

Psychosynthese und Tiefen-Ökologie

Ein Referat von Molly Young Brown
Concord Institute, 1994

Eröffnungsmeditation: Das Gewebe (frei nach Joanna Macy, 1983, S. 128-130)

Schließen Sie in einer bequemen, entspannten Haltung die Augen, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Achten Sie darauf, wie sich die Luft anfühlt, wenn sie in Ihre Nase eindringt, durch Ihre Luftröhre in Ihre Lungen fließt. Fühlen Sie, wie dieses Atmen vor sich geht, wie es etwas ist, zu dem Sie sich nicht entschließen, es zu tun ... sondern wie es eher mit Ihnen geschieht. Sie werden geatmet, das Leben atmet Sie. Achten Sie auf das Atmen in diesem Raum, in der natürlichen Umwelt, in anderen Menschen, über den Planeten hinaus.

Sauerstoff erhitzt jede Zelle, regt sie an, indem es im Stoffwechsel des Lebens brennt und Energie freisetzt, die durch Ihren Körper strömt ... und über Ihren Körper hinaus wie Lichtfäden, hauchdünn wie Altweibersommer. Weiten Sie Ihr Gewahrsein aus, entlang dieser Energiefasern, wenn Sie sich mit den Energien von allen im Raum verflechten ... mit Bäumen und Pflanzen draußen, wie ein Gewebe, das Sie trägt.

Dieses Gewebe dehnt sich über den Raum hinaus aus, denn es ist aus Beziehungen, Bewegungsfluß und gegenseitigem Verbundensein gemacht... Beziehungen, die durch Liebe, Arbeit, Zusammen-Lachen und Zusammen-Weinen geformt wurden ... über Zeit und Raum hinaus ... Beziehungen, die formen, was Sie sind, Sie unterstützen und Ihnen Raum geben. Lassen Sie sich in dieses Netz von Beziehungen sinken.

Zurück durch die Zeit dehnt sich dieses Gewebe aus über unsere Mütter und Väter, unsere Vorfahren, das Land und die Pflanzen und Tiere, die sie erhalten haben, zurück durch unzählige Generationen, zurück zu unseren Brüdern und Schwestern mit Kiemen und Flügeln. Aus diesem Strömen von Beziehungen wurden wir ins Leben gerufen, ruht in ihm aus. Jede/r von uns ist ein Juwel in diesem riesigen Netz, in dem Verstand und Mitgefühl uns an jedem Knoten entzünden können. Klänge, Gerüche, Anblicke, Farben und Berührungen verbinden uns durch dieses Gewebe hindurch.

Die Fäden dieses Gewebes bringen auch Schmerzen mit - Leiden und Tod von Freunden und Familienangehörigen, Verluste, das Bild eines verhungerten Kindes, Bilder von Krieg und vom Töten, von gerodeten Bäumen, verwüstetem Land. Schließen Sie diese Realitäten nicht aus; auch sie leben in diesem Gewebe, in dieser Zeit und an diesem Ort. Öffnen Sie sich, atmen Sie sie ein, so daß die Kanäle für den Fluß von Energie, Leben und Veränderung offen bleiben können. Fühlen Sie, wie Liebe aus Ihnen heraus und durch Sie hindurch fließt.

Öffnen Sie sich dem Pulsieren des Gewebes, dem Gemurmel, dem Flüstern, dem Zerren. Durch dieses riesige Gewebe wurden Formen gebildet .. Verstand und all das, was Sie lieben, entstanden daraus. Alles, Tränen und Lachen, formten Sie, wie auch die Spottdrossel, der Ahorn und die Regenbogenforelle geformt wurden. Sie selbst sind ein Teil davon, sogar von den Katastrophen, die wir auf diesem Planeten zustande gebracht haben ... offen für alles, indem Sie ein- und ausatmen. Wir sind das Universum, das sich selbst erkennt, wir sind die Natur, die sich selbst erschafft. Ziehen Sie daraus Kraft, gehalten und gewiegt in diesem Gewebe...

Fühlen Sie diese Verbindungen weiter, strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich um. Lassen Sie alle Gefühle zu, die aus dieser Erfahrung auftauchen, halten Sie sie liebevoll in Ihrem Herzen.

Einführung

Der Kontext dieses Referates sind die weltweiten gesellschaftlichen und Umwelt-Krisen, mit denen wir heute konfrontiert sind. Diese Krisen sind schwerwiegend und bedrohlicher für das menschliche Leben als je zuvor in der Geschichte. Viele Ökologen, wie auch John Seed, sind der Meinung, daß uns weniger als 10 Jahre bleiben, um radikale Änderungen in unserer Kultur vorzunehmen, bevor wir den Punkt erreichen, wo die Umwelt der Menschen und anderer großer Säugetiere zerstört ist. Falls wir diese Bedingungen überhaupt überleben, dann wäre dies in kleinen Gruppen, die über Generationen hinweg ein sehr marginales Leben führen würden. Tom

Yeomans sprach vorhin darüber, wie sich spirituelle Gruppenarbeit in den nächsten 100 Jahren entwickeln könnte. Meine Antwort darauf ist: "Wir haben gar nicht mehr so viel Zeit." Wir müssen radikale Änderungen in unserer Art zu denken und zu leben vornehmen und zwar jetzt.

