

# Masken des Selbst

Ulrich Schurrmann, München

(veröffentlicht in *Gegenfurtner/Fresser-Kuby (Hg.): Emotionen im Fokus, EHP 2006*)

**Zusammenfassung:** Überlegungen zur Makro- und Mikrostruktur des Selbst, seiner Psychodynamik, seinen Manifestationen im Alltag sowie seiner gestalttherapietheoretischen Relevanz. Mit den hier vorgestellten strukturellen Skizzen wird kein tiefenpsychologisch relevanter oder klinisch-psychologischer Anspruch gestellt. Es wird jedoch davon ausgegangen und dargelegt, dass Kenntnis und Gewahrsein für ausgewählte Muster und Strukturen aus der Totalität des Selbst zum einen die unabdingbare Voraussetzung sind zur Beantwortung der essentiellen Frage: „Wer bin/ist ICH?“ Und zum anderen sind die hier vorgestellten strukturellen Vignetten bestens geeignet, als theoretischer Bezugsrahmen zu dienen für ein existentiell-pragmatisches Selbstmanagement, das am besten mit „Kontinuierliches An-sich-arbeiten“ umschrieben wird.

## I. EINLEITUNG

Die hier dargestellten strukturellen Vignetten sind eine überarbeitete und erweiterte Fassung eines Vortrages, gehalten am 22.02.96 im Rahmen der Zist-Vorträge in München. Sie bilden den Hauptteil der theoretischen Grundlagen des von meiner Frau Diana und mir entwickelten spirituellen Trainings ab („Das ASAL-Training – an sich arbeiten lernen“), das wir mit zwei Trainingsgruppen von 1994 bis 1999 im Rahmen von ZIST<sup>1</sup> durchgeführt haben. Die Theorie und Übungspraxis gehören zu der spirituellen Tradition von G.I.Gurdjief/P.D.Ouspensky („Der vierte Weg“) in der Überlieferung von John Bennet und Pierre Elliot, wobei letzterer unser beider Lehrer in den 80er Jahren gewesen ist.

Um mögliche Missverständnisse zu vermeiden und mögliche Vorurteile auszuräumen, möchte ich einen knappen Diskurs struktureller Stufen in der Selbst-Entwicklung voranstellen und zu diesem Zweck etwas weiter ausholen. Zusammen mit unserer genetischen Anlage werden wir als inhärente Potentialität mit dem „Wahren Selbst“ geboren und danach entwickeln sich alle anderen Strukturen und Stufen der Totalität des Selbst (Selbstheit) diskontinuierlich, hierarchisch und spiral im Kontakt mit der Umwelt, wobei sie nebeneinander und ineinander übergehen - dies auch im Sinne der menschlichen Ganzheit. Nach Wilber findet die „Entwicklung des Geistes als eine Aufeinanderfolge sich entfaltender Stufen oder Wellen“ statt (Wilber, 2001-2, S.17, 2002-1, S.55ff.). Diese Stufen in der Entwicklung des Menschen sind „gekennzeichnet durch die fortschreitende Unterordnung älterer Verhaltenssysteme niederer Ordnung unter neuere Systeme höherer Ordnung, während die existentiellen Probleme eines Individuums sich verändern. Jede der aufeinander folgenden Stufen, Wellen oder Seinsebenen ist ein Zustand, den Menschen auf ihrem Weg zu anderen Seinszuständen durchlaufen. Ist der Mensch auf einem bestimmten Seinszustand zentriert, dann besitzt er eine Psychologie, die für diesen Zustand spezifisch ist“ (Clare Graves zitiert nach Wilber, 2001-2, S.18). „Spiral-Dynamik“ bedeutet nach Beck & Cowan, dass menschliche Entwicklung acht allgemeine Wert-Meme oder Tiefenstrukturen umfasst. Dies sind nicht rigide Ebenen, sondern flüssige und fließende Wellen, mit vielen Überschneidungen und Übergängen, die in einem Gewebe oder einer dynamischen Spirale von sich entfaltendem Bewusstsein resultieren“ (Wilber, 2001-1, S.58). Es gibt zahlreiche und überprüfte Theorien der vielen Stufen der Selbst- und Bewusstseinsentwicklung (Wilber 1995, 2001-1, Petzold 1988), mit denen die folgende Darstellung im Einklang ist, und eine

---

<sup>1</sup> ZIST ist die Abkürzung für „Zentrum für Individual- und Sozial-Therapie“, einem Zentrum für die persönliche und berufliche Fortbildung in potenzialorientierter Selbsterfahrung und Psychotherapie im Süden von München.

tiefe Ähnlichkeit aufzeigt. In diesem Kontext setze ich eine wertfreie Betrachtung der verschiedenen Stufen der Selbst-Entwicklung voraus.

Ich habe diese Thematik aus einer anderen Perspektive im Kontext zum Verständnis von Werten beleuchtet: „Denn Werte darf man nicht absolut sehen, sondern können sinnvollerweise nur als Struktur erfahren werden, d.h. als konkrete Muster in einem Ereignis. Mit anderen Worten: Werte müssen stimmen, müssen stimmig sein. Die Unterscheidung in "höhere" und "niedere" Werte darf auf gar keinen Fall absolut gesehen werden, was nur einen gegenseitigen Ausschluss zur Folge hätte. Begreifen wir Werte nicht als Manifestation in einem strukturellen Zusammenhang von Ereignissen, sondern absolut, dann führt dies letztendlich dazu, dass wir zwar in höheren Werten denken (was dann zum Anspruchs- und Sollsystem wird), aber in niederen Werten handeln (und uns dann dafür verdammten); und ich glaube jeder der hier Anwesenden weiß, dass dies der schnellste Weg in die Neurose ist. Also: Rohe Bedürfnisse und der blinde Drang sind genauso Teile dieser Struktur wie die ästhetischsten Visionen von Schönheit oder des Bewusstseins von Wahrheit. Fortschritt besteht nicht in der sich gegenseitig ausschließenden Bewegung von dem einen zum anderen. Es gibt Abstufungen der Perfektion und von Werten, die alle zur Vollendung eines harmonischen Ereignisses beitragen. Wir dürfen nicht in den Denkfehler verfallen, das Wesentliche mit dem Höchsten oder Besten gleichzusetzen. Werte müssen in der jeweiligen Situation "stimmig" sein, d.h. passend und verbindend. Um es in einer einfachen Analogie zu verdeutlichen: ein Dietrich braucht eben nur zu passen, um ein Schloss zu öffnen, muss aber nicht mit der Wirklichkeit des Schlosses als solchem übereinstimmen“. (Schurmann 1994, S.182).

Mit anderen Worten: jede ideologische Zementierung von struktureller Hierarchie in ein moralistisches Bewertungsschema, sei dies im Namen Gottes, einer für absolut gehaltenen Wahrheit oder einer Entwicklungsverweigerung unter Berufung auf eine Überlieferung, führt in den nur allzu menschlichen Abgrund der Verteufelung des Niederen gegenüber dem Höheren und in deren Folge zu Stagnation, Dummheit, Unfreiheit, Unterdrückung, sogar in extremen Fällen zu Folter und Mord. Als Machtinstrument ist diese Pervertierung struktureller Hierarchie ins Absolute jedoch bestens geeignet, wie die vergangene und gegenwärtige Geschichte zeigt.

Schon Fritz Perls bemängelte an der freudschen Konzeption des „Über-Ich“ („top-dog“), dass Freud den anderen Pol vergessen habe, nämlich das „Unter-Ich“, d.h. den von Perls so genannten „under-dog“ – eine therapeutisch sehr fruchtbare Ergänzung, die nur strukturell und wertneutral zu verstehen ist; in der Gestalttherapie von Fritz Perls ist dies eine der Haupt-Polaritäten. Wir können noch eine interessante andere strukturelle Erweiterung hinzufügen: nach Wilber reden wir zwar häufig von einer Tiefen-Psychologie, vergessen dabei aber meist die Konzeption einer „Höhen-Psychologie“ (Wilber 2001-1). In einer knappen Zusammenfassung möchte ich festhalten: Die Anerkennung von Wertungen in Form von Polaritäten und strukturellen Hierarchien transzendiert einen geistigen Stillstand im bloßen Pluralismus und Relativismus, in dem alle Entitäten lediglich nebeneinander aufgereiht sind. Mit der Akzeptanz struktureller Hierarchien ist jedoch die ‚Gleich-Gültigkeit‘ von z.B. *tief* und *hoch* nicht angetastet.

Die vorliegende Arbeit zur Totalität des Selbst ist in acht Abschnitte unterteilt: 1. Einleitung; 2. Prolog; 3. Zu den Begriffen Selbst und Ich in der Gestalttherapie; 4. Das Materielle Selbst; 5. Das Reaktive Selbst; 6. Das Objektive Selbst; 7. Das Geteilte Selbst; 8. Das Wahre Selbst.

## II. PROLOG

Natur ist einerseits exzessive Reproduktion und erbarmungsloser Verfall, ist fressen und gefressen werden. So übersteigt z.B. das Ausmaß von Leid unter den Lebewesen unsere Vorstellungskraft: „Während ich diesen Satz schreibe, werden tausende von Tieren bei lebendigem Leib zerrissen, rennen andere um ihr Leben, werden wieder andere von Parasiten langsam inwendig aufgefressen; abertausende jeglicher Art verhungern, verdursten, sterben an Krankheiten. Und das muss so sein. Falls denn einmal für eine Population Überfluss herrscht, lässt das Gesetz des Lebens sie automatisch anwachsen und ihn ausschöpfen - bis der natürliche Zustand von Hunger und Elend wiederhergestellt sind" (Dawkins 1996, S.100). Natur ist manchmal aber auch liebevolles Sich Kümmern um den Nachwuchs und den Nächsten und verantwortungsvoller Umgang miteinander. Mutter Natur ist - kurz gefasst - der grenzenlose Prozess des Werdens und Seins. Und ein Geist, der sich ihr vollständig, d.h. ohne emotionale Reserven und ohne Selbstreflexion, öffnete, würde sich in dem rohen Materialismus ihres maßlosen und erbarmungslosen Überflusses verlieren und unweigerlich untergehen - so die Botschaft Camille Paglias in ihrem fulminanten Werk „Sexual Personae" (1990). Und sie führt weiter aus, dass der Geist oder das Apollinische, in seiner irdischen Manifestation, die vom Mann zu seiner Rettung gezogene Linie ist, um sich gegen die alles Menschenmaß sprengende Gewaltigkeit der weiblichen Natur und daraus folgendem „dionysischem Verfallenseins" abzugrenzen. Die wirksamsten Waffen gegen das grenzenlos Fließende der Natur habe der Mensch geschmiedet in der Form von Religion, Philosophie, Rechtssprechung, Politik, Wissenschaft und Kunst - alles mehr oder weniger rituelle Fixierungen des Fließenden durch Ruhigstellung, Fesselung, Standardisierung und damit Herstellung von Ordnung durch Vergegenständlichung.

So finden wir die frühesten Zeugnisse z.B. künstlerischer Fixierung in den ca. dreißig- bis vierzigtausend Jahre alten Höhlenmalereien. Auch alle nachfolgenden zivilisatorischen und kulturellen Großtaten - beginnend mit den ägyptischen Pyramiden - können wir als das Aufbäumen des Geistes gegen die Gleich-Gültigkeit des Prozesses von Leben und Tod begreifen. Und es ist allein die menschliche Spezies, die gegen die überbordende Natur anrennt und dadurch zu diesen großartigen und auch manchmal fürchterlichen Leistungen fähig ist. Hier wiederum ist es speziell der westliche Geist, der definiert, der unermüdlich Grenzen zieht und dadurch Unterschiede schafft (Spencer-Brown 1997). Darin besteht der Kern des Apollinischen; während die Natur, als Ausdruck von dionysischer Unmäßigkeit und Gleich-Gültigkeit, vor den Toren der Gesellschaft lauert „um uns an ihrem chthonischen Busen zu zerdrücken" (Paglia 1992, S.58).

In der Nachfolge der „Flower-Power"-Bewegung der 60-er Jahre des 20. Jahrhunderts in den USA hieß die magische Zauberformel ‚Human Potential Movement‘, womit ‚Selbstbefreiung‘ und ‚Selbstverwirklichung‘ gemeint war. Das damalige ‚Epizentrum‘ dieser Bewegung war das Esalen-Institute in Big Sur, Californien, wo Fritz Perls von 1964 bis 1969 lebte und arbeitete; und da er dort sehr bald zu einer charismatischen Persönlichkeit der humanistischen Bewegung wurde, führte dies ab der Mitte der sechziger Jahre zu einer wahren „Gestaltexplosion" (Naranjo 1993). Die ‚Gestaltists‘, wie sie sich damals gerne selbst nannten, standen jedoch nicht für eine Grenzziehung gegen die Natur, sondern im Gegenteil für die Auflehnung gegen die etablierten gesellschaftlichen politischen, Moral- und Wertevorstellungen der damaligen Zeit. Diese z. T. sozial-anarchistische Grundhaltung der

Gestalttherapie hat ihre Wurzeln in der sozialen Auf- und Umbruchstimmung der Weimarer Republik, wo Friedrich und Lore Perls eingetaucht waren in das geistig-kulturelle Klima des Berlins der 20-er Jahre (Bocian 1994). Heute - ca. 40 Jahre später - ist das Kernstück dieses Selbstverwirklichungsprozesses nicht mehr der Lebensstil in gesellschaftlichen Wertevorstellungen, sondern das vernachlässigte oder verdrängte Thema des Humanismus zu Beginn des 21. Jahrhunderts ist eher „Das Schreckliche“ (Guggenbühl/Kunz 1990) in Form von patriarchaler Gewalt, Brutalität, Grausamkeit und Perversionen, dem wir uns vorbehaltlos stellen müssen.

