

Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Workshop

Der Beobachter, der Entscheider und die Gegenwärtigkeit des Kriegers / Oliver Bautz

Der Beobachter

Roberto Assagioli bediente sich in der Beschreibung des menschlichen Wesens eines Diagramms (dem „Ei“-Modell), in welchem er unter anderem in der Mitte dieses Diagramms, das ein Modell des menschlichen Bewusstseins darstellt, das „Ich“ oder das bewusste Selbst verortete.

Dieses „Ich“, auch in Analogie zur Lehrtradition des Buddhismus der achtsamen und nicht-wertenden Wahrnehmung ist in der Lage, die Inhalte des Bewusstseins, zum Beispiel Gefühle oder Gedanken, zu beobachten, und sich von ihnen zu disidentifizieren, und somit in Dialog mit diesen, oder auch mit Persönlichkeitsanteilen und Rollen, die wir in unserem Leben spielen, zu treten. Somit können wir hier auch vom Beobachter sprechen.

In unserem Leben treffen wir täglich Entscheidungen. Diese Entscheidungen fällen wir nicht nur im Bezug auf alltägliche Fragen, wie die, was wir zum Beispiel anziehen möchten, oder auch mittel- und langfristige Entscheidungen zu unserer Lebensplanung, sondern auch dahingehend, welche innere Haltung wir zu den Ereignissen unseres Lebens annehmen, aus welcher Rolle oder Teilpersönlichkeit wir reagieren, und somit, darauf, was wir denken und fühlen, und wie wir in Interaktion mit anderen Menschen stehen.

Jedoch ist es uns auch möglich, aus dem „Ich“ oder unserem Zentrum zu reagieren, um klarere, sinnvollere und souveränere Entscheidungen zu treffen, als die, die wir vielleicht aus einem Persönlichkeitsanteil treffen würden, der nur einen Teilaspekt unseres Wesens darstellt. Möglicherweise ist es sogar so, dass verschiedene Persönlichkeitsanteile von uns unterschiedliche Interessen haben, und unser Leben, solange wir das Ruder nicht selbst in die Hand nehmen, und uns mit der Vielfalt unserer Persönlichkeit auseinandersetzen, nicht so klar, präsent und ausgerichtet sein könnte, wie wir uns dies wünschen.

Neben dieser Möglichkeit der Zentrierung bietet sich zusätzlich an, in Kontakt mit archetypischen Bildern und Kräften zu treten. Assagioli verortet in seinem Persönlichkeitsmodell das kollektive Unbewusste, welches unser persönliches Wesen umgibt, jedoch in Interaktion mit uns steht.

Das kollektive Unbewusste unterscheidet sich laut C.G. Jung vom persönlichen Unbewussten dadurch, dass seine Existenz nicht durch persönliche Erwerbung bedingt ist. Archetypen stehen in ergänzender Wechselwirkung zu diesem, und stellen Muster, Formen und Bilder dar, die überall verbreitet sind, auf uns als Individuum einwirken, und in das

Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Bewusstsein gehoben werden können, um uns zu unterstützen.

Der Archetyp des Kriegers

In fast allen menschlichen Zivilisationen finden sich Traditionen und Mythen des Kriegers, sowohl des männlichen, als auch des weiblichen Kriegers. Die Energie und die Bilder des Kriegers sind in uns zugänglich. Oft haben wir keinen bewussten Kontakt zu diesem Archetypen, da wir Erfahrungen mit den destruktiven, unreifen und nicht entwickelten bzw. integrierten Schattenseiten kriegerischer Energie gemacht haben.

Der Zugang zum Archetypen des Kriegers in seiner Fülle und reifen Form führt jedoch zu einer Haltung bezüglich des Lebens, die wach, energetisiert und motiviert ist. Der Krieger ist aufmerksam, fokussiert, gegenwärtig, und hat eine vitale und offensive Haltung gegenüber dem Leben. Klarheit des Geistes und Unterscheidungsvermögen sind seine Stärken. Der Krieger engagiert sich für das Leben, und zieht sich nicht von ihm zurück. Ihn zeichnet eine positive mentale Haltung, große Courage und Verantwortung für seine Handlungen aus. Er ist ein Meister der Selbstdisziplin sowohl im Bezug auf den Geist als auch den Körper, und unterstützt uns durch seine Präsenz alles zu sein, was wir sein können. Durch seine emotionale Distanziertheit und Klarheit der Gedanken kann uns der Krieger helfen Abstand zu gewinnen, Situationen unseres Lebens objektiver zu betrachten und sinnvoller zu handeln. Hierbei ist er jedoch nicht selbstsüchtig, sondern seine Loyalität gilt auch Zielen und Idealen, welche größer als das Individuum sind. Durch seine Hingabe an die transpersonalen Aspekte des Lebens stellt er seinen Dienst dem größeren Ganzen zur Verfügung.