Meine eigene Faszination für diese Arbeit begann in meiner Kindheit. Es scheint, als ob ich während meines ganzen Lebens einen Ruf des Planeten gehört hätte. Ich wuchs in einer kleinen Stadt auf, der Natur nahe, und fand dort viel mehr Zugang zu meiner Spiritualität als in der Kirche. Als ich in der fünften Klasse war, sagte mir eine Lehrerin, sie könne sich vorstellen, daß ich später bei den Vereinten Nationen arbeiten würde, da ich von allen weltweiten Angelegenheiten so fasziniert war. Diese Vision inspirierte mich während der folgenden Jahre, auch wenn die Form sich gewandelt hat.

Ich nehme an, daß die sozialen und globalen Implikationen der Psychosynthese mich mindestens so sehr angezogen haben wie ihre psychologischen und spirituellen Dimensionen. Als mein Mann Jim und ich 1973 bei Roberto Assagioli studierten, herrschte in Bangladesh eine Hungersnot, und ich sagte zu Roberto Assagioli, ich sei der Meinung, daß ich nicht genug tue um zu helfen. Er antwortete mir: "Dies ist nicht Ihr Dharma. Andere werden sich um dieses Problem kümmern. Dies ist nicht Ihr Dharma." Obwohl er mir nicht erklärte, welches mein Dharma sei, war ich sehr erleichtert und von seinen Worten berührt - und ich versuchte weiter herauszufinden, was mein Dharma sein könnte.

Mein Dharma, wie ich es jetzt verstehe, ist es, zum Bewußtseinswandel beizutragen, den wir Menschen brauchen, um in einem kreativen und erhaltenden Wechselspiel mit den anderen natürlichen Systemen und den Lebewesen dieser Erde zu leben. Meine intensive Beschäftigung mit der Psychosynthese entspringt dieser Verpflichtung. Alles, was ich tue, wird mit dieser Waage gewogen. Ich komme zu dieser Versammlung, um zu fragen: Welche Rolle können wir in der Psychosynthese-Gemeinschaft bei diesem Wandel spielen?

Irgendwie haben wir uns das die ganze Woche hindurch gefragt, zumindest indirekt. So will ich mich nun direkter an Sie wenden: Ich möchte gern einige der Perspektiven und den Zugang mit Ihnen teilen, die ich aus meiner Zusammenarbeit mit Joanna Macy in der Tiefen-Ökologie und im System-Denken gefunden habe, sowie die Beziehung all dessen zur Psychosynthese.

Hauptprinzipien der Tiefen-Ökologie

Das wichtigste Prinzip der Tiefen-Ökologie ist wahrscheinlich die gegenseitige Abhängigkeit aller lebenden Systeme der Erde voneinander. Und lebende Systeme schließen die nicht-lebenden Systeme ihres Gebietes mit ein, so daß wir genauso in einer gegenseitigen Abhängigkeit von Wind und Meer leben wie Fisch und Vogel. Wir sind mit allem in der Natur interdependent verbunden, weil wir aus der Natur entstehen.

Wir entstehen aus der Natur, wir sind Teil der Natur, wir können uns nicht von dem lebendigen Gewebe des Lebens abtrennen. Sogar unsere "Spiritualität" entsteht innerhalb der Natur. Tiefer als je zuvor verstand ich dies an einem Dezemberabend des letzten Jahres. Hier der Ausschnitt aus dem Tagebucheintrag jenes Tages: "Den ganzen Abend habe ich erlebt, wie Energie in meinem Körper fließt - besonders in Beinen und Brust, und auch in den Armen. Vielleicht ist es der Blutstrom in meinen Venen und Arterien. Es ist kein unangenehmes Gefühl, und wenn ich ihm Aufmerksamkeit schenke, dann fühle ich mich fröhlich, energiegeladen und lebendig. So bin ich also dabei (einige Minuten vorher) meine Zähne zu putzen, nachdem ich Gregory Bateson gelesen und ferngesehen habe, und ich erlebe eine Offenbarung. Oh, ich hab's! Mein "Geist", mein Verstand, meine Denkfähigkeit kommen aus, nein, sie entstehen in diesem "Körper", genau in diesem Körper hier. Die selben intelligenten Prozesse, die meinen Körper schaffen, schaffen auch meinen "Geist". Es kann keine Verschiedenheit geben! Die einzige Intelligenz, die ich habe, bin ich als Ganzes. Punkt. Und ich als Ganzes höre nicht innerhalb meiner Haut auf. Ich als Ganzes umfasse, umgebe, umschließe alles, entstehe in allem, das ich berühre, sehe, höre, schmecke, rieche und allem, das dazu beigetragen hat, dies zu erschaffen, und so geht es weiter und weiter. Was "mich" ausmacht, ist nichts weiter als ein ziemlich willkürlich lokalisierter Knotenpunkt von Geist, Leben, Sein und Prozess.