Wir haben auf einer Ebene die Psychotherapietheorien als *Form*, und auf einer anderen die daraus abgeleiteten Praxeologien zur Initiierung der Selbstprozesse zum letztendlich eigenverantwortlichen „An-Sich-Arbeiten“ als *kontinuierlichem Prozess*. Dies sind die beiden gegenwärtigen, manchmal wissenschaftlich geschmiedeten, seelisch-geistigen Waffen im Kampf des Menschen, aus dem Traum und Alptraum der urgewaltigen Naturprozesse und den daraus folgenden systemischen Verstrickungen und neurotischen Fixierungen zu erwachen. Denn sowohl das offenbarte Göttliche („*deus relevatus*“) wie das schlechthin Abgründige oder der Urgrund („*deus absconditus*“) - häufig für uns zunächst nur erkennbar in seinen projizierten und ausagierten Manifestationen - wohnen in den Tiefen der menschlichen Psyche. Und wenn wir es nicht wagen, uns auch mit dem Schrecklichen als inner- und interseelischer Tatsache von Angesicht zu Angesicht zu konfrontieren, dann fällt uns das Böse nur umso gewaltiger unbemerkt von hinten wieder an (Kunz 1990). Um unserer eigenen körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit willen, ist es notwendig, dass wir uns vorbehaltlos um eine Organisation und Integration des Dämonischen in uns selbst bemühen, eine Aufgabe, die wir meist zur Wahrung der Unschuld unseres Bewusstseins abspalten oder verleugnen, und dann letztendlich unbewusst auf die Außenwelt zu projizieren und auszuagieren. Denn vielleicht ist es ja so, „dass es ein *Leiden wegen mangelnder Dämonie* gibt“ (Guggenbühl, 1990, S.102; vgl. auch Neumann, 1964), so dass wir uns der erschreckenden Tatsache gegenüber sehen, dass wir „das Chthonische ehren, ihm aber nicht unbedingt nachgeben müssen“ (Paglia 1992, S.58).

Beginnend mit diesem Prolog möchte ich für eine im Bewusstsein verankerte Verantwortung für die Organisation und Integration unserer Natur, Selbstprozesse und Selbst-Entwicklung werben.

### **III. ZU DEN BEGRIFFEN SELBST UND ICH IN DER GESTALTThERAPIETHEORIE**

Die gestalttherapie-theoretische Begriffsbestimmung von Selbst und Ich ist eine bewusste Abkehr von dem im ontologischen Denken gemeinhin vorherrschenden Primat des Seins vor dem Werden. In einem weitergehenden philosophischen Rahmen betrachtet, wird die Komplementarität von Konstanz und Veränderung in eine von zwei möglichen Hierarchien verwandelt. Entweder - wie im Eleatismus - wird das statische Sein als die dominante und die Dynamik als die abhängige Variable gesetzt, wobei letztere dann als Gestaltwandel auf der Folie des einen, ewigen, selbstidentischen Seins nur einen Scheincharakter besitzt (z.B. bei Häberlin, 1938); oder aber - wie im Heraklitismus - wird im ewigen Werden die einzige Wahrheit gesehen, was dann bei Nietzsche in der ewigen Wiederkunft des Gleichen gipfelte (Hoffmeister 1955).

Die im Prolog als dionysisch-weiblich beschriebene Dynamik des grenzenlos Fließenden der Natur findet in der bekannten gestalttherapeutischen Definition des Selbst als „der Figur-Grund-Prozess in Kontaktsituationen“ (Perls et. al. 1979, S.162) ihren Niederschlag, d.h. der Selbst-Begriff ist als ein ständig fluktuierendes Kontinuum der Berührung und des Kontaktes mit den verschiedenen innerlichen und äußerlichen Welten zu verstehen. Und die für die frühe Gestalttherapie typische Ablehnung von ausgefeilten theoretischen Fixierungen (also Seinsbegriffen), die meist in dionysischer Unmäßigkeit abqualifiziert wurden als „mind-fucking“ oder „elefant-shit“ - vor allem in der mündlichen Tradition von Perls und Simkin - können wir heute, milde gestimmt und weiser geworden, als die pubertäre Auflehnung gegen nutzloses ‚Reden-über‘-Konzepte ohne Erlebenshintergrund verstehen. Denn hinter dieser rüden Sprache verbirgt sich eine essentielle Kritik an der oben erwähnten vorherrschenden Tendenz des westlichen Denkens, die grundsätzliche Gleich-Gültigkeit von Sein und Werden ungleich zu behandeln, wobei das statische Sein zur dominanten Variable auf- und die Dynamik, als die davon abgeleitete, abgewertet wird. Und diesem philosophischen „Kopffüßler“ haben Fritz und Lore Perls, Jim Simkin, Erv und Miriam Polster u.a. mit ihrem pragmatischen gestalttherapeutischen Ansatz wieder einen empfindenden Körper, eine fühlende Psyche und einen wahrnehmenden Geist hinzugefügt - wobei einige jedoch häufig mit ihren verbalen Ausfällen weit über das Ziel hinausgeschossen sind.

Der andere - ebenfalls nicht nur in der Gestalttherapietheorie - wichtige Terminus ist „Ich“, von Perls et al. (1951/1979) definiert als das „fortwährende Sich Identifizieren mit und Sich Entfremden von Möglichkeiten, das Vermehren und Vermindern des gegenwärtigen Kontakts...“ (S.167). „Ich“ bezeichnet damit im Unterschied zu „Selbst“ ein sozusagen sich aus der Dynamik der Selbstprozesse kristallisierendes geistig-emotionales Ding oder phänomenales Ich mit fluktuierender zeitlicher Dauer. In einem Menschen mit gut funktionierender „Organismischer Selbstregulation“ wäre dann „das Ich nur eine Phase im Prozess des Selbst“ Perls et al. (S.169). Gestalttherapeutisch könnte man also von ständig im Vordergrund auftauchenden und wieder im Hintergrund verschwindenden sog. *phänomenalen kleinen Ichs* sprechen, die auf gar keinen Fall ein Abbild von „ICH“ als dem stabilen Wissenden oder Erkennenden sind, worunter hier der ‚Nullpunkt‘ in Friedländers Philosophie der „Schöpferischen Indifferenz“ verstanden werden soll (vgl. Perls 1947). Denn dass das Ganze - oder die Gesamtheit - etwas anderes ist als nur die Summe aller Teile, aus denen es sich zusammensetzt, gehört seit den Untersuchungen der Gestaltpsychologie in den 30-er Jahren des 20. Jahrhunderts zum Wissenschaftskanon der phänomenologischen Psychologie. Es ist notwendig, die fluktuierenden Ichs, die sich mit dem Beginn der Sprachentwicklung verbal als Funktion des Geistes und der Emotionalität als momentane Identifikationspunkte der Erfahrung und Bewusstheit (awareness) im Laufe der Zeit immer wieder neu verbal als *phänomenale kleine Ichs* konstituieren, sorgfältig zu unterscheiden von dem ICH, das sich durch Gewährsein organisiert und das sich auf der Grundlage der Beobachtungen der verschiedenen Funktionen in Körper und Psyche (Emotionalität und Geist) stabil und konstant Daten sammelt, verdichtet, reflektiert, organisiert, integriert und nicht mit ihnen identifiziert ist. D.h. der Zustand „Ich nehme...wahr“ drückt einen Zustand der *Bewusstheit* aus, während „Ich nehme wahr, dass ich...wahrnehme“ einen Zustand des *Gewahrseins* repräsentiert (Vgl. Günther 1976, S.31; vgl. die „spät Formal“ bis zur „mittel Schau-Logik“ Stufen des Bewusstseins, nach Wilber 1995, 2001-1; siehe auch Kap. V, S.14, VI, S.17ff)

Der Terminus Selbst meint also in dieser Lesart der Gestalttherapietheorie im Wesentlichen den dionysisch-weiblichen Aspekt des ewig Fließenden, während mit dem Terminus Ich die aus dem Kontaktprozess sich jeweils kristallisierende „phänomenale

Meinigkeit" (Metzinger 1993) bezeichnet wird, sozusagen die verschiedenen sprachlich beschreibbaren Masken der momentanen Identifikationen. Der Terminus ICH wird mit einer tieferen Struktur in der Selbstheit bezeichnet. Wenn wir diese Begriffe verwenden, dann sollten wir uns immer wieder daran erinnern, wie leicht wir dem Irrtum verfallen können zu glauben, die Wahrheit gefunden zu haben und dann die Masken, unserer verschiedenen *phänomenalen kleinen Ichs* mit dem hier als „real“ postulierten stabilen „ICH“ als dem Mit-Wissenden (von lat. „con-scientia“), als dem Mit-Organisierenden und Mit-Integrierenden zu verwechseln (Kap. VI). Dies kann man als die Prämisse einer noch zu entwickelnden umfassenden gestalttherapeutischen Ich- und Selbstpsychologie ansehen. Konkret heißt es: mein Körper, meine Emotionen und meine geistigen Inhalten sind funktionale Teile der Totalität meiner Selbstprozesse. Genau so wie ICH auch nicht das bin, was ich momentan sehe, höre, fühle oder denke, und nicht das ist, was ich wünsche und hoffe und genauso wenig die mannigfachen Begierden und Leidenschaften, die in mir wirken.

Wenn wir in der Gestalttherapietheorie bei der Definition von „Selbst“ als Dynamik im Kontaktprozess und „Ich“ als der daraus erwachsenden phänomenalen Meinigkeit (des Produkts des ‚Sich Identifizierens‘) stehen bleiben, dann findet das Sein, ausgehend von der ursprünglichen Komplementarität und Gleich-Gültigkeit von Werden und Sein, durch die Verschiebung zugunsten des Übergewichts einer eher formlosen Dynamik, zu wenig Beachtung. Und ich wage zu behaupten, dass diese Einseitigkeit eine fruchtbare Weiterentwicklung der Gestalttherapietheorie bisher eher blockiert hat, und zwar deshalb, weil das Konzeptualisieren des Selbst als Prozess in sich gestaltlos ist und sich somit gegenüber dem strukturellen Konzeptualisieren einer eventuell zugrunde liegenden psychischen Organisation verschließt<sup>2</sup>. D.h. mit einer im Sein und Werden ausbalancierten Gestalttherapietheorie könnten wir das manchmal phänomenalen Chaos unserer Wahrnehmung zu einer noch brauchbareren Datenstruktur als bisher ordnen. Eine grobe Ordnung - einer verbesserten Landkarte gleich – kann uns bei der Navigation durch unsere eigenen und fremden Prozesse (z.B. in unserer Funktion als Gestalttherapeuten) bei den Schwierigkeiten und Störungen von Nutzen sein, die wir bisher mit unserer Theorie nicht hinreichend beschreiben konnten. Ansätze hierzu finden sich bereits in den mehr biographisch und/oder klinisch orientierten Arbeiten z.B. von Beaumont (1987, 1988), Pauls (1994), Petzold (1992). Und in einer Weiterentwicklung diverser Ansätze der Kognitionswissenschaften, der Neurobiologie und der Gestalt- sowie der Gesprächstherapie beschreiben Greenberg et al. (2003) mit ihrer Perspektive das, was in einer emotional-fokussierenden Therapie passiert, ordnend und dadurch strukturiend (siehe auch die Arbeit von Fresser-Kuby in diesem Band).

Ich glaube, wir können als Gestalttherapeuten unsere Augen - vor allem auch konzeptionell - nicht länger vor der Tatsache verschließen, dass die sich manifestierenden „Zeit-Gestalten“ (Ruhnau 1992) im Kontaktprozess mehr sind als nur ephemere Phänomene ohne eine Gewichtung durch Bedeutung, die wir getrost theoretisch vernachlässigen oder übergehen können. Mir scheint es dagegen heuristisch fruchtbarer zu sein davon auszugehen, dass ihnen eine psychische Organisation und Ordnung zugrunde liegt, die auf Entwicklungs- und Lernprozessen beruhen (Wilber 1995, 2001-1) und die aufgrund früher Bindungen

---

<sup>2</sup> Vgl. hierzu auch Pauls: „Gestalttherapie war nicht auf Förderung der Regression und Erhellung der Frühgenese mit Übertragungswiederholungen ausgerichtet, sondern auf das in der therapeutischen Situation und Beziehung gegenwärtige neurotische Beziehungsangebot des Patienten einerseits und auf seine gesunden körperlichen, psychischen und kommunikativen Ressourcen andererseits. Die Therapeuten/-innen sollten direkt in Beziehung treten, als Person erkennbar sein, authentisch und echt, mit im unmittelbaren Prozess nachvollziehbaren Interventionen. Bei nicht wenigen Gestalttherapeuten/-innen gab es einen ausgesprochenen Widerstand dagegen, die individuelle Geschichte des Klienten therapeutisch zu bearbeiten...“ (Pauls, 1994, S.19).

(Brazelton/Cramer 1991) im sozialen Feld - im weitesten, d.h. auch Generationen übergreifenden, Sinne - beruhen (vgl. z. B. Hellinger 1994 und die systemischen Ansätze). Aus unserer gestalttherapeutischen Praxis wissen wir, dass viele unserer Patienten unter den kristallisierten selbst- und fremd schädigenden – oder „maladaptiven“ (Greenberg et al. 2003) - Strukturen des Selbst leiden. Daher ist die Formulierung einer gestalttherapeutischen bzw. klinisch relevanten humanistischen Entwicklungspsychologie mit engem Bezug zu einer differenzierten Störungs- und Krankheitslehre notwendig, um Interventionsstrategien weiterzuentwickeln, die in der psychotherapeutischen und sozialtherapeutischen Arbeit mit auch schweren psychischen Erkrankungen multipler Pathogenese wirksam sind. In diese Richtung weisen neben Greenberg et al. (2003) auch die Arbeiten von Petzold (1992) und Pauls (1994). Weitere Ansätze, das Selbstkonzept auszubauen und zu erweitern, finden sich in den Veröffentlichungen zur Gestalttherapietheorie bei Dreitzel (1995); Frech (1995); Fuhr (1995); Fuhr & Gremmler-Fuhr (1995); Petzold (1992/1999), Portele (1995). Im nachfolgenden Text wird ein anderer Blick auf das Selbst durch die Perspektive psychischer Strukturen dargestellt.

