

Psychosynthese und das „Blind“ Date mit der Seele

Die Sehnsucht nach Geborgenheit und Verbundenheit

Wir alle tragen in uns die Sehnsucht, das grundlegende Bedürfnis gesehen, gehört und berührt zu werden. Wir alle sehnen uns nach den innigen Momenten der Geborgenheit und Verbundenheit. Wir wollen uns so sicher vom Leben gehalten, genährt und gewürdigt fühlen, das wir einfach nur sein dürfen. Wir brauchen die immer wiederkehrende Erfahrung, bedingungslos geliebt zu sein.

Einfach „Ich selbst sein“

Einfach „Ich selbst sein“, mit allen Ecken und Kanten, den Rundungen, unseren liebenswerten Schrullen sowie den manchmal nervigen Eigenschaften als auch den wunderbaren Vorzügen. Eben mit allem Drum und Dran, das uns so einzigartig und unverwechselbar macht: Egal, was wir und wie wir uns fühlen, was wir getan oder gelassen haben, was wir von uns denken. Schönheit liegt bekanntlich im Auge des Betrachters und so tun wir jedenfalls gut daran, gelegentlich unsere individuellen „Brillen“ - unsere Sicht auf uns und die Welt - zu putzen, um klarer und vielleicht auch deutlich wertschätzender, hinschauen zu können.

Urvertrauen – Idealfall Heimat

Wir brauchen ein Zuhause, einen Ort, an dem wir ankommen können, uns wirklich sicher fühlen, mit allem, was gerade ist, am besten so ganz „unverschämt“ und in völliger Unschuld. Hier bin ich, hier darf ich sein. Dafür braucht es unser kleines eigenes Paradies auf Erden: Einen sicheren, gut geschützten Platz, voller Mitgefühl, bedingungsloser Liebe und Fürsorge. Im Idealfall erfahren wir bereits als Säuglinge in der innigen Verbundenheit mit einer sich einfühlenden, hingebungsvollen Mutter die Unbedingtheit des Sich-geliebt-Fühlens, einen paradiesischen Zustand: Alle unsere Wünsche und Bedürfnisse werden ohne unser Zutun erfüllt und befriedigt, es werden noch keine Ansprüche und Forderungen an uns gestellt. Wir sind unendlich geborgen und dies vermittelt ein Lebensgrundgefühl: Die Freude, einfach da zu sein.

Urvertrauen entsteht so, ein Gefühl, das nicht nur für Kinder existentiell ist, um sich gesund und den eigenen Veranlagungen nach, ausbilden und entwickeln zu können. Denn nur, wer sich wirklich geborgen fühlt, wird in der Lage sein, die Herausforderungen des Alltages zu meistern und seine Träume zu verwirklichen.

Aufbruch ins Ungewisse

„...Wer in sich fremde Ufer spürt, und Mut hat sich zu recken, der wird allmählich ungestört, von Furcht sich selbst entdecken...“

Carlo Karges/Novalis

Oft stellen wir uns gerade erst bei den Umbrüchen in unserem Leben, in den herausfordernden Momenten, die Fragen: Wer oder was bin ich? Wie kann ich mich selbst entdecken, wachsen, mich aufrichten? Wie kann ich erwachsen und zum „Ich Selbst“ werden?

Aristoteles spricht davon, dass unsere Seelen „Entelechien“ seien, also etwas, dass das Ziel bereits in sich trägt: Die Raupe, deren Bestimmung es ist, eines Tages als Schmetterling fliegen zu können oder die Eichel, die den ausgewachsenen Baum schon in sich trägt und uns später Luft zum Atmen gibt.

Am Du zum Ich werden

Der Philosoph Martin Buber behauptet, dass der Mensch am Du zum Ich wird. Gemeint ist damit, dass der Mensch seine Identität in Relation zu seiner Umwelt bildet. Erst das Aufeinandertreffen mit einem „Du“ ermöglicht die Bildung eines „Ich“ in Abgrenzung seiner Umwelt.

Ein Du, dass mir hilft, das was mir auf der Seele brennt, zu erkennen, zu verstehen und zu werden. Die „Ich – Identität“ entwickelt sich durch eine Balance zwischen der „sozialen Identität“ - dem Bedürfnis nach Gleichheit und Gemeinsamkeit - und der „persönlichen Identität“ - dem Bedürfnis nach Einzigartigkeit und Individualität.

Quelle des Lichts

In dem Moment, indem wir unser Ich als inneren Beobachter entdecken, haben wir die Möglichkeit uns einzuschätzen und unsere Handlungen darauf abzustimmen. Wir können auf die Vielfalt eines Inneren Teams zurückgreifen und die/den Besten für die jeweilige Mission, auswählen.

Agieren wir jedoch weiterhin unreflektiert, bleiben wir Getriebene. Wir werden herausgefordert von unbewussten Wünschen, Ängsten und Emotionen, die möglicherweise nicht von uns selbst, sondern vom kollektiven Unbewussten kommen. Die Nutzung des Selbst als disidentifizierten Beobachter sorgt dafür, dass wir aus unseren tiefsten Werten und authentischen Bedürfnissen heraus handeln und entscheiden können.