Wenn ich also handle, eine Wahl treffe, reagiere oder was auch immer, ist es am besten, dies mit meinem ganzen Sein zu tun und dieser Lebenskraft, die ich durch meinen Körper strömen fühle, zu erlauben, ihre zuverlässige Weisheit ins Spiel zu bringen. Wie furchtbar dumm zu "den-

ken", daß wir irgendetwas mit "Denken" entscheiden können. Gott! Ja, Gott, in der Tat, denn wir haben den bewußten Verstand zu Gott gemacht und versucht, ihn von der Gesamtheit des Geistes, des Lebens abzutrennen. Und das ist ein Götzendienst!

Ich will das Gefühl des Strömens in meinem Körper befragen, um auf diese Weise meine Identifikation auszuweiten und mein Bewußtsein aus seinen Fesseln zu lösen. Ich will mein Kreaturesein, meine Körperlichkeit, meinen wundersamen komplexen Organismus erkennen, der sich selbst jetzt zu komplexeren Beziehungen mit Allem Existierenden entfaltet. Welch' ehrfurchtgebietendes Abenteuer das Leben ist. Und wie furchtbar tragisch unsere sinnlosen Begrenzungen - in der Tat sinnlos, denn sie entstehen durch das Abtrennen unserer Sinne.

Der menschliche Irrtum der Trennung

Am nächsten Morgen lag ich zusammengekrümmt im Bett, voller Verspannungen im Körper, bereit, jeden Moment aufzustehen. Das war, nachdem ich zum Pinkeln aufgestanden und anschließend in die warmen Decken zurückgekehrt war, während ich dachte, daß ich nicht mehr zu lange im Bett bleiben sollte. Doch weshalb konnte ich nicht einfach dort bleiben, bis ich dann wirklich aufstehen würde? Weshalb lag ich so verspannt und unbequem da?

Ich überlegte, welchen Gedanken ich nachgehängt hatte, während ich so dalag und entdeckte, daß ich zwar an ein erfreuliches Ereignis gedacht hatte - das letzte Treffen meiner Psychosynthese-Klasse an der John F. Kennedy Universität - jedoch auf eine düstere Art, indem ich danach gesucht hatte, ob ich irgendeinen Irrtum meinerseits, irgendetwas, das ich verbessern müsste, finden könnte. Dies kam mir - gelinde gesagt - als selbst zugefügte Niederlage vor. Dann rief ich mir die Erfahrung der vorangehenden Nacht in Erinnerung und wußte, daß ich als Teil der Erde entstehe, daß ich nicht von ihr getrennt und vorübergehend bin. Und ich wußte, daß ich unabhängig davon, was ich tue, hier bleiben werde und entweder in der Scheiße oder in der Schönheit oder in einer Mischung aus beiden hocke. Da ich Teil der Erde bin, entstehe ich gemeinsam mit allem anderen hier und jetzt.

Ich dachte über den Satz "auf die Erde gestellt" im Gegensatz zu "als Teil der Erde entstehend" und über die jeweiligen Implikationen nach. "Auf die Erde gestellt" schließt Trennung mit ein, nicht dazugehören, eine Aufgabe erfüllen müssen und die Gefahr, jederzeit weggefegt zu werden. Meine Spannung und Angst schienen aus der tief sitzenden Annahme zu kommen, daß ich ständig Ansprüche erfüllen müsse, um das "Recht" zu bekommen, hier zu sein, als ob ich nicht von Natur aus dem Erden-Leben entspringen würde. Hat hier sonst noch jemand die Vorstellung, daß wir irgendwie auf Bewährung hier seien und daher ständig versuchen, uns zu beweisen, daß wir nicht unwert seien? Diese Vorstellung hat mir mein Leben lang viele Schmerzen verursacht, und ich fürchte, daß ich damit nicht allein bin.

Welch' tragischer Irrtum - der Irrtum der westlichen Zivilisation, in der wir gründlich gelehrt wurden, daß wir von der Natur getrennt seien. Wer will etwas Besonderes sein, wenn der Preis dafür Entfremdung, Bewährung, Spannung und Angst ist?

Sogar dieser tragische Irrtum entsteht innerhalb der natürlichen Lebensprozesse, die Differenzierung, Verschiedenheit und Individualität einschließen und preisen. Doch wir Menschen haben Differenzierung mit Trennung verwechselt, und in uns hat die Natur denselben Fehler gemacht. Wir haben die Gelegenheit, als ein selbst-korrigierendes, selbst-erhaltendes lebendiges System diesen Irrtum zu korrigieren. Halt, damit sind wir nun doch etwas zu weit gegangen. Kehren wir jetzt zurück ins Ganze, zum Heilen, Vereinigen und Erinnern. Wenn wir den Irrtum nicht korrigieren, dann könnte das Experiment der menschlichen Spezies scheitern, und wir werden verschwinden - das wird die Art sein, wie das größere System sich selbst korrigieren wird. Schauen wir also, ob wir es anders machen können!