Ich werde darstellen, dass sich auf dieser strukturellen Grundlage die jeweils *phänomenalen kleinen Ichs* oder Masken des Selbst als Zeit-Gestalten im Jetzt und Hier manifestieren. Diese sprachlichen Fixierungen könnten zwar den Anschein erwecken, als bekäme das Sein die Oberhand vor dem Werden und dabei das grundlegende gestalttherapietheoretische Axiom der Prozesshaftigkeit des Selbst ziemlich außer Kraft setzen. Dies ist nicht der Fall. Mir geht es hier darum, einige zum Werden komplementäre Pole des Seins darzustellen und zu beschreiben, die für eine pragmatische Selbstarbeit fruchtbar sein können. Denn sowohl die Arbeit an mir selbst als auch die mit meinen Klienten und Patienten hat mich gelehrt, dass die Kenntnis psychischer Strukturen, die den Werdensprozess materialistisch abzubilden vermag, eine großartige Chance zu introspektiver Erkundung, Erkenntnis und Verstehen mit nachfolgender Muster- und Verhaltensänderung bietet. Denn „die Modellierung der Wirklichkeit erfordert stets zwei Begriffe: Konstanz und Veränderung. Um Veränderung wahrzunehmen, muß etwas invariant bleiben; umgekehrt wird Konstanz nur auf dem Hintergrund von Veränderung fassbar“ (Ruhnau 1995, S.201) - beide verhalten sich also komplementär zueinander.

Es ist wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, dass Theorien und Konzepte nicht die Wahrheit sind, sondern lediglich verbesserungswürdige Werkzeuge - Landkarten oder Stadtplänen vergleichbar. Und wir wissen – vergessen dies in psychologischen Kontexten aber häufig -, dass eine Landkarte nicht das Gebiet selbst *ist*, das es repräsentiert. Alfred Korzybsky (1933) machte diesen Sachverhalt meines Wissens als erster explizit: „Whatever one might say something ‚is‘, it is not“<sup>3</sup>. Und so - als Entwurf einer Landkarte ohne Anspruch auf Vollständigkeit - möchte ich die folgenden Beschreibungen der fünf strukturellen Vignetten, Materielles, Reaktives, Objektives, Geteiltes und Wahres Selbst, verstanden wissen.

---

<sup>3</sup> und das Zitat geht weiter mit: ... because the statement is verbal, and the facts are not.“ (Korzybsky 1933, S. XIV); Übersetzung (vom Verf.): „Was immer man sagen könnte, daß es „ist“, ist es nicht, denn die Aussage ist verbal und die Tatsachen sind es nicht.“

## IV. DAS MATERIELLE SELBST<sup>4</sup>

Aus einer bestimmten Perspektive heraus betrachtet hat alles was auf der Erde existiert eine materielle Form - dies gilt für Meer und Wind ebenso wie für Erde und Stein. Und auch ein Teil von uns selbst gehört der Erde an. So lehrt uns bereits das 1. Buch Mose mit den Worten: „Da formte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Ackerboden“<sup>5</sup>. Damit ist unser Körper gemeint, der als solcher wie alles auf Erden Existierende dem Stofflichen gleich ist; d.h. er ist genau so ein physisches und materielles Ding wie Stühle und Tische oder andere Objekte. Das leuchtet ohne weiteres ein, denn er ist noch da, wenn längst alles Leben von uns gewichen ist; erst dann setzen die physikalischen und chemischen Prozesse ein, die ihn allmählich zerstören - bis zuletzt nur noch das Knochengestüt als äußerst widerstandsfähiges Material - manchmal über Jahrzehntausende hinweg - erhalten bleibt.

Wenn wir unseren Körper aus einer funktionalen Perspektive betrachten, dann erscheint er uns nicht nur als einfaches Objekt, sondern als eine hoch komplexe und fein durchstrukturierte Maschine, die fähig ist, sehr komplizierte Tätigkeiten zu vollbringen. Denn neben der relativ einfachen Mechanik eines Muskel- und Pumpsystems ist er auch noch ausgestattet mit einem chemo-elektrischen Leitungs- und Schaltsystem, dem ZNS, das für die Transformation von Energien sorgt: also z.B. mechanischen Druck in Empfindung, elektromagnetische Wellen des Lichts in Sehen und Schallwellen in Hören.

Die äußerste zu studierende Ebene unserer Selbstheit - und sicherlich die erste, deren Entwicklung sichtbar angestoßen wird - ist „das empirische Ich“<sup>6</sup>, die Ebene der Materie, der Grobstofflichkeit. Dieses hier operierende Selbst möchte ich in Anlehnung an William James und J. G. Bennett das Materielle Selbst (MS) nennen. Wie oben erwähnt, ist die Potentialität des Menschen in seiner genetischen Ausstattung und seinem unentwickelten Wahren Selbst (Wesen) bei der Geburt bereits angelegt. Von Natur aus ist unser Wahres Selbst bei der Geburt mehr oder weniger „unberührt“. Wir sind – so zu sagen – pur und ganz Wesen, nur gänzlich unentwickelt und noch unbewusst.

Die Entwicklung des MS beginnt wahrscheinlich bereits während der prä- und perinatalen Phase und beginnt sich postnatal in den ersten Lebensmonaten des Säuglings zu entfalten (vgl. Stern 1992, Dornes 1993). Schon in den ersten Lebensstunden stößt das „unberührte“ Wahre Selbst des Säuglings die Welt der Materie an und wird von ihr angestoßen. Durch den ständigen wechselseitigen Berührungsprozess wird das MS geprägt und geformt durch die Art und Weise der Auseinandersetzung zwischen Subjekt und Objekt - und im besonderen durch die konstant wachsende Kontrolle und den damit verbundenen Machtgewinn des Babys über den eigenen Körper und die es umgebenden Objekte (vgl. Piaget 1975). Auf diese Weise lernt das Kind sich selbst als beweglichen Körper grobstofflich kennen, und ebenso die grobstoffliche Außenwelt. Die Sprache, die in ihrer Natur materiell ist, spielt hier eine große Rolle. An dieser Schnittstelle beginnt die Entwicklung des Bewusstseins: grobstofflich und undifferenziert, autistisch und egozentrisch. Und durch die Art und Weise wie der heranwachsende Mensch sich um die Materie herum organisiert und integriert, bzw. sich je

---

<sup>4</sup> Die Grundgedanken dieses und der Abschnitte 4 und 6 beruhen auf William James, 1890 und J.G.Bennett, 1956 und 1964.

<sup>5</sup> Genesis 2,7.

<sup>6</sup> „The empirical self or me“, William James 1890, S. 291.

nach Einfluss und Prägung organisieren und integrieren kann, entwickelt das MS seine einzigartigen Masken.

Am Ende seiner Entwicklung kann das MS diesen wunderbar konstruierten Mechanismus, den menschlichen Körper, genau kontrollieren, durch den es immer größere Macht im Umgang mit der Welt der Objekte gewinnen kann. Und dadurch wird es tatsächlich der Herr über alles auf der Erde Existierende. Es kann schaffen und vernichten. Es kann mit einem hohen Grad an Geschicklichkeit komplizierte und präzise Handlungen durchführen; ja es kann sogar neue Dinge in die Welt bringen, die überhaupt nicht im ersten Entwurf der Schöpfung vorgekommen sind (wie z.B. Kühlschränke, Autos, Kernspaltung und Gentechnologie). Aber es ist nur ein „Ding-Gott“, ein Gott der Dinge, der Beherrscher, Sammler und Organisator der materiellen Welt. Es hat keine Emotionalität und Gefühle von sich aus, hat nicht die Fähigkeit, andere Wesen zu verstehen, die von ihm verschieden sind, d.h. kann sich nicht einfühlen und nicht empathisch sein. Auf eine Formel gebracht: es ist durch und durch materialistisch und entwickelt auch die dazugehörige materialistische Philosophie und wenn es die Macht hat, die entsprechenden Gesetze. Und es kann - positiv gesehen - in der Maske Gottes und - in seinen negativen Aspekten - in der Maske Satans auftreten.

Die Grenzen dieser „Ding-Seele“ sind unscharf, da - wie jeder von uns zweifelsohne bereits erfahren hat - die Gegenstände, die wir besitzen, auf mysteriöse Weise ein Teil von uns werden kann. Man kann also nicht mit Bestimmtheit sagen, wo das Materielle Selbst aufhört. Endet es an der Haut? Oder gehören die Kleider dazu? Oder meine Wohnung und mein Haus? Oder - bei einem Deutschen - sein BMW oder sein Mercedes? Es scheint so zu sein, als erstrecken wir uns durch das Materielle Selbst in die Welt hinein, so dass die Demarkationslinie, wo dieses Selbst endet und das Nicht-Selbst beginnt, sich leicht verwischen kann.

Zerlegen wir das MS in seine funktionalen Teile, dann können wir einen physisch-sexuellen, einen emotionalen und einen intellektuellen Materialismus ausmachen, die die verschiedenen Masken darstellen. Bei allen drei Funktionsbereichen ist der materiell-mechanische Aspekt für das MS die maßgebende Wahrheit. Und je nachdem, mit welcher funktionellen Maske des MS ein Mensch gerade identifiziert ist, bekommen wir ein anderes Erscheinungsbild. Nachfolgend möchte ich einige grobe Skizzierungen vornehmen, die relativ zu verstehen sind.

So wird bei der Identifizierung mit dem *physisch-sexuellen* Materialismus im MS vor allem für die Stimulierung und Befriedigung der körperlichen Impulse und Bedürfnisse gelebt. Hierher gehören z.B. die andauernde Beschäftigung mit dem eigenen oder fremden Körper, besessen von Fitness, Schönheit und Gesundheit, usw., Ordnungs- und Sauberkeitszwänge, diverse andere Zwangshandlungen, sowie die exzessive und zwanghafte Ausübung von - auch adrenalinsüchtig machenden - Sportarten und Tätigkeiten (z.B. Sky-Diving, Drachenfliegen, Marathonlaufen, Rekordjagd im Sport, Techno, Autorennen, Kreuzwortpuzzeln, Kartenspielen, Lotto, Jagd nach Rabatt und Horten von Materie usw.), sowie die Reduktion eines Menschen auf die Dimension eines Sexualobjekts (z.B. Prostitution) oder eines Nutzobjekts (z.B. die heutigen sog. Arbeitsklaven, Geiselnahme und Entführung).

Die *emotionalen* Masken des MS zeigen sich vor allem in zur Schau gestellter Emotionalität im Dienste der Manipulation und Machtausübung über Andere, oft manifestiert

in emotionaler Erpressung und versteckter Beeinflussung. Durch Fanatismus, Misstrauen, Verachtung und gefälschte Emotionen der Zuneigung, Bewunderung, bzw. Angst werden Menschen als bloße Objekte für den eigenen Zweck benutzt und missbraucht. Diese materialistische Machtausübung kann verschiedene Masken annehmen, so z.B. im Extremfall als Maske erscheinen, die Hölle und Verdammnis predigt, und darin schwelgt, die Schrecken der Sündhaftigkeit und ewigen Pein zu beschreiben, um sich dann im religiösen Verfolgungswahn zu verlieren; oder – in der bigotten Variante – die angeprangerten ‚Sünden‘ selbst zu genießen (im Sinne von Wasser predigen und Wein trinken). Die materialistische Maske des emotionalen Selbst zeigt sich ebenfalls in den durch Hass, Rache, Gewalt, Terror und Gier gesteuerten sinnlosen und brutalen Ausschreitungen, ethnischen Säuberungen<sup>7</sup>, sowie der Intoleranz des religiösen Fundamentalismus der Gegenwart. Durch Lügen und Fälschungen und das Schüren von Neid, Angst/Befürchtungen und Versprechungen profitieren viele wirtschaftliche Unternehmen, wie z.B. Informations-, Kosmetik-, Tabak- und Pharmaindustrie, Versicherungsgesellschaften und der Esoterikkult.

Die Masken des *intellektuellen* Materialismus werden über die Sprache vermittelt und präsentieren sich sogar oft analytisch und logisch. Menschen, die hier gefangen sind, neigen sehr zu zwanghafter Haarspalterei, penibler Ordnungsschemen, zu zwanghaftem Schubladendenken, Dualismus, Dogmatismus und Engstirnigkeit. Solch ein Mensch, gefangen im MS, ist daher kaum fähig, Zusammenhänge zu sehen, so dass er, trotz seines möglichen großen Vorrats an faktischem Wissen, kein wirkliches Verlangen nach einer tieferen Sicht der Dinge haben kann, bzw. ihm sogar diejenigen verdächtig erscheinen, die sich zu solch einer Sicht hingezogen fühlen. Eines der wichtigsten psychologischen Konzepte, die G. I. Gurdjieff in diesem Kontext entwickelt hat, ist das vom „Formativen Apparat“ (Ouspensky 1949), der dem verbalen „Mental-Zentrum“ des Menschen im MS entspricht. Wer z.B. *zazen*<sup>7</sup> geübt hat, weiß, dass dieser Formative Apparat ständig Assoziationen produziert. Des Weiteren verfügt er über eine fantastische Fähigkeit, sich zu erinnern und Worte und Ideen zu assoziieren und zu kombinieren. Es ist dieses assoziative Formatieren, das wir gewöhnlich fälschlich als Denken bezeichnen. Das MS kann zu außergewöhnlich erfolgreichen und brillanten Leistungen fähig sein; denn sicherlich ist – wie oben erwähnt – die Erfindung von Maschinen, Techniken und Konstruktionen aller Art ein Beispiel für die Intelligenz und Kreativität des MS.

*Das MS verfügt über eine erstaunliche Fähigkeit zu simulieren, was es nicht ist* - denn es besitzt die Macht, körperliche/materielle Abläufe nahezu perfekt nachzuahmen, sowie Sprache willkürlich einzusetzen. Des Weiteren kann es komplexe theoretische Gebäude errichten und ist ausgerichtet, diese um jeden Preis durchzusetzen und zu verteidigen. Es verfügt über eine ungeheure Menge an Tatsachenwissen über die Dingwelt, tatsächlich aber liegen die Dinge außerhalb der Reichweite seiner eigenen Erfahrungswelt. Und es vermag mit perfekten Imitationen von Dingen zu brillieren, die weder zu ihm selbst noch zu seiner Welt gehören.

