel

"Nachdem sich der Schauspieler vorbereitet hat, ist der Schauspieler in dem Charakter, oder der Charakter ist in ihm. Die Vereinigung ist jedoch nicht vollständig..... bis auf jene höchst dramatischen Momente, bei denen der Schauspieler sich vollkommen der Rolle des entsprechenden Charakters hingibt."

Andere erklärten, dass sie während der Aufführung eine beobachtende und kritische Haltung und ein klares Gewahrsein ihrer selbst einnehmen. Anna Proclemer geht noch weiter, indem sie sagt:

"Die Schauspielerin muss den Charakter fühlen, aber nicht während der Vorstellung, wenn eine Kontrolle gewahrt werden muss, die jede Hingabe an Gefühle ausschliesst."

Einige wenige wie Ruggero Ruggeri und Elena da Venezia sprechen von einer Spaltung, und Anna Torrieris Beobachtung ist in diesem Zusammenhang von besonderer Bedeutung:

"Wenn man sich in allen Notsituationen im Leben kontrolliert und sich an eine kontinuierliche Kontrolle gewöhnt, wird auch im Theater die Kontrolle zur Gewohnheit, und man spielt seine Rolle mit der Ausgeglichenheit und Selbstbeherrschung, welche das reale Leben charakterisieren."

Es wäre realistischer zu sagen, "charakterisieren sollte"!

So halten diese Schauspieler ihr individuelles Selbst-Gewahrsein aufrecht, wenn auch in verschiedenen Abstufungen, je nach der Rolle, welche sie im Theater spielen. Dank ihrer Fähigkeit, einen Zustand der Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle zu bewahren, errichten sie eine Dichotomie zwischen dem Teil in ihnen, der beobachtet und leitet, und dem Teil, der spielt, und erzielen so eine Desidentifikation. Ihre Aussagen sind signifikant, weil sie spontan sind und die Früchte persönlicher Erfahrungen darstellen und nicht aus technischen psychologischen Studien gezogene Meinungen.

Lasst uns jetzt untersuchen, wie wir all das auf die Funktionen, die wir im Leben ausüben, anwenden und welche Schlüsse wir daraus ziehen können. Wir können beobachten, dass der Grad der Identifikation des "Schauspielers" mit einer "Rolle" auch dort sehr unterschiedlich ist. Normalerweise "lebt" man seine Rollen "instinktiv" (im üblichen und nicht im wissenschaftlichen Sinn des Wortes), das heisst gemäss inneren Impulsen oder aufgrund von Reaktionen auf äussere Reize und Bedingungen. Diese Tatsache bildet die Basis für die psychologischen Konzepte, welche Menschen als von Bedürfnissen, Trieben und konditionierten Reflexen bestimmt sehen. Diese Auffassung in der die behavioristischen und reflexologischen Theorien ihre Wurzeln haben, sind äusserst einseitig, da sie sich nur auf das beziehen, was am wenigsten "menschlich" ist an der menschlichen Natur. Trotzdem muss ihnen eingeräumt werden, dass sie auf diesen Aspekt Licht geworfen und ihn in unser Bewusstsein gebracht haben und uns so helfen, uns - absichtlich oder unabsichtlich - damit zu beschäftigen.

Es ist wahr, dass die grosse Mehrheit der Männer und Frauen sich von ihren "Rollen" derart kontrollieren und oft so mitreissen lassen, dass sie praktisch kein autonomes, ursprüngliches, selbstbewusstes Leben ausserhalb von ihnen führen können. Typische Beispiele sieht man in jenen Frauen, die sich vollkommen mit ihrer Mutterfunktion identifizieren, und in jenen Männern, die nur dann das Gefühl haben, sich selbst und wichtig zu sein, wenn sie ihre Funktionen als kommandierender Offizier, Richter, Direktor und so fort ausüben. Dann gibt es auch noch diejenigen, welche sich mit ihren Besitztümern identifizieren. Ein französischer Landbesitzer ging so weit zu behaupten:

"Ich bin mein Land".