Können Sie fühlen, was ich mit dieser Erkenntnis anfangs, die große Erleichterung und die Freude? Es gibt keinen anderen Ort, wo wir hingehen können, keinen Ort, an den wir hingefegt werden. Himmel und Hölle sind genau hier, gerade jetzt. Beide entstehen mit uns und mit allem anderen innerhalb der natürlichen Lebenskraft von ENERGIE, LIEBE und INTELLIGENZ, von Moment zu Moment.

Um Joanna Macy zu zitieren: "Was unsere Welt kaputt macht, ist die hartnäckige Meinung, daß wir von ihr unabhängig seien, fern von anderen Arten und immun gegen das, was wir ihnen antun" (1991).

Ich habe das Zusammenspiel von Individualität und Einheit als Yang und Yin angesehen: Unterscheidung, Individualität, Definition, Des-Identifikation, Trennung, Selbst-Regulierung, Verschiedenheit auf der einen Seite; Einbeziehen, Einheit, Vereinigung, Aufnahme, ausgedehnte Identifikation, Anpassung auf der anderen. Und die Synthese dieser beiden Dynamiken in der Kommunikation, im Informationsaustausch, im Einfühlungsvermögen, in der Zusammenarbeit, im Gewährsein und im Dabeisein.

Ein weiteres Resultat der gegenseitigen Abhängigkeit ist der Schmerz, den uns das Leiden in der Welt bereitet. Sogar unser "persönlicher" Schmerz trägt Elemente dieses kollektiven Schmerzes. (Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um mit dieser Erfahrung des Schmerzes, den Ihnen das Leiden in der Welt bereitet, in Kontakt zu sein).

"In uns gibt es tiefe Gefühle als Reaktion auf das, was mit unserer Welt geschieht, Gefühle der Angst, der Trauer und der Wut. Der Fluß der Informationen um den Erdball ist ein Teil unserer selbst - einfach durch die Tatsache unserer Natur als offene Systeme, die in Wechselwirkung mit dem Rest des Lebens stehen." (Joanna Macy, 1991).

Unser Schmerz um die Welt entsteht aus unserer Interdependenz mit der Welt; alle Schmerzen sind unsere Schmerzen. Unser Versuch, diese Erfahrung zu leugnen und zu unterdrücken, ist für unsere lebendige Verbindung mit allem Leben tödlich, und er läßt destruktives Verhalten fort dauern. Der Schmerz um die Welt ist eine Mitteilung, genau wie der Schmerz in unserem eigenen Körper es ist. Achten Sie darauf!

Seit mehr als drei Jahren arbeite ich mit Joannas Arbeit "Verzweiflung und Befähigung", und ich versuche, gemeinsam mit anderen, mich ohne zu leugnen den Realitäten der heutigen Welt zu stellen und Schrecken und Verzweiflung zuzulassen. Trotzdem bin ich alles in allem glücklicher, als ich je zuvor in meinem Leben war. Diese Arbeit ist nicht niederdrückend! Sie ist inspirierend, füllt mein Leben mit Sinn und Verbundenheit.

Prinzipien des System-Denkens

Meine Studien der System-Lehre haben einen großen Teil meines intuitiven Welt-Verständnisses bestätigt und mir die Sprache zur besseren Formulierung dieses Verstehens vermittelt. Ich kann Ihnen in den nächsten fünf Minuten keinen Kurz-Kurs in System-Denken geben, doch ich kann einige der Prinzipien hervorheben, die ich für mein Nachdenken über die Welt und darüber, wie ich zu ihrer Veränderung beitragen kann, am nützlichsten gefunden habe. Es sind die folgenden:

1. Das Universum kann treffender und brauchbarer beschrieben werden, wenn wir Beziehung & Prozess betrachten, anstatt Bestandteile, Teile oder Dinge, die in kleinere zerlegt und getrennt behandelt werden müssen.
2. Systeme bestehen aus Subsystemen und sind wiederum Teil größerer Systeme. Dies wird holonische Verschachtelung genannt, und dieselben Prinzipien treffen auf alle holonischen Ebenen zu, hinauf und hinunter.
3. Systeme erhalten und verändern sich selbst ständig. Sie sind sowohl homöostatisch (selbst-korrigierend oder selbst-erhaltend in Form und Funktion, mit Schwankungen) wie auch selbster-schaffend (anpassungsfähig und selbst-organisierend als Reaktion auf größere Veränderungen der äußeren Bedingungen).
4. Der Informationsfluß ist für beide Prozesse lebensnotwendig. Das System braucht Information über veränderte Bedingungen innerhalb wie auch außerhalb, um sich selbst zu korrigieren und anzupassen.
5. Es scheint zwei sich überschneidende Dynamiken im Universum zu geben: Energie/Materie und Information. Die Information strukturiert die Energie in Muster und Form. Einige Menschen mögen den Informations-Aspekt GEIST oder INTELLIGENZ oder BEWUSSTSEIN nennen. In Lebens-Systemen und in der Psychologie haben wir es vor allem mit Information zu tun. Sogar wenn wir von "Energien" sprechen, beziehen wir uns normalerweise auf Muster, auf Information.