Die erste - und ich möchte hinzufügen schwierigste - Aufgabe auf dem Weg zur Selbsterkenntnis besteht darin, sich - brutal formuliert - (auch) als Maschine zu erkennen. Wohlgedenkt: zu erkennen! - und nicht: zu verteufeln! Das ist leichter gesagt als getan. Denn die These, dass Menschen lediglich Automaten sind, wurde bereits 1747 von La Mettrie in seinem Buch „L'homme machine“ formuliert. Popper (Pooper/Eccles 1982, S.22ff) wehrte sich in einer scharfen Kritik vehement gegen diese Auffassung mit dem Argument, dass eine

---

<sup>7</sup> Praxis des Zen-Buddhismus: „*zazen* (Jap. *za* = sitzen): *Zazen* ist also das *Sitzen im Zen*, und zwar in geistiger Sammlung, in Versenkung.“ (Kapleau 1972, S.475)

solche Lehre nicht nur falsch, sondern auch gegen eine humane Ethik verstoße. Dies stimmt aber lediglich in Bezug auf den Ausschließlichkeitsanspruch La Mettries; in dem hier verwendeten Kontext ist sogar das Gegenteil der Fall. Denn da es hier nicht um eine Entweder-oder-Haltung geht, sondern um ein integrierendes Verstehen der verschiedenen Teile der Totalität des Selbst, bekommt ein möglicher umfassender Entwicklungsaspekt - und damit eine auf Hoffnung und Evolution gründende humane Ethik - eine zentrale Bedeutung.

Und noch aus einer völlig anderen Perspektive, nämlich derjenigen der industriellen Automatisierung und Künstlichen Intelligenz, gewinnt das Konzept des MS an Bedeutung. Die Kritiker des gegenwärtigen Zeitalters zunehmender Automatisierung beklagen häufig, dass die Maschine uns unsere Seele ‚raubt‘. Sie sind jedoch im Irrtum. Zwar ist es für unser momentanes Selbstverständnis wenig schmeichelhaft, wenn wir uns selbst als Automat definieren - was bei den meisten Menschen eine unüberwindliche Abscheu hervorruft. Daher sollten wir unbedingt eine Überlegung des hegelianischen Logikers Gotthard Günther (1976) beachten, nämlich, dass solch eine Sichtweise, trotz aller emotional-reaktiven Widerstände, unsere Intelligenz nicht beleidigt, sondern im Gegenteil die Entwicklung und Entfaltung der gesamten Spannweite unserer Spiritualität ermöglicht (vgl. Schurmann 1994, Wilber 2001).

Denn indem wir anerkennen, dass immer größere Bereiche sog. menschlicher Fähigkeiten von Robotern und Computern übernommen werden (können), können wir alte und fest gefügte Identifikationen aufgeben. D.h. dass der Mensch, vor allem im Zusammenhang mit der Entwicklung immer mächtigerer Computer und deren Vernetzung, die immer differenziertere Teile des Materiellen Selbst des Menschen in immer größerer Perfektion übernehmen, endlich erkennen kann, dass er bisher lediglich eine Pseudo-Identität auf funktionale Seinsmechanismen projiziert hat. Allein diese falsche Ich-Identifikation gilt es abzustoßen. Der Mensch wird dadurch nicht ärmer, er verliert auf gar keinen Fall seine Seele, sondern rückt das MS, die „Ding-Seele“, auf den rechten Platz und wird dadurch letztendlich reicher, „weil ihm aus einer unerschöpflichen und bodenlosen Innerlichkeit immer neue Kräfte der Reflexion zufließen“ (Günther 1976, S.90). Welche Herausforderungen an unser Selbstverständnis und unseren Verstand die alle bisherigen Grenzen sprengende Gen- und Nanotechnologie und die ebenfalls zunehmend an Bedeutung gewinnenden Neurowissenschaften (vgl. Grawe 2004) mit sich bringen werden, lässt sich bisher nur ansatzweise erahnen.

Mit anderen Worten: das MS gehört mit zu den großen Wundern dieser Welt. Und erst, wenn es für die Ganzheit gehalten wird, geraten wir in eine heuristisch fatale Schiefelage. All diese wunderbaren Funktionen des MS, wie sehen, hören, sprechen, kombinieren, rechnen, kalkulieren, denken, aufbauen usw. sind es, die eine Brücke zur grobstofflichen Welt dort draußen herstellen und die erst die zivilisatorische Welt, in der wir leben, geschaffen haben. So wunderbar dies alles auch ist, sein Hauptcharakteristikum bleibt, dass es wie jedes Ding keine Eigeninitiative entwickeln kann. Das bedeutet, dass der hier identifizierte Mensch überwiegend passiv bleibt und hauptsächlich zur Bewegung, zur Handlung durch äußerliche Leistungsmotivation angestoßen wird, z.B. durch Belohnung oder Strafe.

Wir können jedoch ohne sein gesundes Funktionieren nicht zu dem werden, was wir in Wahrheit schon immer sind. Die Aufgabe besteht nicht darin, das Materielle Selbst zu zerstören, (wie z.B. in manchen esoterischen Schulen – z.B. Baghwan/Osho-Kult - mit der Zerstörung des Egos als Ziel), sondern darauf zu achten, dass es seinen ihm angemessenen Platz, seine funktional entsprechende Rolle, einnimmt. Das MS sollte als grobstoffliches Instrument erkannt werden, das von etwas dahinter Liegendem benutzt wird.

Denn der Mensch hat in dieser Welt eine wichtige Rolle einzunehmen – auch was die Verwaltung und Anschaffung der grobstofflichen materiellen Welt anbelangt. Er verfehlt sicherlich die Sinnfindung seiner Existenz wenn er überwiegend mit seinem MS identifiziert ist und sich als eine Maschine definiert und versteht, da er bei Weitem viel mehr Potentialität zu entwickeln hat als das, was sein MS ihm gibt. Für die Entwicklung des Menschen ist es daher unabdingbar, dass er lernt sich von den automatischen und gewohnten Identifikationen der fortwährend ablaufenden Automatismen und Assoziationen zu trennen und zu unterscheiden. Und zu unterscheiden bedeutet hier ganz pragmatisch: die von mir wahrgenommenen Manifestationen des MS „bin/ist nicht ICH“; ebenso wenig wie ich Bremse oder Gaspedal oder Kupplung des Wagens bin, mit dem ich gerade fahre. Ich sehe es ebenso aus einer spirituellen Perspektive als unsere Aufgabe, einen Weg zu finden, die Unterscheidung in ICH und den Masken des MS zu erreichen und fest zu installieren - was dem Beginn einer erfolgreich durchgeführten Läuterung des MS entspricht.

## V. DAS REAKTIVE SELBST

Wir bewegen uns jetzt zur nächsten Ebene der Selbstheit weiter nach Innen. Erinnerung: das MS ist der Teil unserer Selbstheit, der sich um die grobstoffliche Materie herum organisiert und integriert, und zwar von Geburt an durch unsere dauerhafte Auseinandersetzung mit der Welt der Objekte. Die Entwicklung des MS bleibt sicherlich im Vordergrund der Entwicklung für die ersten 2 - 5 Lebensjahre, je nach Kind, und wird differenziert und verfeinert bis ins erwachsene Alter. Kurz nach der Geburt innerhalb der ersten 24 Stunden (vgl. Stern 1992, Dornes 1993), und möglicherweise bereits im Mutterleib, beginnt das Wahre Selbst des Säuglings authentisch, unbewusst, grob, undifferenziert und rudimentär seine nächste Schicht der Selbstheit parallel zum MS zu entwickeln. Denn die lebendige Welt des Körpers und der Psyche des Menschen bekommt allmählich eine Gewichtung hin zur eigenen impulsiven/spontanen Lebendigkeit und zum Lebendigen!

Es ist ein Wesensmerkmal alles Lebendigen, auf innere oder äußere Reize zu reagieren; d.h. lebende Wesen sind sensitiv und verfügen dadurch über eine Reaktionsfähigkeit, die es ihnen, grob gesagt, ermöglicht, sich gegenüber Reizen zu öffnen oder zu schließen. Und es ist diese Reaktionsfähigkeit und Sensitivität, die jedes Lebewesen automatisch und unbewusst in einer authentischen und einzigartigen Auseinandersetzung mit seinen Welten (äußerlich, wie innerlich) in Gang hält. Deshalb wird der Teil unserer Selbstheit, der auf die Inhalte und Prozesse der verschiedenen Welten reagiert und der sich um diese Reaktionen herum organisiert und integriert und –wenn nicht zu sehr von der Umwelt behindert – phasengerecht entwickelt, das Reaktive Selbst (RS) genannt. Die späteren Masken der reaktiven Natur des Menschen beginnen sich früh zu entwickeln und werden im Laufe der Zeit unbewusst ausgestaltet und ausdifferenziert.

Reaktives Selbst wohnt unsere Natur inne. Unser Körper, unsere Emotionalität, und unser Geist sind dafür geschaffen automatisch zu reagieren. Und sie reagieren aufeinander, miteinander, gegeneinander und oft durcheinander. Zusammen mit der Entwicklung des MS bildet das RS die Grundlage für die Entwicklung der Persönlichkeit (vgl. ‚das frontale – vordergründige - Selbst‘, Wilber 2001-1, S.145ff.).

Anders als das MS besitzt das RS verschiedene funktionale *polar* sich manifestierende Masken: Lust-Schmerz-Reaktionen und Sicherheit-Gefahr-Reaktionen des **Instinkts**, Zuneigung - Abneigung der **Emotionen**, angenehm-unangenehm Reaktionen des **Körpers**, Ja-Nein- Reaktionen des **Geistes**, Anziehungs- und Ablehnungsreaktionen der **Erotik/Sexualität**. Man könnte die Reaktivität mit einer kybernetischen Steuerungsfunktion vergleichen, die nur zwei sich gegenseitig ausschließende Befehle kennt - und damit in erster Linie einseitig ist: entweder angenehm oder unangenehm, entweder mögen oder nicht mögen, entweder ja oder nein, entweder richtig oder falsch, entweder Lust oder Unlust!

Für einen Menschen, der mit seinem RS identifiziert ist, sind seine Vorlieben und Abneigungen die Wahrheit schlechthin. So wird z.B. ein Körper betonter Mensch nichts tun, was sich für seinen Körper ‚nicht gut anfühlt‘; oder er wird nur tun „wozu ich Lust habe“. Personen, die von ihrem RS beherrscht werden, können in einem Moment eine Sache enthusiastisch befürworten und im nächsten Moment aufs heftigste ablehnen. Dieses Oszillieren zwischen extremen Polpositionen wird ihnen jedoch nicht wirklich bewusst sein, da sie die Vollständigkeit der beiden Polen nicht gleichzeitig sehen können. Damit sind sie jedoch losen Blättern vergleichbar, die vom Sturm ihrer Emotionen, assoziativen mentalen Inhalten und Gedanken oder körperlichen Bevorzungen hierhin und dorthin getrieben werden. Z.B. ist in jedem Augenblick das, was sie gerade mögen ‚gut‘, und das was sie nicht mögen ist ‚schlecht‘. Da sie fest im Griff des RS sind, gilt ihre jeweilige Polposition als absolut und nicht als relativ; sie sind dann ‚hoffnungslos‘ im reaktiven Dualismus und in der Entweder–Oder-Logik des RS gefangen. Kennzeichnend ist, dass sie anderen Menschen gegenüber, die nicht genauso emotional bzw. geistig eingestellt sind, empfinden oder fühlen wie sie selbst, intolerant sind und diese im ungünstigsten Fall attackieren, abwerten, diffamieren und/oder verfolgen.

Wenn wir vollständig mit dem RS identifiziert sind, dann werden wir alles daran setzen, die Erfahrung sich widerstreitender polarer Empfindungen, Emotionen und geistigen Inhalte zu vermeiden. Dies ist deshalb so, weil noch kein Gefäß vorhanden ist, um diesen starken Spannungszustand - häufig beschrieben als „innere Zerrissenheit“ - auszuhalten. Das bedeutet jedoch, dass es für uns in diesem Zustand unmöglich ist, jemals in Kontakt zu kommen mit dem, wie die Dinge Jenseits von ja und nein, richtig und falsch, gut und böse bzw. mögen und nicht-mögen sind.

Denn in Wirklichkeit ist die von uns häufig so geschätzte Stärke unserer Präferenzen (d.h. der Masken des RS) genau die Barriere, die uns davon abhält, uns und Andere real sehen zu können. Wir können dann nicht eine Einsicht, z.B. in größere Strukturzusammenhänge, haben; wir werden daher nur wissen, ziemlich egozentrisch fixiert, wie wir darüber empfinden oder wie es sich für uns anfühlt. Falls wir geistig aktiv sind, werden wir alles entweder als richtig und gut oder als falsch und schlecht etc. verarbeiten und beurteilen. Auf dieser Ebene können wir Ideen nicht wirklich aufnehmen, sondern ihnen automatisch entweder zustimmen oder sie verwerfen. Mit anderen Worten: *Reaktivität an sich ist nicht unterscheidungsfähig*, und wenn unser Handeln ausschließlich von der Reaktivität gelenkt wird, dann reagieren wir automatisch und meist impulsiv auf den unmittelbaren Reiz, sind oft davon überzeugt, mit den eigenen Reaktionen ‚im Recht zu sein‘ und sind ‚blind‘ z.B. für den Anderen, den Hintergrund oder größere Zusammenhänge.

Haben wir dies erkannt und uns daraufhin zu einer Arbeit entschlossen, Kontrolle über die Manifestationen der reaktiven Ebene mit ihrer sensitiven Energie zu erlangen, dann ist eine

Voraussetzung hierfür, differenziert und sorgfältig zu erkunden und zu studieren, welche Folgen die automatisch ablaufenden Reaktionen in unserem Leben haben. Dabei stellen die eingefleischte und zwanghafte Identifikation mit unseren reaktiven inneren Zuständen und der Glaube daran, dass sie das ‚einzig Wahre, Rechte und Gute‘ sind, sich als die beiden gravierenden Hindernisse dar, Kontrolle über das RS zu anzustreben.