Leben als Schauspiel

Es bestehen jedoch wichtige Gründe, uns nicht zu sehr mit einer einzelnen Rolle oder Funktion zu identifizieren. Wenn wir uns auf eine Rolle reduzieren, indem wir uns ganz und gar ihr widmen und unser ganzes Interesse auf sie konzentrieren, schränken wir ernsthaft unsere Fähigkeiten ein, in angemessener Weise auf andere Funktionen zu achten, die wir auch erfüllen müssen. Der Staatsbeamte, der Berufsmann, der alle seine Kräfte seiner Arbeit widmet, wird wenig Zeit und Energie übrig haben, seine Aufgabe als Ehemann oder Vater angemessen wahrzunehmen. Ähnlich wird die Frau in der Lage sein, ihre Rolle als Ehefrau zu erfüllen und sie wird Gefahr laufen, dass ihre Möglichkeiten, sich als menschliches Wesen im sozialen Umfeld zu erleben und auszudrücken, verkümmern. Und weiter, wenn die Erfüllung der Funktion, der sich jemand fast ausschliesslich gewidmet hat, durch die Umstände (Krankheit, Alter, Verlust oder Trennung von dem Ehepartner oder den Kindern) verunmöglicht wird, kann eine schwere Krise folgen, ein Zusammenbruch, der zu psychosomatischer Krankheit oder sogar zu Selbstmord führt. Wenn hingegen jemand die Fähigkeit erworben hat, seine vitalen Interessen, seine innere Aufmerksamkeit und seine Energien auf die Rollen zu verteilen, zu denen ihn das Leben berufen und die er bereitwillig angenommen hat, dann wird diese Person in der Lage sein, Entschädigungen zu finden und in einigen Fällen sogar aktiven Gebrauch von Talenten zu machen und Aktivitäten in Angriff zu nehmen, die sie bis anhin vernachlässigt oder beiseite gelegt hat.

Andererseits gibt es jene Menschen, die sich bei ihren Tätigkeiten ununterbrochen selber beobachten und dauernd kritisieren. Einige praktizieren dies bis zum Exzess und erlauben ihrer Selbstanalyse und Kritiksucht, jedes Handeln zu behindern oder gar zu lähmen. Man findet sich unter den extrem Introvertierten.

Dann gibt es auch jene, die bewusst zum eigenen Nutzen eine Rolle spielen, um andere zu täuschen oder auszunützen oder einfach zum Vergnügen. Aber das soll nicht die Meinung verstärken, eine instinktive Lebensweise sei die einzig wahre und jedes bewusste "Rollen-Spielen" eine Schande. Diese falsche Vorstellung könnte man den "Irrtum missverständener Ernsthaftigkeit" nennen, da sie Ernsthaftigkeit mit unkontrollierter Impulsivität gleichsetzt.

Statt dessen gibt es eine Art des "Rolle-Spielens" im Leben, welche nicht nur ebenso echt und real ist, sondern in einem höheren Sinn genau das ist, was sie bezeichnet, und die bisweilen eine Pflicht darstellt.

Generell kann der Unterschied zwischen den beiden Lebensstilen mit dem Unterschied zwischen Natur und Kunst verglichen werden. Der eine Stil heisst "natürlich" zu leben gemäss dem Diktat der Instinkte, der andere heisst die Kunst des Lebens oder "zu leben als Kunst". Die richtige Beziehung zwischen den beiden Wegen ist als Synthese in der Redewendung erfasst: "Kunst geht von der Natur aus, aber sie überhöht sie." Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet lässt sich sagen, dass der ursprüngliche und damit menschliche, ethische und spirituelle Wert unserer Lebensführung in der Absicht liegt, von welcher sie beseelt wird, im Ziel, auf das sie ausgerichtet ist, und schliesslich in der Weisheit und im technischen Geschick, welche unseren Handlungen zugrunde liegen.