Problembereiche für die Psychosynthese

Ich sehe, daß ein paar vorgefaßte Meinungen, die gewissem Psychosynthese-Denken zugrunde liegen, nicht mit der Tiefen-Ökologie und dem System-Denken übereinstimmen. Diese vorgefaßten Meinungen entstehen aus dem patriarchalen Unterbau der meisten westlichen Paradig-

men und werden deshalb durch alle westlichen Denkweisen hindurch gefunden. Die Psychosynthese hat diese Ideen nicht erfunden, hat sie jedoch bis zu einem gewissen Grad verewigt. Das erste ist der Anthropozentrismus, die Annahme, daß die Menschen Anfang und Ende des Universums seien. Elisabeth Sahtouris schreibt in ihrem begeisternden Buch *Gaia: The Human Journey From Chaos to Cosmos (Gaia: Die menschliche Reise vom Chaos zum Kosmos)*: "Unsere historische Weltsicht - unsere Bilder davon, wer und was wir in Beziehung zur gesamten Natur sind - waren begrenzt, einerseits durch eine enge Perspektive und andererseits durch eine schrankenlose Selbstsucht. Während Jahrtausenden hielten wir uns selbst für Gottes Lieblingskreaturen; als wir dann Gott nicht mehr brauchen konnten, betrachteten wir uns selbst als Krönung der natürlichen Evolution. In beiden Sichtweisen gehörte die Natur uns, um befehligt und ausgebeutet zu werden, wie es uns gefiel. Erst als wir selbst unter dem Schaden, den wir unserer Umwelt angetan hatten, zu leiden begannen, gewannen wir eine realistischere Sicht von uns selbst - als eine Art unter noch ungezählten anderen, von denen wir abhängig sind." (Sahtouris, S. 234-5).

Die Psychosynthese hat - wie alle westlichen Psychologien - dahin tendiert zu handeln, als ob die Menschen die Krönung der Entwicklung seien. Ich glaube nicht, daß diese Ansicht für die Psychosynthese-Theorie überhaupt wesentlich ist, ja sie kann sogar von ihr fortführen. Genau wie wir zum Erkennen des subtilen Sexismus und Rassismus Sensibilität brauchen, so müssen wir auch unserem eigenen unbewußten Anthropozentrismus gegenüber Sensibilität entwickeln. Ein weiterer üblicher westlicher Trugschluß, der die Psychosynthese beeinflusst hat, ist die Annahme, daß GEIST und ERDE, Verstand und Körper irgendwie getrennte, unabhängige Phänomene seien, und daß GEIST und Verstand der ERDE und dem Körper überlegen seien. Wir sehen dies in unserer Sprache, z.B. das "Höhere" SELBST und das "tiefere" Unbewußte wie auch in den Original-Anweisungen der Identifikations-Übung: "Ich habe einen Körper, und ich bin nicht mein Körper." John Firman behandelte dieses Problem in *"I" and Self: Revisioning Psychosynthesis ("Ich" und Selbst: eine Revision der Psychosynthese)*. Wir haben die Tendenz das, was wir uns als "spirituell" vorstellen, zu idealisieren und das Körperliche abzuwerten. Wir können bis zum Überbewußten hinaufklettern, um vor dem Schmerz (vor der Information!) wegzulaufen. Die Tiefen-Ökologie und das System-Denken haben meine Wahrnehmung vom Leben als einem Zusammenspiel zwischen Polaritäten - Yang und Yin - gestärkt und mich ermutigt, alles ohne Vorurteile in mich aufzunehmen.

Psychosynthese-Beiträge

Ich finde es spannend, an die Beiträge zu denken, die die Psychosynthese zu dieser Tiefen-Ökologie-Bewegung, zum Bewußtseinswandel, den wir brauchen, leisten kann. Als erstes erachte ich unsere Praktiken zur Entwicklung der Selbst-Beobachtung und des Selbst-Gewahrseins als entscheidend für den Wandel. Als lebendige Systeme erhalten wir uns selbst und lernen und wachsen durch Informationen über uns selbst und unsere Beziehungen. Das Selbst-Gewahrsein sorgt für diesen lebensnotwendigen Fluß.

Die Psychosynthese zielt auch auf den Prozess der Synthese ab, indem sie aus "Teilen" größere integrierte Gesamtheiten schafft, zum Beispiel in unserer Arbeit mit Teilpersönlichkeiten und der Körper-Gefühle-Geist-Integration. In unserer Arbeit helfen wir Menschen bei der Ausweitung ihrer Identifikation - von den gewöhnten Teilpersönlichkeiten übers Ich oder das persönliche Selbst zum SELBST. Ich nehme an, daß das, was wir "Identifikations-Ebenen" nennen können, den holonischen Ebenen der System-Theorie entspricht, und daß jedes System als ein Teil eines größeren Systems funktioniert, mit seinem ihm eigenen Beitrag, seiner charakteristischen Qualität und nach seiner Wahl. Und diese "Ebenen" gehen auch über das Individuum hinaus, zum Gruppen-Selbst und zum Universalen Selbst - und ich meine bis hin zu dem, was der Tiefen-Ökologe Arne Naess das "Ökologische Selbst" nennt.