Um sich aus dem mächtigen Griff der Identifikationen mit den Reaktionen des RS zu befreien und einen Raum zu schaffen für die nächst innere Ebene, reicht es nicht aus, nur *Bewusstheit zu üben*. Das führt nicht sehr weit. Denn Bewusstheit einer emotionalen Reaktion allein, z.B. in der Form: „Ich bin wütend!“, hält mich noch in der Identifikation gefangen. Erst wenn *ICH ihrer gewahr bin, kann ICH mich von mir selbst trennen*. In dem ICH die unmittelbare Reaktion als bloße Funktionsweise meiner Emotionalität erkenne, entsteht der Zustand, den ich *Gewahrsein* nennen möchte. Und erst diese größere Reflexionsfähigkeit und Fähigkeit zur Zeugenschaft bilden die Grundlage für eine bewusste Selbstarbeit, die sich in erster Linie *gegen* unsere unmittelbare reaktive Natur richtet, *gegen* unsere Vorlieben und Abneigungen, deren zwanghaftes Ausagieren wir fälschlicherweise meistens mit dem Verb ‚wollen‘ belegen - ein fataler Irrtum übrigens, da wir - im RS gefangen - nicht wirklich erfahren können, was der Aussagesatz „Ich will...!“ real bedeutet. Es sollte an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass diese Selbstarbeit zum Unheil führen kann, wenn sie unter Verführung, Erpressung, Druck, Zwang oder Ansprüchen geschieht. Sie *soll* ausschließlich in innerer Freiheit und eigenständiger Entscheidung durchgeführt werden. Praktisch kann das so aussehen, dass wir unter Umständen lernen: zu tun, was wir nicht tun möchten; aktiv zu sein, wenn wir uns träge empfinden, inaktiv, wenn wir energiegeladen sind u.a.m..

Haben wir den Prozess der Befreiung von der Willkür des RS erfolgreich in unserer Struktur installiert (siehe Kap. VII), dann erreichen wir in Zukunft immer schneller, dass das R.S. den ihm angemessene Platz in unserem Leben einnimmt, nämlich den eines authentischen Kontaktorgans, der die Lebendigkeit und Entwicklung unseren Gaben und Talente anregt und fördert. Wenn es uns gelingt, die in uns bestehenden Widersprüchen und Gegensätze auf dieser Ebene zu erkennen und zu integrieren, dann dient das RS uns als ein hoch-sensitives Wahrnehmungsorgan.

Mit anderen Worten, das Leben ist nur dort wirklich - d.h. in seiner vollen Wahrnehmungs- und Reflexionstiefe - wo es ein „Ja“ und ein „Nein“ gleichzeitig gibt, wo der Dualismus (in seinem trennenden Absolutismus) überwunden ist. Wo dies der Fall ist, wird das RS geläutert und zum Sitz eines Wahrnehmungs- und Kontaktorgans von enormer Kraft und Tiefe. Es wird zu einer hochempfindlichen sensitiven organismischen Membran, die durch ihren Kontakt mit sich und der Umwelt zu einem fein eingestellten Empfangsgerät für Gefahren und Bedrohungen, für die Realitäten der Gegenwart und für die Potentialitäten und Möglichkeiten der Zukunft wird. Richtig eingesetzt wird es zu der Kraft, die uns hilft, unser Leben in größerer und authentischer Freiheit zu leben. Dies gelingt, wenn wir realisieren und verwirklichen, dass das, was aus der sensitiven Interaktion unseres RS mit den Bedingungen unseres Lebens hervorgeht, nicht das ist, was wir sind, sondern nur die Energie, die wir benutzen können, um wirklich zu *sein*. Die sensitive Energie ist naturgemäß polarisiert. Und erst wenn diese teils inhärente und teils ankonditionierte Polarisierung gemeistert ist, dann verfügt ein Mensch über die ganze Kraft, die darin steckt. Jedoch, wenn der Mensch sich ein Bewusstsein für und eine Kontrolle über seine polare, reaktive Natur nicht erarbeitet und entwickelt hat, dann bleibt er der Sklave des reaktiven Dualismus. In der Folge davon wird seine Sensitivität zur Impulsivität und allmählich sehr oberflächlich oder ihm zur Last und

damit letztendlich zu einer Quelle unnötigen und sogar neurotischen Leidens, anstatt eine Brücke zu sein zwischen dem bloßen Wissen des MS und der riesigen Freude, die aufkommt, wenn das Verstehen aufgrund gemeisterter Sensitivität erwacht.

## VI. DAS OBJEKTIVE SELBST<sup>8</sup>

Gewöhnlich und vordergründig schauen wir die Welt aus der Perspektive der gerade skizzierten Masken des Materiellen und Reaktiven Selbst an und sind überwiegend mit den daraus resultierenden Lebens-, Verhaltens- und Redemustern identifiziert – und hier vor allem mit dem Wort „Ich“. Da die Persönlichkeitsentwicklung im Wesentlichen auf den parallel stattfindenden Entwicklungen von Materiellem und Reaktivem Selbst beruht, ist die Identifikation mit diesen beiden Strukturen ebenso natürlich wie normal.

Die hier als strukturelles Ensemble von Materiellem und Reaktivem Selbst verstandene Persönlichkeit hat die Aufgabe, die Entwicklung der Gaben, Talente und Interessen von der Kindheit an bis ins hohe Erwachsenenalter anzufeuern, in Gang zu halten, zu fördern und zu verwirklichen; und die Aufgabe, in dem Lebensabschnitt bis ca. 25-45 Jahren, dem Menschen zu verhelfen, seinen existentiellen und sozialen Platz in der Gesellschaft zu finden und sich darin zu etablieren. Gesunder Egoismus treibt ihn naturgemäß an und hilft ihm dabei, diese wichtigen Aufgaben zu bewältigen. genau dafür sind die Strukturen des MS und RS von enormer Bedeutung; sind sie es doch, die normalerweise bei der Entfaltung, Organisation und Durchführung der Persönlichkeit federführend sind - wenn auch überwiegend ‚mitbewusst‘ (Petzold 1988), d.h. verankert im ‚Alltags‘- bzw. ‚Konsensus-Bewusstsein‘ oder ‚Alltagstrance‘ (Tart 1975, 1986).

Und gerade das Fehlen eines äußeren und inneren Raumes für diesen Entwicklungsprozess, in dem gerade entstehenden neuen Zeitgeist der 60`er Jahre, haben das ‚Human Potential Movement‘ - und mit ihr als Protagonisten die Gestalt-Therapie von Fritz Perls - zu einer Blüte gebracht. Letztere legte schwerpunktmäßig - vor allem in der Frühphase - die grundlegenden Prozesse des MS und RS wieder frei, was die so häufig kritisierte hedonistische und narzisstische Orientierung der Gestalttherapie ausmachte. Sie unterstützte damit jedoch lediglich die natürliche egoistische Entwicklung des Menschen und half ihm, sich frei zu machen von selbst-unterbrechenden und selbst-hindernden Automatismen und Gewohnheiten aufgrund beeinträchtigender gesellschaftlicher Introjekte. Gestalttherapeutisches Arbeiten bahnte damit den Weg zur Bewusstheit für das, was im Hier und Jetzt fortwährend und immer schon an eigenen Prozessen und Inhalten abläuft bzw. abgelaufen ist und ermöglichte auf diese Weise spontanen Ausdruck und nicht-konformes bis anarchistisches Handeln, das Wilber (2001-2) als ‚Boomeritis‘ bezeichnet (S. 30 ff.). Der gestalttherapeutische Ansatz zeichnete und zeichnet sich vor allem aus durch größten Pragmatismus mit dem Ziel, die Menschen von neurotischen (Kontakt-) Unterbrechungen oder störenden Über-Ich-Inhalten (das „müssen“ und „sollen“ des „top-dog“) zu befreien und die wieder belebten Prozesse „Organismischer Selbstregulation“ frei auszuagieren und durch Bewusstheit aufrecht zu erhalten. Dabei wurden bis dahin gebundene Energien in bisher ungesehenem und ungehörtem Ausmaß freigesetzt - unabhängig von tradierten und obsolet gewordenen Dogmen und einschüchternden Tabus. Das war neu! Das war revolutionär! Vor allem gegenüber der damals die Psychotherapieszene beherrschenden Psychoanalyse und Verhaltenstherapie.

---

<sup>8</sup> Der Begriff stammt von Thomas Nagel (1986).

Bewusstheit über die eigenen Prozesse steht am Anfang der Bewusstseinsentwicklung. Auch Kinder im vorbewussten Stadium (und Tiere) besitzen Bewusstheit über sich und die grobstoffliche Welt und erwerben dadurch ein grobstoffliches Erkennen über beide. Doch lediglich mit Bewusstheit bleibt der Mensch in den automatischen und natürlichen Identifikationsprozessen verhaftet. Die mit den Aussagesätzen umschriebene Bewusstheit z.B.: „Ich bin müde/krank“, „ich habe Schmerzen“, „ich bin froh/traurig/wütend/verärgert/verletzt/gekränkt“, „das geht doch nicht!“, „ich muss gut/besser sein“, „ich weiß das schon“ usw., hebt nur hervor, was gerade im Kontinuum abläuft und ist als „wahrgenommene Wirklichkeit“ (Petzold 1999, S.112) förderlich für das momentane mitbewusste Erkennen. Jedoch die Überzeugung – d.h. die ‚Glaubenskraft‘ darin – bleibt bestehen, dass dieser oder jener momentane Inhalt aus den fluktuierenden Kontinuum der Prozesse, verbal fixiert als „Ich bin“, tatsächlich Ich sei.

Es ist erst eine emotional-geistige Reaktion aus dem RS, die sich meldet und die diese natürlichen Identifikationen in Frage zu stellen beginnt. Sie ist der Zündfunke letztlich allen Fortschritts; wir nennen diese Reaktion gewöhnlich Unzufriedenheit (während Zufriedenheit eher zur Stagnation führt, dem Status quo). Dann bahnt sich ein Vorgang an, der, wenn ihm gefolgt wird, alles Bisherige *umkehren kann*. Dann beginnen wir, nicht nur die Welt als getrennt von uns zu sehen, sondern gleichzeitig - und das mag jetzt etwas seltsam klingen - uns selbst von uns selbst zu trennen. Wir fragen uns z.B.: „Wie kann ICH derjenige sein, als den Ich mich immer wieder erlebe und als mich bekennezeichne und der/die ständig ein ‚Anderer‘ oder eine ‚Andere‘ ist?“ Es stellt sich bald eine merkwürdige emotionale und geistige Reaktion der Unsicherheit, Losgelöstheit und Fremdheit, sogar Unheimlichkeit ein, zusammen mit einem neuem Gefühl der Klarheit für sich selbst und die Welt um uns herum - so als würden wir gerade in diesem Moment erwachen. Was der Fall ist!

Dies ist die bewusste ‚Zeugung‘ eines neuen Selbst, das Thomas Nagel „Objektives Selbst“ (OS) (Nagel 1992, S.97) nennt und dessen Funktion es ist, Daten unparteiisch von sich und der Umwelt aufzunehmen, gewahr zu sein und zu übermitteln. Damit ist das OS als diejenige strukturelle Ebene der Selbstheit definiert, die von den subjektiven - d.h. egozentrischen und egoistischen - Aspekten der Persönlichkeit des MS und RS frei ist und in der Lage ist, zu einer azentrischen und verzerrungsfreien Wahrnehmung und anschließendem Bewusstsein der verschiedenen Welten zu gelangen. Dies ist der Beginn der Entwicklung des Beobachters, des späteren Zeugen und der Fähigkeit zu distanzierter Zeugenschaft; es ist der großartigste Schritt überhaupt in der Entwicklung zum höheren Bewusstsein; denn das Objektive Selbst (das ebenfalls in der Kindheit seine Entwicklungswurzel hat) hat in sich die Potentialität, sich zur höchsten Bewusstseinsstufe zu entwickeln (vgl. Wilber 2001-1, Petzold 1999; siehe auch das Märchen „Des Kaisers Neue Kleider“, Andersen 1959).

Der erste Schritt in einer bewussten Entwicklung des OS besteht darin zu lernen, die Aufmerksamkeit zu sammeln, zu fokussieren und energetisch zu verdichten. Dies befähigt uns in der Folge, dass wir lernen, uns von uns selbst distanzieren zu können und dass wir die verschiedenen Masken und Bereiche des MS und RS als Gegenstand, bzw. lediglich als Objekte unter anderen, beobachten und betrachten können. D.h. Ich betrachte *mich*, die *phänomenalen kleinen ichs*, die verschiedenen Manifestationen meiner Selbstheit, wie die übrigen Objekte der Welt. So entsteht eine De-Identifizierung, ein Gleichmut und damit unparteiisches Gewahrsein, sozusagen der Nullpunkt der „Schöpferischen Indifferenz“. Die bewusste Initiation des Gewahrseins durch das sog. ‚Beobachter-Ich‘ – die Wahrnehmung der Wahrnehmung – hat folgende Qualität, wenn sprachlich erfasst, an Hand der Beispiele von

oben: „ICH bin dessen gewahr, dass mein Körper ein Grad der Müdigkeit hat/eine Krankheit hat.“ „ICH bin dessen gewahr, dass dieser Körperteil Schmerzen empfindet.“ „ICH bin dessen gewahr, dass mein emotionales Zentrum, oder ein ‚ich‘ in ihm, mit Freude/Trauer/Ärger/Verletzung/(narzisstischer) Kränkung reagiert.“ „ICH bin dessen gewahr, dass ein ‚ich‘ (vielleicht das ‚Besser-Wisser-ich‘) in meinem Geist behauptet, dass etwas nicht geht.“ „ICH bin dessen gewahr, dass ein ‚ich‘ (vielleicht das ‚Moral-Apostel-ich‘) meinem Geist abverlangt, gut zu sein.“ „ICH bin dessen gewahr, dass ein ‚ich‘ (vielleicht das ‚Kleine-Professor-ich‘) in meinem Geist überzeugt ist, schon längst alles zu wissen.“ Und so weiter! Ohne Ende!