Wir wollen nun das Gesagte anwenden, um die Methode zu beschreiben, die uns dabei leiten kann, unsere "Rolle" auf der Bühne der Welt gut zu "spielen". Der wesentliche Schritt besteht darin, mit unserem wahren Sein vertraut zu werden, mit unserem Selbst, mit dem was wir wirklich sind. Aber um das zu erreichen, müssen wir eine Entdeckungsreise machen, um uns der verschiedenen Elemente, die unsere Persönlichkeit ausmachen, zu versichern und um mit der "Anatomie" und "Psychologie" unserer Persönlichkeitsstruktur vertraut zu werden. Das ist die wahre Bedeutung der uralten, aber immer aktuellen Aufforderung: "Erkenne dich selbst." Ihre Erfüllung erfordert unsere Desidentifikation von den vielen Inhalten unserer Psyche und von unseren verschiedenen Teilpersönlichkeiten. Das befähigt uns, uns als reine

Leben als Schauspiel

"Selbstbewusste und permanente Identität" zu erkennen: sowohl als personales (Selbst-Gewahrsein) wie auch als transpersonales oder spirituelles Selbst.

Es gibt eine Übung, Die Übung der Desidentifikation und Selbstidentifikation, welche eine grosse Hilfe bietet, diese Haltung des "losgelösten Beobachters" zu entwickeln.

In der zweiten Phase werden die vorhandenen Teilpersönlichkeiten vom "Regisseur" transformiert und trainiert. Auf diese Stufe beziehen sich die beiden anderen von der Psychosynthese verwendeten Losungen: Besitze dich selbst und Transformiere dich selbst. Alle Psychosynthese-Techniken haben das zum Ziel.

Doch man mag fragen, inwieweit - mit welchem Prozentsatz sozusagen - die teilweise Identifikation während der Handlung stattfindet. Das ist sehr unterschiedlich, je nach der Art der Handlung und dem psychologischen Typ der betreffenden Person. Aber in jedem Fall gibt es ein optimales Verhältnis, und das kann herausgefunden und angewandt werden. Eine allgemeine Regel für die Entwicklung einer neuen Funktion oder Fähigkeit ist, ihr am Anfang die allergrösste Aufmerksamkeit zu widmen und sie nach bestem Können zu lernen und zum Ausdruck zu bringen.

Mit zunehmender Praxis verringert sich das Bedürfnis, unmittelbar auf den Ausdruck zu achten, da das Unbewusste nach und nach die Kontrolle übernimmt, während sich die Qualität des Ausdrucks verbessert und immer weniger emotionale Verwicklung geschieht. Das ist analog zu der Art und Weise, in der Schauspieler - wenn sie mit ihrer Rolle in einem Stück zunehmend vertraut werden - sich weniger persönlich involvieren müssen. Es gibt dafür eine wirkungsvolle Methode, analog zu den Proben eines Theaterstücks, welche aus vorbereitenden Handlungen mit Hilfe der Übung "Imaginatives Training" besteht. Die Anwendung all dieser Methoden setzt allerdings ein klares und stabiles Selbst-Bewusstsein, den Einsatz eines standhaften und entschlossenen Willens und eine konstante Selbst-Wahrnehmung voraus, dies sowohl als Subjekt und zugleich als Handelnder.

Die Anwendung all dieser Methoden setzt allerdings ein klares und stabiles Selbst-Bewusstsein, den Einsatz eines standhaften und entschlossenen Willens und eine konstantes Selbst-Gewahrsein voraus, als Subjekt und zur gleichen Zeit als Handelnder. Diese Haltung kann auf der Ebene des persönlichen "Ichs" oder Egos eingenommen werden, aber am wirkungsvollsten ist es, Kontakt und eine Beziehung mit dem transpersonalen Selbst herzustellen, von dem das persönliche Ich eine Emanation oder Reflexion ist. Aus dieser höheren Realität können wir andauernd das Licht und die Kraft beziehen, welche wir brauchen, um jeder inneren und äusseren Anziehung, jeder Versuchung und Verlockung, die uns von unserer Aufgabe ablenken will, zu widerstehen, um die beste Vorstellung zu gegen, den bestmöglichen Ausdruck zu finden, zu dem wir fähig sind, im Spielen der uns zugeteilten oder von uns selbst gewählten Rolle im grossen menschlichen Drama.