Und natürlich unterstützt das Psychosynthese-Verständnis vom Willen unsere Fähigkeit, uns selbst und unser Verhalten in lebenserhaltende Richtungen zu wandeln. Wir müssen ganz praktisch unsere Wahl treffen, welches Papier wir benützen, Recycling ja oder nein, welche Produkte wir kaufen, wie wir unseren Lebensstil vereinfachen, welche Nahrungsmittel wir essen und wie und wann wir unsere Zeit in der Natur verbringen. Ich bin der Meinung, daß dieses Verständnis vom Willen uns helfen kann, diese Entscheidungen eher positiv als aus Schuldgefühlen zu tref-

fen, denn Schuldgefühle sind eine lausige Motivation. Da wir jedoch in einem irrsinnigen ökonomischen System leben, müssen wir uns einige nicht-lebenserhaltende Verhaltensweisen, wie das Fahren in einem Benzin-betriebenen Auto, verzeihen. Für welche Lebensweise entscheiden wir uns, Tag für Tag, innerhalb unserer dysfunktionalen Kultur?

Schließlich bietet die Psychosynthese das Konzept des Selbst-Ausdrucks und seine Beziehung zum Dienen an. Wahrer Selbst-Ausdruck reagiert auf den WILLEN des GANZEN - den UNIVERSELLEN WILLEN oder das TAO.

Es ist so, als ob die Natur ein großes Experiment geschaffen hätte und von uns als Teilnehmern/innen an diesem Experiment das Ergebnis abhängt. Die gleichen Fähigkeiten, die die katastrophale Lage, in der wir uns befinden, geschaffen haben, können auch benützt werden, um unseren Weg hinaus zu finden. Man muß in Einklang mit dem Selbst stehen, um den Ruf zu hören, um von Augenblick zu Augenblick zu wissen, welches meine genaue Rolle darin sein könnte. Mit jedem von uns sagt die Natur, ich denke, daß ich dies versuchen werde!

Die Natur ist nicht auf jene Art zielgerichtet, wie wir geneigt sind, es anzunehmen - eine menschliche Art, Strategien zu ergreifen, zu planen, verschiedenen Menschen Aufträge zu erteilen. Ich meine, die Zielstrebigkeit der Natur ist eher in einer organischen Art von Versuch und Irrtum zu finden, von Moment zu Moment auf den Prozess reagierend. Die Natur ist mehr wie ein Künstler oder ein Musiker, der darauf wartet, was auftaucht - liebevoll etwas herauslockt - der sich auf das Material und die Muster, die aus dieser Interaktion auftauchen, einläßt und mit ihnen in einen Dialog tritt.

Wir können uns dies kaum vorstellen; es ist so unkontrolliert. Wir denken oft, wir könnten unser Leben durch Manipulation und gutes Planen kontrollieren. Doch was in der Kunst und in der Natur Gestalt annimmt, entsteht aus der Interaktion und den gegenseitigen Reaktionen aller Spieler, seien sie beseelt oder unbeseelt. Da die lebenden Mitspieler Feedback benützen, um ihre Reaktionen zu ändern, ist das Ergebnis nicht voraussagbar. Man kann nie vorhersagen, was herauskommen wird, und deshalb können unsere Pläne auch nicht genauer sein als unsere Vorhersagen, wie ein Baby aussehen wird oder wie es sich entwickeln wird.

Niemand kann vorhersagen, wie wir auf die zunehmenden Krisen um uns reagieren werden, und niemand von uns kann auch unsere mögliche Rolle bei der Entwicklung der Dinge vorausbestimmen. Ich denke jedoch, daß man diese Rolle einschränken kann, wenn man sich zumacht, in Leugnen und Angst lebt, vor dem Schmerz (der Information) davon läuft und glaubt, es gäbe nichts, was wir tun könnten. Wir brauchen nicht zu wissen, was wir tun sollen. Wir können nicht wissen, was zu tun ist - wenigstens nicht im Voraus. Doch das ist etwas anderes als zu glauben, man könne nichts tun. Wir können offen bleiben. Wir können uns selbst verfügbar machen. Wir können uns zeigen. Das ist es ja auch, was wir bei Klienten tun. Also können wir es auf einer weiteren Stufe auch bei der Transformation tun. Uns zeigen. Anwesend sein bei dem, was ist - mit Gefühlen und allem. Beobachten, teilnehmen, wachsam sein und schauen, was ich tue, was die Situation in mir hervorruft, welche vielleicht unbekannte Weisheit, Kraft, Fähigkeiten, Redegewandtheit aus mir hervorkommen.

Doch wir werden es nicht wissen, wenn wir uns nicht zeigen, wenn wir uns den Dingen nicht stellen, den Kopf in den Sand stecken, das Handtuch werfen oder was auch immer.

Und jede/r von uns hat eine andere Art hervorzutreten. Wir können einander nicht beurteilen. Doch laßt uns das nicht als Entschuldigung für das Vermeiden von Verantwortung benutzen. Wir alle sind der Natur gegenüber verantwortlich für das einzigartige Experiment, das die Natur in uns durchspielt; wir alle sind verantwortlich für unseren Teil am gesamten radikalen Experiment der Menschheit.