Die De-Identifizierung mit den verschiedenen Masken durch das Beobachter-Ich ist damit vollzogen und der nächste Schritt kann folgen, nämlich das eher feinstoffliche Erkennen: „diese körperliche Reaktion/Krankheit, diese emotionale Reaktion, dieser geistige Vorgang ist nicht ICH“. Und so wie die unverwechselbare Qualität des Lebens darin besteht, dass sie von der eigentümlichen Dingheit grundverschieden ist, so besteht die unverwechselbare Qualität des OS darin, vom Leben in Form der Manifestationen des RS durch eine eigentümliche Klarheit verschieden und unterschieden zu sein.

Die Grundlage des OS ist die reine, fokussierte und unparteiische Aufmerksamkeit und Aufrichtigkeit bei der Selbstbeobachtung. Dies ist nur möglich, wenn im Zustand des Gewährseins bei der einübenden Installation des Beobachter-Ich, bzw. des noch jungen Zeugen, folgende sechs Punkte beachtet werden: 1. keine Kritik, 2. keine Bewertung, 3. keine Belehrung, 4. keine Analyse, 5. keine Identifikation (so wie so), 6. ein umschriebenes Objekt. Das sich daraufhin einstellende Ergebnis wird in einer Vertiefung und Ausweitung des Schwinkels des OS bestehen – wie eine Kamera mit einem Zoom und Weitwinkelobjektiv.

Gelingt es mir im Laufe meiner praktischen Selbstarbeit zum einen, *durch Gewahrtheit, mich meiner selbst zu erinnern*, und zum anderen, die Anstrengung aufrecht zu erhalten, um die *Aufmerksamkeit selbst unter Kontrolle* zu bringen und damit das OS in seiner Entwicklung zu fördern, dann versetzte ich mich allmählich damit in die Lage, gleichzeitig in Kontakt zu kommen mit den Bereichen der Selbstheit die wir Persönlichkeit nennen und mit dem subtileren und feinstofflicheren Wahren Selbst. (Mehr hierzu in den nächsten zwei Kapiteln) Mit seiner Entwicklung bekommt das Objektives Selbst zunehmend eine bedeutsame Verantwortung: nämlich die Organisation, die Integration und den Zusammenhalt der Totalität des Selbst voranzutreiben und aufrecht zu halten.

Zum Abschluss noch einige Anmerkungen Nagels über Objektivität: „Objektivität – welcher Art sie auch sein mag – ist nicht das Kriterium für Realität. Sie ist immer nur *eine* Möglichkeit, die Realität zu verstehen...Das Bemühen um ein objektives Verständnis der Wirklichkeit ist und bleibt unsere einzige Möglichkeit, unsere Erkenntnis dessen, was ist, so zu erweitern, dass wir über seine subjektiven Erscheinungsformen für uns Menschen hinausgelangen.“ (Nagel 1992, S.49). Und etwas später führt er aus, dass es wichtig sei, zwischen verschiedenen „Objektivitätsauffassungen“ zu unterscheiden. „Die physikalische Auffassung der Objektivität ist ein unangemessenes Instrument der Erweiterung unseres Verständnisses des Psychischen; und selbst jene Objektivität, die diesem Zweck angemessen ist, kann uns keine vollständige Konzeption aller unterschiedlichen und inkompatiblen psychischen Perspektiven gewähren.“ (S.50).

## VII. DAS GETEILTE SELBST

Unsere Bemühungen zur Entwicklung des Gewährseins im OS führen bei wachsendem Erfolg dazu, dass wir aus der Machtsphäre des MS und der Hypnose des RS erwachen und beginnen, eine objektivere Perspektive und die Fähigkeit zur Zeugenschaft zu entwickeln. Erst wenn dies ansatzweise geschehen ist, dann beginnen wir „den Schrecken der Situation“ (Gurdjieff, o.J., S. 375) zu begreifen, nämlich was es heißt, lediglich als nicht-reflektierende Söhne und Töchter von Mutter Natur zu existieren.

Mit dem jetzt einzuführenden Begriff des Geteilten Selbst (GS) wird Bezug genommen auf eine seit alters her überlieferte Tradition der Zweiteilung des Menschen, die in der Literatur erstmals im 2. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung im babylonischen Gilgamesch-Epos (1958) auftaucht, von Goethe (1772) mit dem bekannten Ausruf Fausts: „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“ umschrieben wurde und sich in neuerer Zeit z.B. im Konzept der „conjunctio oppositorum“ von C. G. Jung (1911) und in den Begriffspaaren „bewusst - unbewusst“, „Wesen und Persönlichkeit“ oder „Essenz und Existenz“ widerspiegelt.

Durch die Entwicklung im Objektiven Selbst wird das Gewährsein und der Zeuge gefestigt und verfeinert, der bei entsprechender Begabung und Anstrengung bis hin zu einem Grad von Permanenz gebracht werden kann. Es ist wieder eine emotionale Reaktion, die ich ‚Liebe zur Wahrheit‘ nennen will, die uns zu einer frischen Klarheit aufweckt und uns zu einer feineren und damit höheren Objektivität anspornt. Ein Bedürfnis, die ‚Lügen‘ des existentiellen Lebens und der Persönlichkeit aufzudecken (den Jung'schen „Schatten“), und gleichzeitig ein Bedürfnis, sich authentisch und wahrhaftig zu finden, zu erkennen und zu entwickeln, treten in den Vordergrund. Ein tieferes Gefühl – keine emotionale Reaktion! – der Unzufriedenheit, dass ‚etwas‘ nicht stimmt, dass uns ‚etwas‘ fehlt, nimmt an Gewicht zu. Wir fühlen uns in einer neuen Art tiefer von uns selbst berührt, bekommen dadurch einen Geschmack dafür, dass es tiefer in uns ‚etwas‘ gibt, das wir nur erahnen und nicht kennen, und das doch anders ist, als das, was wir im Alltag leben und kennen. Es ist nicht selten, dass Menschen, hier so getroffen, sich eine/einen Psychotherapeutin/en oder spirituelle Lehrer aufsuchen.

Psychologisch gesehen stehen wir an dem Scheideweg dieser grundlegenden Dichotomie: folgen wir weiterhin dem automatischen Ablauf unserer Persönlichkeit im Alltagsleben, der unser Schicksal webt, *oder* bemühen wir uns, auf eine - zu erst - leise und innere Stimme zu hören? Es ist diese Erfahrung des Scheidewegs, die uns zu teilen beginnt und die uns mit zwei entgegen gesetzten Richtungen in unserer Selbstheit konfrontiert; das Geteilte Selbst ist geboren!

Ganz allgemein können wir sagen, dass die höhere Natur des Menschen auf seiner niederen aufbaut, auch wenn beide sich parallel entwickeln können. Wenn hier von höherer und niederer Natur gesprochen wird, dann besteht die Gefahr, dass dies irrtümlich bewertend verstanden wird. Diese Begriffe sollten jedoch strukturell aufgefasst werden - also als sprachliche Abbildung einer nicht moralisch zu bewertenden Ordnung der Selbststrukturen, die gleichsam für eine Orientierung sorgt (siehe Einleitung). Die gesunde (Pathologie ist hier ausgeschlossen) und wichtige niedere Natur, die in der Persönlichkeit des MS und RS zu Hause ist, wird im allgemein zu einem festen Fundament für eine stabile Entwicklung im höheren Teil (Wilber 2001-1, S.156). Es kann allerdings vorkommen, dass ein Mensch sich

z.B. spirituell durch eine Meditationspraxis weiter entwickelt hat, und doch auf einer niedrigeren Stufe in seiner Persönlichkeitsentwicklung stehen geblieben ist. Ein Beispiel hierfür ist: ein Mensch im Gebet oder Meditation erfährt sich vereint mit Gott/GEIST, doch in seinem Alltag erlebt er sich immer wieder verärgert über seine Mitmenschen aufgrund neurotischer Erwartungen und Ansprüche; oder er ge- bzw. missbraucht seine Mitmenschen rücksichtslos für eigene Zwecke (z. B. Sexualität). Das kommt vor, sogar im monastischen Leben. Der bevorzugte Weg, die höhere Natur stabil zu entwickeln, besteht darin, zuerst die Grundbedürfnisse der sog. niederen Natur im Sinne der Bedürfnishierarchie Maslows (1954) zu befrieden, neurotische Pathologie – wenn vorhanden - zu überwinden, einen gesunden Egoismus zu entwickeln und das existentielle Leben zu festigen. Selbstverwirklichung gibt es also auf unterschiedlichen Ebenen des Selbst: körperlich, sexuell, sensitiv, emotional, geistig-intellektuell und spirituell - die alle gut ausbalanciert, bzw. harmonisiert sein wollen. Eine - häufig aus neurotischerer Vermeidung des Lebens heraus - versuchte Abkürzung, wie sie manche der sog. esoterischen Schulen ‚verkaufen‘, führt nicht selten in eine pathologisierende Selbsttäuschung.

Zur Entdeckung des GS führen Fragen wie: „Woher kommt diese Handlungsweise? Weshalb verhalte ich mich so? Wie kann es sein, dass ich alles im Leben habe, was ich will und doch unzufrieden bin?“ Wenn wir uns nicht mit einer schnellen, oberflächlichen Antwort zufrieden geben, sondern nach den „Motiven hinter den Motiven hinter den Motiven“ (Shaw 1978) forschen, dann führen diese Fragen in die Tiefen, ja Abgründe von uns selbst. Während Ich bei vollständiger Identifikation mit dem RS grob zwischen Bejahen oder Ablehnen zu unterscheiden vermag, und dann, je nach dem, einen Pol un- oder mitbewusst ausagiere, kann ICH mit der ‚bewussten Energie‘ des erweiterten und klaren Gewahrseins die psychodynamischen Muster des RS und MS deutlicher und feiner beobachten, kennen lernen und auf dieser differenzierten Grundlage eine Tiefenstruktur (die gleich höher ist) erkennen, die tatsächlich vom MS oder RS unabhängig ist, da sie aus subtiler und tiefer liegenden Bedürfnissen, Begierden, Träumen und Werten zusammengesetzt ist. Durch die bewusste Energie des Gewahrseins werden wir zu jener Nahtstelle gebracht, die uns dann in 2 Richtungen gleichzeitig blicken lässt, nämlich auf unsere äußere Schicht der Selbstheit – Materielles Selbst und Reaktives Selbst - und auf unsere tiefer liegende innere Schicht der authentischen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Werte im Wahren Selbst.

Und gerade das ist das Hauptcharakteristikum der ‚geistigen‘ Maske des Geteilten Selbst, die einem psychologischen Januskopf ähnlich ist. Während ein ‚Kopf‘ auf die Persönlichkeit des MS und RS ausgerichtet ist und uns *automatisch* in gewohnter Art und Weise auf den Schienen unseres Schicksals hält, ist der ‚Andere‘ nach Innen auf unser Wesen oder Wahres Selbst gerichtet, das bisher unentwickelt blieb, weil über Jahre hinweg vernachlässigt durch die vordergründige und natürliche Persönlichkeitsentwicklung. Mit diesem Blick nach Innen werden wir uns in unserer seelischen Tiefe erkennen als das, was wir wahrlich sind, als das, was uns wirklich *entspricht* und deshalb uns in einer besonderen Art und Weise anspricht - oft wie eine innere, leise Stimme. Hier werden wir hingezogen zu unserem Wahren Selbst; wir lernen – manchmal widerstrebend - auf ihr Flüstern zu hören und lernen so unserer Bestimmung, die im Laufe der Zeit deutlicher wird, zu folgen.

Unvermeidlich schiebt sich auch die ‚emotionale‘ Maske des Geteilten Selbst nicht nur in den Vordergrund, sondern sie nimmt an Gewicht rapid zu. Damit ist hier der phänomenologische Bereich des Leidens gemeint. Durch die Natur des Geteilten Selbst werden wir unmittelbar in eine psychische Lage versetzt, die automatisch Leiden verursacht. Und wir leiden wirklich, manchmal mild, manchmal schwer, wegen dieses erlebten ‚In-zwei-

Richtungen-Gezogen-Sein'. Wenn die Persönlichkeitsentwicklung in den ersten 20 Lebensjahren relativ im Einklang mit dem Wahren Selbst sich entfalten konnte, was immer wieder vorkommt, dann ist die Leidenserfahrung im GS leichter und erträglicher. Es ist äußerst wichtig, dieses Leiden zu unterscheiden von einem natürlich-menschlichen Leiden, z.B. wenn wir den Verlust einer geliebten Person durch den Tod erfahren, und ebenso wichtig zu unterscheiden von einem gewollten Leiden, z.B. bei großer Anstrengung/Leistung und ebenso wichtig zu unterscheiden von einem neurotischen Leiden, z.B. wenn ein Mensch an einem Anspruch beharrlich festklammert, der nicht erfüllt wird oder werden kann (z.B. wenn ein Mensch sich masochistisch als konstantes Opfer der Welt identifiziert und darüber ständig jammert und klagt).

Das Leiden im Geteilten Selbst gehört wesensmäßig zu der Entwicklung an dieser Stelle. Durch das Objektive Selbst nehmen wir dieses Leiden bewusst auf uns, daher die Benennung „Bewusstes Leiden“. Dadurch wird dieses Leiden gänzlich ertragen, aufgenommen und integriert in dem Emotions- und Gefühlsbereich des Geteilten Selbst. Ein geläufiges Beispiel hierzu: Mütter und in geringerem Ausmaß Väter (im klassischen Rollen-Modell) verzichten freiwillig auf eigene egoische Bedürfnisse und sind für das Neugeborene rund um die Uhr verfügbar; dieser Prozess des freiwilligen Verzichts auf eigene Bedürfnisse begleitet Elternschaft bis die Kinder aus dem Haus und mit der Ausbildung fertig sind. Das ist bewusstes Leiden auf einer existenziell elementaren Ebene. Und noch ein Beispiel aus der Arbeit an sich selbst: ein Mensch entscheidet sich dafür, seine (neurotischen) Ansprüche und negativen Reaktionen (z.B. Ungeduld, Ärger, narzisstische Kränkungen) zu *opfern* für die Entwicklung seines Gefühlszentrums (das sog. „Herzchakra“), die dann in Mitgefühl/Compassion aufgehen.