Somit kann uns der Zugang zum Archetypen des Kriegers helfen, präsenter, verfügbarer und klarer in unserer Ausrichtung und unseren Entscheidungen zu sein.

Der Wille

Roberto Assagioli war einer der ersten Psychologen, der neben der Liebe dem Willen eine zentrale Rolle im menschlichen Bewusstsein zugeordnet hat. Der Wille ist verbunden mit dem eigentlichen Selbst oder dem Kern unseres Wesens. Hierbei kommt dem Willen eine Steuerungs- und Regulierungsfunktion zu, da wir durch unseren Willen nicht nur entscheiden, was angesichts einer Situation zu tun ist, oder die Mittel und Ressourcen zu mobilisieren, um ein Ziel zu erreichen, und wir beharrlich darin bleiben, auf unser Ziel zuzusteuern, sondern den Willen auch nutzen, um mit einer Teilpersönlichkeit oder einem Archetypen in Kontakt zu kommen, und bereits bekannte oder unbekannte Bereiche unseres Bewusstseins zu erkunden. Somit können wir mit Hilfe des Willens das Spektrum unseres Selbst erforschen und erweitern, und Persönlichkeitsqualitäten sowie Handlungsmöglichkeiten entwickeln, die uns vorher nicht gewahr waren.

Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Das Ich wirkt durch den Willen auf die verschiedenen Funktionen des Bewusstseins wie zum Beispiel Emotionen, das Denken oder die Intuition, als auch auf die Teilpersönlichkeiten des Bewusstseinsfeldes ein, und reguliert und leitet diese.

Assagioli unterscheidet 4 verschiedene Aspekte des Willens: den starken Willen, den geschickten Willen, den guten Willen und den transpersonalen (spirituellen) Willen.

Um Entscheidungen zu treffen und unsere Ziele zu erreichen müssen wir uns nicht nur dessen bewusst werden, das wir einen Willen haben bzw. ein wollendes Selbst sind, sondern die Stärke unseres Willens auch entsprechend entwickeln und trainieren. Effizienz hierbei erlangen wir durch den geschickten Gebrauch des Willens, der die Qualitäten und Aspekte unseres Bewusstseinsfeldes nutzt, die uns unser Ziel mit der größtmöglichen Mühelosigkeit und Leichtigkeit erreichen lassen. Durch den guten Willen erhalten der starke und der geschickte Wille durch unseren Sinn für Liebe und Mitgefühl einen mit anderen Menschen verbindenden Handlungsrahmen, so das unser Wille auf Ziele ausgerichtet ist, die für andere und letztlich uns selbst hilfreich und nicht schädlich sind. Der transpersonale oder spirituelle Wille fügt den drei personalen bzw. interpersonalen Arten des Willens eine weitere Dimension hinzu, die neben den horizontalen und zeitlichen einen vertikalen Aspekt des Willens bezüglich höherer Bedürfnisse darstellt, die durch uns zum Ausdruck kommen wollen, wie zum Beispiel Einssein, mystische und spirituelle Erfahrungen, Transzendenz, Ekstase und Glück.

Durch die Methoden der Psychosynthese lassen sich unsere Beobachtungs- und Entscheidungsfähigkeit und unsere Gegenwärtigkeit erschließen und entwickeln. Unseres „Ich“, dem bewussten Selbst bzw. dem Beobachter gewahr zu sein, als auch unseren Willen zu trainieren und zu nutzen sowie die Energie des Archetypen des Kriegers in seiner Fülle in das Feld unseres Bewusstseins einzuladen kann uns helfen, zu einer harmonischeren Persönlichkeit zu werden, unsere Ausrichtung zu stärken, in unserem Leben präsenter zu sein, und unsere Ziele im Leben leichter zu erreichen.

Oliver Bautz