Die Herausforderung an die Psychosynthese-Gemeinschaft

Ich möchte die Psychosynthese-Gemeinschaft herausfordern, sich stärker daran zu beteiligen, den Bewußtseinswandel zu schaffen. Wir alle können damit anfangen, unser Bewußtsein in unserer persönlichen Beziehung zur Natur zu schärfen, zu wählen und dies zu einer Priorität in unserem Alltagsleben zu machen. Wir können Demut entwickeln, was das menschliche Wissen anbelangt und uns öffnen, um von der Natur zu lernen. Und was vielleicht am wichtigsten ist, wir können dem Ernst unserer Situation ins Auge sehen, die Schmerzen zulassen, offen sein für Führung und Schritte unternehmen. Wie Joanna Macy sagt: "Mit der Einsicht in unser tiefes

Voneinanderabhängigsein wissen wir, daß Handlungen aus reiner Absicht Auswirkungen auf das ganze Lebensgewebe haben, über das hinaus, was man messen oder wahrnehmen kann" (1991).

Schluß-Meditation

"Lassen Sie Ihr Gewahrsein tief in Sie hineinsinken wie einen Stein, tiefer als die Ebene, die Worte ausdrücken können, hinab zum tiefen Gewebe von Beziehungen, das allen Erfahrungen zugrunde liegt. Es ist das Lebensgewebe, in welchem Sie entstanden, in welchem Sie gehalten werden, und das uns durch Raum und Zeit hindurch miteinander verbindet ... Sie können nicht aus diesem riesigen Netz fallen. Keine Dummheit, kein Versagen, keine Feigheit kann Sie je aus diesem Lebens-Gewebe lösen. Denn es ist das, was Sie sind ... ruhen Sie in diesem Wissen. Ruhend Sie in diesem großen Frieden ... Von hier aus können wir handeln, alles wagen ... und lassen sie jede Begegnung ein Heimkommen zu unserer wahren Natur sein ..." (Joanna Macy, 1991).

Bibliographie

Firman, John. 1991. *"I" and Self: Revisioning Psychosynthesis*. Palo Alto CA: Firman (Ich und Selbst: eine Revision der Psychosynthese)

Macy, Joanna. 1983. *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*. Philadelphia: New Society Publishers (Verzweiflung und persönliche Kraft im Nuklear-Zeitalter)

Macy, Joanna. 1991. *World as Lover, World as Self*. Berkeley: Parallax Press (Die Welt als Liebhaber, die Welt als Selbst)

Sahtouris, Elizabeth. 1989. *Gaia: The Human Journey From Chaos to Cosmos*. New York: Paper Books (z.Zt. vergriffen) (Gaia: Die menschliche Reise vom Chaos zum Kosmos).

Biographie

Molly Young Brown ist seit mehr als 20 Jahren in der transpersonalen Psychologie und der Psychosynthese aktiv und arbeitete eng mit dem Begründer der Psychosynthese, Roberto Assagioli, in Italien zusammen. Sie verfaßte einen Grundlagen-Text für die Psychosynthese in der Beratung und Psychotherapie, *The unfolding Self* (Das sich entfaltende Selbst), der 1983 veröffentlicht wurde. Ihr zweites Buch, *Growing Whole: Self-realization on an Endangered Planet*, (Ganz werden: Selbstverwirklichung auf einem gefährdeten Planeten), veröffentlicht 1993 bei Hazelden, macht die einfachen und wirksamen Werkzeuge der Psychosynthese einer allgemeinen Öffentlichkeit zugänglich. Eine Kassette und ein strukturiertes Tagebuch mit dem Titel *Growing Whole: Exploring the Wilderness Within* (Ganz werden: die innere Wildnis erforschen) ergänzen das Buch.

Ihr neuestes Buch, *Lighting A Candle: Quotations on the Spiritual Life*, (Eine Kerze anzünden: Zitate zum spirituellen Leben), das sie herausgab, wurde eben bei Harper/Hazelden veröffentlicht.

Sie hat Ausbildungs-Lehrgänge und Workshops international geschaffen und geleitet, bis 1986 als Co-Leiterin der Intermountain Associates for Psychosynthesis in New Mexico und war in letzter Zeit als unabhängige Ausbilderin und Beraterin in der Gegend um San Francisco Bay tätig. Sie war Initiatorin und Co-Leiterin des Sowjetischen Psychosynthese Projektes, das die Psychosynthese in der Fachwelt in einigen der Republiken der ehemaligen Sowjetunion einführte. Sie unterrichtet Psychosynthese und System-Veränderung in der Fakultät für Holistische Studien an der John F. Kennedy Universität und am Institut für Kultur und Schöpfungs-Spiritualität in Oakland.

Mollys Universitätsabschluß: Master of Arts in humanistischer und transpersonaler Psychologie, Master of Divinity (Theologie) der Starr King School an der Fakultät der Theologischen Vereinigung.