Haben wir ein tieferes Verständnis für das Geteilte Selbst gewonnen, d.h. dieses gleichzeitig ‚In- zwei-Richtungen-Gezogen-Sein‘, dann erfahren wir unmittelbar Diskrepanzen, Widersprüchlichkeiten, Lügen, unseren persönlichen „Schatten“, dies alles häufig gewaltig durcheinander gemischt! Diese Erfahrung kann grauenvoll und unerträglich sein, ist leidvoll, vor allem wenn wir überhaupt nicht vorbereitet sind, wenn wir uns wirklich als gespalten erfahren und wenn keiner uns hierin aufklärt. Ich habe immer wieder in der Praxis erfahren, dass manche Menschen, die gerade diese Entwicklung durchleiden, glauben, schizophren zu sein. Es ist wirklich eine Wohltat, ihnen zu erläutern, dass alles ‚im grünen Bereich‘ ist, da die Maske des Geteiltes Selbst aktiv ist. Und auch wenn ihnen die Innenwelt ihrer Psyche wie ein schrecklicher Kriegsschauplatz vorkommt, sie sich durchaus über diesen bedeutenden, wenn auch leid- und qualvollen Entwicklungsprozess freuen können. Und das, gleichzeitig leiden und sich freuen, kann im Geteilten Selbst stattfinden.

Der Aufbau des OS als zuverlässiger, unparteiischer, im Gleichmut stabiler Beobachter und Zeuge ist von großer Bedeutung für die Entwicklung im Geteilten Selbst und einer der Höhepunkte der Selbstarbeit. Denn – und dies kann zu einem echten Problem werden - unser Egoismus ist in unserem Wahren Selbst verankert, und damit wie selbstverständlich in unserer Persönlichkeit zu Hause. Die sich zeigenden verschiedenen grobstofflichen Ichs der Persönlichkeit und die emporsteigenden eher feinstofflichen Ichs des Wahren Selbst sind mit der Kraft des Egoismus beschmückt. Und so wie gesunder Egoismus ausgestattet ist, wollen Alle im Vorteil sein, leben und sich durchsetzen. Und das gilt auch für die im Wahren Selbst hausenden Archetypen (wie z.B. ‚Wolf und Lamm‘, ‚Heilige und Hure‘, ‚Krieger/Held und Weiser/Magier‘) und die eher feinstofflichen Wert- und Trauminhalte. Dies kann zu einem Kräfte zehrenden Tauziehen und manchmal unerbittlichen Kampf werden, was in der Folge zu nahezu unerträglichem Leiden und Gefühlen der Zerrissenheit führen kann. Geteiltes

Selbst hat im Grund genommen eine schwierige Aufgabe zu lösen. Und die heißt, schlicht ausgedrückt: „Wem dient Egoismus?“ Und mit den ‚vielen kleinen‘, und manchen ‚größeren phänomenalen Ichs‘ der Persönlichkeit **und** den emporsteigenden ‚feinstofflichen Ichs‘ aus dem Wahren Selbst, hat das Geteilte Selbst einiges zu tun: ordnen, organisieren, entrümpeln und integrieren. Es ist einleuchtend, dass die Bewusstseinsentwicklung im OS (des Zeugen) unentbehrlich ist. Meine Frau nennt den Anfang dieser Entwicklung in ihrer Muttersprache: ‚catching and riding the tail of ego‘.

Objektives Selbst und die heranwachsende Zeugenfähigkeit hilft dem GS, in gebührender Distanz die verschiedenen Widersprüchlichkeiten, Kampfplätze, Unsicherheiten, Ohnmachts-, Verzweiflungs- und Leidenszuständen auszuhalten und zu ertragen, bis eine *entsprechende* Klärung und Entscheidung bzgl. unseres Egoismus stattfinden kann. Welcher Richtung, welchem Wert, welcher Einstellung, welchem Interesse, usw. wird gefolgt. Lügen werden schonungslos aufgedeckt, da die Liebe zur Wahrheit und der Sog zu Klarheit und Aufrichtigkeit an magnetischer Kraft zunehmen. Es wird geforscht, sorgfältig erkundet, differenziert, entschieden und entrümpelt: Ein Beispiel: „Ist diese ‚altruistisch‘ erscheinende Handlung von egozentrischen (z. B. gut sein, um in den Himmel zu kommen, oder helfender Egotrip) oder einer Ich-Schwäche (z. B. nicht nein sagen können) oder von einer tatsächlich selbstlosen Regungen gesteuert?“ Der scheinbare Altruismus, mögliche weise bisher ausgelebt als versteckter ‚Egotrip‘, wird nun durch das GS unter die Lupe genommen und dessen wahre Motive erkundet. Umso mehr das Geteilte Selbst andere, authentische Werte und Sehnsüchte im Wahren Selbst entdeckt, umso differenzierter, bewusster und entschiedener arbeitet es. Am Anfang seiner Entwicklung ist das Geteilte Selbst ungenau und lau. Jedoch mit jeder Entdeckung wächst seine Zuverlässigkeit, das Entsprechende und das Authentische zu offenbaren; dabei wächst sein feinstoffliches Erkennen unaufhaltsam. Die Beispiele sind ‚ohne Ende‘ an denen das Objektive und das Geteilte Selbst arbeiten, um die verschiedenen Teile unserer Selbstheit zu einem harmonischen Ganzen zu integrieren. Wenn dies zu geschehen beginnt - und dies ist eine lange und aufwendige Arbeit - , die einer ‚Umwälzung‘ der Psyche gleichkommt, dann kann es vorkommen, dass das Lamm und der Wolf – ohne ‚Blutbad‘ - in Eintracht zusammen leben können (das ‚Paradies‘), dass der eine Ehepartner tatsächlich jahrelang friedlich und in Liebe mit dem anderen Ehepartner leben kann, der einige Manifestationen aufbringt, die er wirklich nicht mag, bzw. nicht ausstehen kann, und so weiter.

Geteiltes Selbst, zusammen mit dem ICH im Objektiven Selbst, öffnet für uns den Zugang zu den tieferen, und gleichsam höheren, subtileren und feinstofflichen Prozessen und Inhalten aus dem Wahren Selbst und ordnet, organisiert und integriert uns so, dass Werte und Träume, die tief verborgen in uns liegen - manchmal sogar über Jahre verdrängt waren - mehr Licht und Gewicht bekommen gegenüber der reaktiven und dualistischen Natur des RS und der von der Materie beherrschten Natur des MS. Unsere Persönlichkeit (MS und RS), allmählich befreit von Lügen, Illusionen und Täuschungen, wird zunehmend gereinigt und geläutert; MS und RS werden nahtlos integriert; dabei werden die vitalen, automatischen und sensitiven Energien frei gesetzt und verfügbar in einer bisher noch nicht erfahrenen Kraft und Klarheit. Die Persönlichkeit wird durchlässig für das Wahre Selbst, eventuell verschmelzen sie; wir fühlen uns durch und durch real und sind gänzlich und harmonisch mit uns selbst im Einklang. Das ICH ist unwiderruflich stabil im „Ichbewusstsein“, d.h. „voll reflexiv“ (Petzold 1988, Wilber 2001-1). Dies ist ähnlich der Individuationsentwicklung bei C. G. Jung.

Mit voranschreitenden innerpsychischen Arbeiten des Klärens, Ordnen, Organisierens und Integrierens, vor allem in punkto ‚Egoismus‘, verschwindet nach seiner großartigen

Leistung für unsere Entwicklung allmählich das Geteilte Selbst. Seine Kräfte und Energien verschmelzen nun in den integrierten Bereichen der Selbstheit. Objektives Selbst (ICH, der Zeuge) gewinnt weiter für seine Entwicklung an Kraft und Energie im „Klarbewusstsein“ (Petzold 1988, Wilber 1995, 2001-1). Geteiltes Selbst bekommt hoffentlich nun einen verdienten und festen Ehrenplatz in unserer Erinnerung und in unserem Herzen.

## VIII. DAS WAHRE SELBST<sup>9</sup>

In erster Linie, wenn wir im Wahren Selbst angekommen sind, sind wir ganz und gar wir selbst. Unser Wesen kann nun unmittelbar und zusammenwirkend mit der verfeinerten, gereinigten und entwickelten Persönlichkeit seinen Weg deutlich beschreiten, um dann mit Elan und Liebe an das Geschehen in diesem „Dramatischen Universum“ (Bennett 1956) wahrhaftig zu partizipieren und „Ganzheitlich (zu) Handeln“ (Wilber 2001-2). Es stellt sich die Frage, ob die errungene Ganzheitlichkeit in Form der grob- und feinstofflichen Erkenntnis und harmonischen Integration der Totalität des Selbst wirklich die höchste für uns erreichbare Ebene darstellt.

Ich glaube, dass die Antwort in den von uns nicht direkt zugänglichen subtilen, feinstofflichen Bereichen des „GEISTES“ zu finden ist, aus dem *alles* wirklich Schöpferische und Kreative entspringt und unaufhaltsam in die „Grosse Kette des Seins“ einwirkt (Wilber 1995). Erkennen – d.h. objektivieren – können wir diesen Grund nicht. Nur die *Manifestationen und Auswirkungen* der schöpferischen Energie aus diesem Bereich sind unserer Erkenntnis zugänglich – wie z.B. in unseren tieferen Bedürfnissen, Sehnsüchten, Werten und Träumen, die dann z.B. in den Künsten, in der Architektur, in der Wissenschaften, in der Musik, in der Religion und Philosophie und – natürlich – über die Sexualität in unseren Kindern als Produkte der kreativen Energie sichtbar werden.

Es ist diese schöpferische Energie, die Bewusstheit und Gewahrsein weit transzendiert und die uns auf geheimnisvolle Weise direkt mit der wahren Natur unserer Selbstheit und der übrigen Objekte verbindet. Sie ist die Energie und das Fahrzeug des Zeugen, sie wird auch manchmal als Intuition erfahren. Sie befähigt uns, die Dinge so zu ‚sehen‘, wie sie sind, ohne dass wir von Vergleichen, Erinnerungen oder selbst von unserer eigenen Erfahrung beeinflusst sind. Sie ist diejenige Energie, die „von jenseits der Grenze“ in uns eintritt, und wenn wir nicht darauf vorbereitet sind, dann können ihre Auswirkungen auch gefährlich werden; z.B., wenn man mit Hilfe eines ‚Dietrich‘ in Form bewusstseinsweiternder Substanzen die Türen zu dieser Ebene ohne entsprechende Vorbereitungen öffnet (Castaneda z.B. 1972, Grof 1983, Hofmann 1993). Dieses ‚Kreative Sehen‘ des entwickelten Zeugen transportiert die Schöpferische Energie in unser Wahres Selbst hinein und setzt weitere Läuterungs- und Bewusstseinsentwicklungsprozesse fort, die jenseits von Empfindungen, Emotionen und Gedanken stattfinden. ‚Kreatives Sehen‘ in diesem Sinn meint unmittelbares Bewusstsein dessen, wie die Dinge grob- und feinstofflich sind, den unmittelbaren und zeitlosen Kontakt mit dem kosmischen Prozess.

Diese kreative Energie ermöglicht die Manifestationen des Wahren Selbst in der Läuterung und Vervollkommnung unseres *Tuns*, das sich meines Dafürhaltens an seiner Schönheit – als eines der „Attribute Gottes“<sup>10</sup> – von gewöhnlichen und absichtlichen

<sup>9</sup> Auf der Grundlage von Eric Mandel, 1988.

<sup>10</sup> In der Sufi-Tradition

Handlungen unseres Alltagslebens unterscheiden lässt. Dies bedeutet, dass unser *Tun* nicht geteilt wird in eine Absicht, die zu einem bestimmten Moment in der Zeit erscheint und in eine Handlung, die zu einer anderen Zeit aktualisiert wird – was im normalen Alltag als Lebensstrategie durchaus angemessen und sinnvoll ist. *Tun* ist hier der tatsächliche, jedoch flüchtige Zustand, in welchem ICH BIN; wo es nur eine Ganzheit gibt und keine Trennung; weder in ‚Ich tue dies‘ noch ‚Dies tut mich‘. Es gibt nur das in seiner Schönheit vollkommene *Tun*; und dies ist es nur, wenn es eine freie Tat ist, d.h. wenn sie ohne Vorbehalt, Kalkül oder Hoffnung auf Erfolg und Gegenleistung gegeben wird. Das ist wirkliches *Tun*, das die bewusste Liebe freisetzt, die Essenz jeder Begegnung und ein Zustand der Gnade.

Könnten wir nur beginnen zu verstehen, dass wirkliches *Tun* und *Sein* sich gegenseitig bedingen! Gewöhnlich haben wir im „Mitbewusstsein“ – ohne die initiierte Selbstarbeit - den Eindruck nur zu existieren, wenn unsere Persönlichkeit im Materiellen Selbst und/oder Reagierenden Selbst aktiv ist. Durch unsere Entwicklung im OS und GS haben wir ein Bewusstsein erworben, das jenseits dieser existentiellen Ebene liegt und das die wirkliche Freiheit des essentiellen Seins im Wahren Selbst öffnet. Erst unser *entwickeltes Bewusstsein* und *antwortendes Tun* haben uns die innere Erfahrung ermöglicht, eine Einheit von Essenz und Existenz zu erkennen.

Wenn wir nun kühn reflektieren und uns hinterfragen, ‚was haben wir in unserer Selbstverwirklichung bisher wirklich erreicht? Sind wir bereit anzuerkennen, dass unser Sein auf der Ebene der Persönlichkeit von MS und RS und noch in Identifikationen verhaftet dadurch überwiegend eine Illusion ist? Auch dann, wenn sie aufgrund unserer z.B. gestalttherapeutischen Arbeit gesund geworden ist? Können wir uns bereitstellen und öffnen, etwas ganz Neues anzuerkennen, nämlich dass es allein *antwortendes Tun* ist, das uns zu ‚*Etwas*‘ im Sinne von ‚*Sein*‘ macht?