Freiheit – sich selbst genug sein

In gutem Kontakt mit sich selbst sein, den inneren Stimmen souverän zuhören zu können, sie zu verstehen, erleichtert das Leben ungemein. Durch immer größer werdende Selbsterkenntnis, dem besseren Selbstverständnis sowie der wachsenden Selbstliebe, entsteht wie von selbst eine Basis, das Fundament für unser inneres Zuhause. Wir akzeptieren, wer wir sind und nicht wie wir sein müssten oder sollten. Wir nehmen uns damit, die Freiheit heraus, unseren wahren Selbstwert zu bestimmen: Klar, respektvoll, wahrhaftig und aus offenem Herz etwas zu bejahen, zu verneinen oder (noch) in Frage zu stellen.

Die schöpferische, göttliche Intelligenz

In der Einladung zum 8. Kölner Forum der Psychosynthese 2019 „Dem Wandel vertrauen – dem Wunder die Hand reichen“, haben wir die Besucher gefragt, ob sie Lust auf ein Blind-Date mit ihrer Seele haben.

Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, setzt die Existenz einer schöpferischen göttlichen Intelligenz voraus, die die Entfaltung des Lebens antreibt und sich in uns als Sehnsucht nach einer größeren und allumfassenden Liebe ausdrückt. Diese innere Kraft lenkt unsere Evolution durch bestimmte universelle Entwicklungsstufen, vom Körper, zur Psyche und anschließend zur Seele und zum spirituellen Bewusstsein.

Was wir mit Hilfe der Psychosynthese lernen können, ist uns ganz selbstverständlich mit unserem „Höheren Selbst“ zu verbinden. Dies erlaubt uns, quasi von einer höheren Warte aus - an der Schnittstelle unseres Seins mit dem Universums - das Staunen wieder zu erlernen. Vielleicht ist es dann auch viel leichter möglich, genauer auf uns zu schauen, sich in die vielen Facetten unseres Selbst zu verlieben sowie den Wandel in unser Leben einzuladen, um dann überall Wunder entdecken zu können.

Die Not wenden

Wir brauchen ein klein wenig Mut, um uns unser Ur-Vertrauen zurückzuholen und zwar von dort, wo es unendliche Fülle gibt. Ob wir es nun das Eine, Gott, Brahma, „Jenes höhere Wesen, das wir verehren“, das Universum, JHW oder Allah nennen. Wir sind Teil eines überfließenden großen Ganzen, dessen Energie uns stetig durchdringt, uns erschafft, immer wieder neu werden lässt. In der die „Physis betonenden Welt“ haben wir vergessen, das wir ein Teil einer von Seelen durchdrungenen Welt sind.

Wir leben in einer Diaspora. Wir sind verwirrt und zerstreut, fühlen uns einsam und verlassen, fordern wie hilflose Kleinkinder vom Andern stetig genährt zu werden und glauben andererseits wie Übermütter und Überväter ständig geben, liefern müssen.

Wir begegnen uns in Hierarchien/Machtgefällen in Abhängigkeit und Dominanz anstatt uns in Augenhöhe aufeinander beziehen zu können.

Wir verlernen immer mehr einander zu bedürfen, schenken zu wollen als auch empfangen und geben zu können. Wir gebrauchen, (miss) brauchen, verbrauchen auf eine egozentrische Art und Weise und können uns gleichzeitig unsere Bedürfnisse nicht eingestehen: Wasch mich, mach mich aber nicht nass - wir scheuen, berührt zu werden.

Zwischen den Polen der Einsamkeit und der Zugehörigkeit, fühlen wir uns zerrissen:

Wenn ich mich mir zuwende, wende ich mich vom Anderen ab und wenn ich den Anderen in den Focus meines Interesses stelle, vergesse ich mich selbst. Wir schaffen es nicht mehr gerecht zu sein, uns selbst und anderen gegenüber.

Andererseits können wir sehr wohl wahrnehmen, spüren und wertschätzen, wie viele Menschen zu ihrer Empathiefähigkeit und Hingabe zurückfinden, so dass sie dann gemäß ihrem Selbst und ihrer Seele handeln können. Ich glaube, dass wir als Menschheit genau davon mehr brauchen.

Nahrung für die Seele

Für mich ist Psychosynthese wie Photosynthese, sie produziert Nahrung für die Seele, lässt uns alle wachsen und zu den Menschen werden, als die wir gedacht sind und macht uns ganz natürlich, eben von innen nach außen schön, stark und klug.

Leben ist steter Wandel, im Innen wie im Außen. Je besser wir uns kennen, verstehen als auch die archaischen Kräfte in uns akzeptieren lernen, um so schneller setzen sich Transformationsprozesse in Gang. Die Folge davon ist, wir stehen uns nicht mehr so oft selbst im Wege und wir leiten auf natürliche Weise Heilungsprozesse ein. Wir können dann im Wissen unserer „Göttlichkeit“ des All-eins-seins, mit Hilfe der unbedingten Liebe und des Willens, zum Wohle aller, sich selbst vollendende Brücken bauen. Wir müssen dafür nur eine einzige Entscheidung treffen, wir müssen laut und vernehmlich JA! zu unserer Seele sagen. Wir sollten ihr allerdings dann auch versprechen, sie bedingungslos lieben, achten und ehren zu wollen.

Wie geht noch einmal dieses Lied:

„Birds do it, Bees do it, even educated Flees do it– lets fall in Love“.

Ich finde, wenn es Vögel und Bienen sowie studierte Fliegen können, dann wir doch allemal..., lasst uns ganz einfach in (die) Liebe fallen:

„Wunder gibt es immer wieder, wenn sie Dir begegnen, musst Du sie auch sehen“.

In diesem Sinne....frohes Daten mit der Seele!