Immer war Molly bestrebt, einen wesentlichen Beitrag in der Welt zu leisten, besonders in den Bereichen Frieden, soziale Gerechtigkeit und Ökologie. In den letzten Jahren arbeitete sie eng mit der Autorin/Ausbildnerin Joanna Macy bei der Entwicklung von Kursen in Tiefen-Ökologie, angewandter System-Theorie und Ökopsychologie zusammen. Molly integriert eine tief spirituelle, ökologische und feministische Perspektive in all ihren Workshops, Ausbildungen und Einzelberatungen.

Molly Young Brown, M.A., M.Div. 903 Marylyn Circle,
Petaluma CA 94954 (707)762-5143 (Tel. und Fax)

Aus dem Amerikanischen von Lisa Zürcher-Giannakopoulou und Almut Pahlke-Atkins

Workshops und Darstellungen zu Psychosynthese, Tiefen-Ökologie, Ökopsychologie

Definitionen und Beschreibungen:

Die Psychosynthese ist eine praktische und visionäre Psychologie, die den natürlichen Wachstumsprozeß in uns unterstützt. Sie bemüht sich, alle Dimensionen der Psyche zu einem einheitlichen, integrierten Ganzen zusammenzubringen, so daß wir den psychischen und spirituellen Herausforderungen des Lebens kreativ begegnen können.

Die Psychosynthese wurde zu Beginn dieses Jahrhunderts von dem italienischen Psychiater, Roberto Assagioli, formuliert. Sie verbindet Prinzipien und Praktiken aus Buddhismus, Yoga und anderen östlichen Philosophien, wie auch aus spirituellen Traditionen, Philosophie und Psychologie des Westens. Für viele Menschen im Westen stellt die Psychosynthese eine geeignete Brücke zur Weisheit des Ostens dar.

Die Psychosynthese

- erkennt die vielen Dimensionen unserer Schwierigkeiten und Möglichkeiten: körperliche, gefühlsbedingte, geistige, zwischenmenschliche, gesellschaftliche und spirituelle.
- unterweist Menschen darin, ihre einmalige, innere Wahrheit und ihren Weg in Harmonie mit anderen und der Natur zu suchen.
- bietet grundlegende, flexible Modelle und Prinzipien an, um alle Aspekte von uns selbst zu verstehen und zu integrieren.
- bietet eine große Vielfalt von Werkzeugen zum Entdecken und zum Treffen von Entscheidungen an.
- hilft uns, unsere Fähigkeiten zu Handlungen in der Welt werden zu lassen.

Die Tiefen-Ökologie hat den tiefgreifenden Bewußtseinswandel zum Ziel, den die meisten von uns in der heutigen Welt machen müssen, damit wir beginnen, so zu leben, daß wir das Leben in unserer Biosphäre erhalten. Wenngleich Tiefen-Ökologen in vielen Umwelt-Organisationen und Angelegenheiten von der Erhaltung des Regenwaldes bis hin zur Mahnwache an Atommüll-Deponien aktiv sind, so versuchen sie, weiter als die unmittelbaren Ziele zu blicken - auf die zugrundeliegenden Glaubens-Systeme, die das Verhalten hervorbringen. Sie versuchen, sich selbst und ihre Mitmenschen auf unser wesentliches gegenseitiges Verbundensein mit allen lebenden Systemen der Erde aufmerksam zu machen.

Die Tiefen-Ökologie

- konfrontiert uns mit der Entfremdung, unter der wir aufgrund der mechanistischen, industriellen Weltsicht leiden,
- bietet Methoden zur Vertiefung unserer Alltagserfahrungen in der natürlichen Welt an,
- unterstützt uns dabei, die Schmerzen zu akzeptieren, die wir wegen des Leidens in unserer Welt fühlen,
- hilft uns, kreativ und angemessen zu reagieren.

Die Tiefen-Ökologie fordert uns heraus, unseren "Anthropozentrismus" (dem Menschen kommt stets die wichtigste Bedeutung zu) durch "Ökozentrismus" (das gesamte Ökosystem, von dem die Menschen ein wesentlicher Teil sind, wird geschätzt) zu ersetzen.

Die Ökopsychologie weitet unser Konzept der Humanpsychologie aus, so daß sie die Beziehungen von Individuen und Gesellschaften zu ihrer ökologischen Umwelt - die heute die Biosphäre des gesamten Planeten ist - miteinschließt.

Die Ökopsychologie

- anerkennt unser wesentliches Bedürfnis nach engen Beziehungen zu Pflanzen, Tieren und zu den kulturellen Wurzeln unseres Landes.

- hat die menschliche Entwicklung über die Ego-Ebene hinaus zu einer Selbst-Identität im Auge; sie betrachtet den Menschen als nicht-herauslösbar aus dem interdependenten Gewebe des Lebens.
- verbindet Unterrichtsformen und Methoden aus der Tiefen-Ökologie, dem Ökofeminismus, der Theorie lebender Systeme, der transpersonalen Psychologie, aus Eingeborenen Kulturen und eine Vielfalt von spirituellen Traditionen.