In seiner ganzen Radikalität ausformuliert bedeutet dies, dass, wenn ich etwas sage, nicht ich es bin, der etwas sagt, sondern dass das, was ich spreche, in Wirklichkeit *mich* sagt. Wir erhaschen einen kurzen Erkenntnisblitz davon, wenn wir gelernt haben, uns sauber zu beobachten. Und erst dann beginnen wir zu verstehen, dass die Welt ein Handlungsgefüge von unbegrenzter Bedeutung ist und dass es innerhalb dieser Prozesse zwar Wesen im Sinne Wahrer Selbste gibt, aber dass *Tun* als komplementäres Element *dazugehört* und dass *Tun* es ist, das *mich* (in meiner nun wesensmäßigen Meinigkeit) erzeugt; und wenn das *Tun* vollendet ist, wird es überflüssig und ‚ich/mich‘ verschwindet. Mit anderen Worten: es ist nicht der Künstler, der das Bild malt, sondern es ist das Bild, das ihn, den Künstler, möglich macht, indem es sich selbst durch den Künstler erschafft.

Mit diesen Überlegungen sind wir bei der eingangs angeführten gestalttherapeutischen Definition des Selbst als des grenzenlos fließenden Dionysisch-Weiblichen im Kontaktprozess angelangt. Und nur bei einer Blockade der „Organismischen Selbstregulation“ wird der dynamische Prozess des Wechsels von Figur und Grund zur sogenannten neurotischen Fixierung: „Wenn eine Person neurotisch ist, so existiert nichts anderes mehr im Bewusstsein als das absichtsvolle Ich.“ (Perls et al. 1951, zitiert nach der deutschen Ausgabe 1979, S.169).

Und wenn dieser Kontaktprozess den personalen Bereich (MS+RS) des Selbst transzendiert und eins mit dem Wahren Selbst wird, dann sind wir von dem Zwang erlöst, dass wir überhaupt etwas sein müssen, oder dass wir überhaupt sein können, oder dass wir etwas sind, was wir nicht sind. Nach dem oben gesagten gibt es Sein oder das Selbst in all

seinen Masken der *kleinen phänomenalen Ichs* nur für mehr oder weniger ausgedehnte Zeitspannen - manchmal sogar nur für einen flüchtigen Augenblick. Und das einzige was dann zählt, was wirklich - spirituell gesehen - uns Sinn gibt, ist, gebraucht zu werden, d.h. Instrument zu *sein* für ein *Tun*, dass sein *muss*<sup>11</sup>. Wir können, wenn wir gelernt haben, kontinuierlich an uns zu arbeiten, an diesem *Tun* unbegrenzter Bedeutung teilnehmen, einem *Gehorsam des Seins* gleich. Um aber solch eine Rolle zu spielen, oder um es spirituell genauer zu sagen, in einer solchen Rolle gespielt zu werden, müssen wir alle Masken des Selbst transzendieren. Erst dann werden wir fähig sein, die Vervollkommnung des *Tuns* zu erreichen, dessen *Schönheit* gerade für jeden von uns seine je individuelle Bestimmung ist. Das ist der immerwährende Werdens- und Vergehensprozess des Wahren Selbst und gleichzeitig die Wohnstätte von: „ICH...“

Abschließend sei noch angemerkt, dass der Terminus ‚Wahres Selbst‘ hier für die Verschmelzung von Persönlichkeit und Wesen, von Dasein und Sosein steht, die sich mit den Aussagesätzen: „ICH bin“, „ICH wünsche“, „ICH kann“, „ICH will“<sup>12</sup> umschreiben lässt. Definiert als Ursprung oder Quelle des harmonischen Zusammenwirkens von Essenz und Existenz ist dieses ICH für mich nicht mehr weiter objektivierbar. ICH als reiner Zeuge stellt die absolute logische Grenze der Erkenntnis dar und kann dann – mit entsprechender Bewusstseinsarbeit - als sog. transzendentes Subjekt in der ‚Reinen Leere‘ auf einen ausdehnungslosen Punkt zusammen im Nichtdualen formlosen „Nicht-Bewusstsein“ schrumpfen; ICH ist somit als Funke und Fahrzeug des (geoffenbart sowie abgründig) Göttlichen/GEIST für *immer* dem Zugriff der logischen Erkenntnis des „Formatorischen Apparates“ des Materiellen Selbst entzogen und somit frei.

### Literatur:

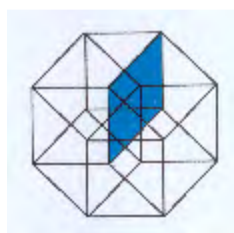
- Anderson, H.C.* (1959): Sämtliche Märchen. Winkler Verlag, München.
- Beaumont, H.* (1987): Neurose oder Charakterstörung - Fehldiagnosen in der Gestalttherapie. In: Dokumentation der Münchener Gestalttage 1987).
- Beaumont, H.* (1988): Einige Implikationen des „Dialogischen Prinzips“ Martin Bubers für die Theorie und Praxis der Gestalttherapie der narzißtischen Charakterstörung. In: Dokumentation der Münchener Gestalttage 1988.
- Beaumont, H.* (1988): Ein Beitrag zur Gestalttherapietheorie und zur Behandlung schizoider Prozesse. In: Gestalttherapie 2/1988, S. 16-25.
- Bennett, J.G.* (1956): The Dramatic Universe (4 vols.). Hodder and Stoughton.
- Bennett, J.G.* (1964): A Spiritual Psychology. Coombe Spring Press, Sherborne.
- Bocian, B.* (1994): Gestalttherapie und Psychoanalyse: Zum besseren Verständnis eines Figur-Hintergrund-Verhältnisses, Teil I. In Gestalttherapie 2/1994, S.12-36.
- Brazelton, T.B./Cramer, B.G.* (1991): Die Frühe Bindung. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Castaneda, C.* (1972): Journey to Ixtlan. Washington Square Press, New York.
- Dawkins, R.* (1996): Gottes Nutzenfunktion. In: Spectrum der Wissenschaft, Januar 1996, S.100.
- Dornes, M.* (1993): Der kompetente Säugling. Fischer TB, Frankfurt.
- Dreitzel, H.P.* (1995): Das entschiedene „Ja“ und das entschlossene „Nein“ - Überlegungen zur Genese und Therapie von Persönlichkeitsstörungen. In: Gestalttherapie 1/95, S. 17-27.
- Edelmann, G.M.* (1995): Göttliche Luft, vernichtendes Feuer. Wie der Geist im Gehirn entsteht. Piper, München).

<sup>11</sup> vgl. das Märchen von der „Frau Holle“, wo die „Glücksmarie“ das für die jeweilige Situation strukturell notwendige tut, während die „Pechmarie“ nur ihre egoistischen Ziele verfolgt ; Grimm 1819.

<sup>12</sup> in Anlehnung an Bennett (1956).

- Frech, H-W.* (1995): "Erwachter Geist" und das Selbst-Konzept in der Gestalttherapie. In: Gestalttherapie 1/95, S. 47-60.
- Fuhr, R.* (1995): Das Selbst- Illusion und wahrer Kern. In Gestalttherapie 1/95, S.37-47.
- Fuhr, R./Gremmler-Fuhr, M.* (1995): Gestalt-Ansatz. EHP, Köln.
- Gilgamesch-Epos* (1958): Reclam, Stuttgart.
- Goethe, J.W.v.* (1972): Faust I. Beck, München, S.41.
- Grawe, Klaus* (2004): Neuropsychotherapie, Hogrefe, Göttingen.
- Grimm, J. und W.* (1819): Kinder und Hausmärchen. Winkler, München.
- Grof, S.* (1983): LSD - Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Guggenbühl, A.* (1990): Das Monster unter dem Bett: Dämon als Erzieher. In: Guggenbühl/Kunz (Hrsg.) (1990): Das Schreckliche.
- Guggenbühl, A./Kunz, M. (Hrsg.)* (1990): Das Schreckliche. Schweizer Spiegel Verlag, Zürich.
- Gurdjieff, G.* (0.J.): Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel. Janus. Paris.
- Günther, G.* (1976): Beiträge zur Grundlegung einer operationsfähigen Dialektik. Felix Meiner, Hamburg. Insbesondere ab S. 31 ff, Metaphysik, Logik und die Theorie der Reflexion.
- Hellinger, B.* (1994): Ordnungen der Liebe. Auer, Heidelberg.
- Häberlin, P.* (1938): Eine allgemeine Ontologie. Zürich.
- Hoffmeister, J.* (1955): Wörterbuch der Philosophischen Begriffe. Meiner, Hamburg.
- Hofmann, A.* (1993): LSD. Mein Sorgenkind. DTV, München.
- James, W.* (1890): The Principles of Psychology, Vol.1. Henry Holt & Co.
- Jung, C.G.* (1971): Mysterium Coniunctionis. Ges.Werke, Bd. 14/I. Walter, Freiburg.
- Kapleau, Ph.* (1972): Die drei Pfeiler des Zen. Barth, Weilheim.
- Korzybsky, A.* (1933): Science and Sanity. The International Non-Aristotelian Library Publishing Company, Lakeville.
- Kunz, M.* (1990): Die Ungeheuerlichkeit des Seelischen. (In: Guggenbühl/Kunz, 1990)
- La Mettrie, J.O. de* (1747): L`homme machine. (Deutsch 1990: Die Maschine Mensch. Meiner, Frankfurt).
- Mandel, Eric* (1988): Doings Who Be Things. In: Impressions, Vol.VI, No.3, 1988, S.18-21.
- Maslow, A.H.* (1954): Motivation and Personality. Harper and Row, New York. (Deutsch 1970: Motivation und Persönlichkeit. Walter, Freiburg).
- Metzinger, Th.* (1993): Subjekt und Selbstmodell. Schöningh, Paderborn.
- Nagel, Th.* (1986): The View from Nowhere. Oxford University Press, New York. (Deutsch 1992: Der Blick von nirgendwo. Suhrkamp, Frankfurt).
- Naranjo, C.* (1993): Gestalt Therapy. Gateways, Nevada City. (Deutsch 1996: Gestalt. Arbor, Freiburg)
- Neumann, E.* (1964): Tiefenpsychologie und neue Ethik. Kindler, München.
- Ouspensky, P.D.* (1949): In the Search of the Miraculous. Harcourt Brace Jovanovich, London. (Deutsch 1966: Auf der Suche nach dem Wunderbaren, Wilhelm Barth, Weilheim).
- Paglia, C.* (1990): Sexual Personae. Yale University Press, London and New Haven. (Deutsch 1992: Masken der Sexualität, Byblos, Berlin).
- Pauls, H.* (1994) Das "Innere Kind" und die Entwicklung des Selbst. In: Gestalttherapie 8/1 1994, S.19-36.
- Piaget, J.* (1975): Gesammelte Werke (Studienausgabe 10 Bde). Klett, Stuttgart.
- Perls, F.S.* (1947): Ego, Hunger and Aggression. Vintage, N.Y. (Deutsch 1978: Das Ich, der Hunger und die Aggression.Klett-Cotta, Stuttgart).
- Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P.* (1951): Gestalt Therapy. Excitement an Growth in the Human Personality. The Julian Press, N.Y. (Deutsch 1979: Gestalt-Therapie 2. Halbband: Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Klett-Cotta, Stuttgart).
- Petzold, H.* (1988):Integrative Therapie als intersubjektive Hermeneutik bewusster und unbewusster Lebenswirklichkeit. Fritz Perls Institute, Düsseldorf 1988.
- Petzold, H.* (1992): Ein integratives Modell früher Persönlichkeitsentwicklung. In: Integrative Therapie, 1-2/1992. S. 156-199.
- Petzold, H.* (1999): Die Mythen der Psychotherapie. Junfermann, Paderborn. *Petzold, H.* (1992): Ein integratives Modell früher Persönlichkeitsentwicklung.

- Popper, K.R, Eccles J.C. (1977): The Self and ist Brain. Springer, Berlin-New York. (Deutsch 1982: Das Ich und Sein Gehirn. Springer, New York, London, Heidelberg).*
- Portele, H. (1995). Selbst und Nicht-Selbst. In: Gestalttherapie 1/95, S. 27-36.*
- Ruhnau, E. (1992): Zeit - das verborgene Fenster der Kognition. In: Kognitionswissenschaft (1992) 2: 171-179.*
- Ruhnau, E. (1995): Zeit-Gestalt und Beobachter. In: Metzinger, Th. (Hrsg., 1995): Bewusstsein, Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie. Schöningh, Paderborn.*
- Schurrmann, F.H.U.(1994): Stufen spirituellen Wachstums. In: Auf der Suche nach der verlorenen Dimension; Dokumentation der Münchener Gestalt-Tage 1994; S.177-192.*
- Spencer-Brown, G. (1997): Laws of Form/Gesetze der Form. Bohmeier, Lübeck.*
- Shaw, I. (1978): Learning How to Lern. Octagon Press, London.*
- Stern, D. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Klett-Cotta, Stuttgart.*
- Tart, C. (1975): States of Consciousness. Dutton, N.Y.*
- Tart, C. (1986): Waking up. Shambala, Boston. (Deutsch 1988/1991: Hellwach und bewusst leben, Scherz/Barth-Taschenbuch bei Heyne).*
- Tart, C. (1994): Living the mindful life, Shambala, Boston. (Deutsch 1996: Die innere Kunst der Achtsamkeit, Arbor, Freiamt).*
- Wilber, K. (1995): Eros, Kosmos, Logos. Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main.*
- Wilber,K. (2001-1): Integrale Psychologie. Arbor Verlag, Freiamt.*
- Wilber,K. (2001-2): Ganzheitlich handeln. Arbor Verlag, Freiamt.*



## **Dr. phil. Ulrich Schurrmann**

*Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut  
Tiefenpsychologisch fundierte Therapie: alle Kassen und privat  
Gestalttherapie \* Coaching \* Supervision \* Transpersonale Psychologie*

**Richard-Wagner-Straße 9 \* 80333 München**

**Fon: 089 - 52 79 02 \* Fax: 089 52 37 433**

**email: [dr.schurrmann@online.de](mailto:dr.schurrmann@online.de)**

**internet: [www.praxis-dr-schurrmann.de](http://www.praxis-dr-schurrmann.de)**