

Zentrale Begriffe der Bewusstseinsarbeit

Der Begriff *Bewusstseinsarbeit* umfasst ein breites Spektrum von Anwendungen und Verfahren, die alle zum Ziel haben, Freiheit, Wachstum und Ganzheit zu fördern. Wir haben einen systematischen Ansatz, der sich aus den effizientesten Tools zusammensetzt, die uns bekannt sind. Dieser baut in erster Linie auf einem *Integralen* Verständnis des Menschen, seiner Psyche, seines Körpers und seiner Beziehungen auf.

Um dieses ein wenig anschaulicher zu gestalten, werden im Folgenden die wichtigsten wiederkehrenden Begriffe aus dieser Arbeit erklärt.

Entwicklungsstufen

Oft wird fälschlicherweise davon ausgegangen, dass die Evolution des Menschen vor ungefähr 10'000 Jahren aufgehört hat, da die natürliche Selektion seither immer weiter abgenommen hat. Diese Annahme ist jedoch nur teils richtig: Der grobstoffliche, menschliche Körper hat sich in den letzten 10'000 Jahren tatsächlich kaum noch verändert, doch betrachtet man für einen Moment das menschliche Bewusstsein, so ist das Heutige kaum noch mit dem des Urmenschen zu vergleichen. Setzte sich der menschliche Geist damals noch aus wenig mehr als physiologischen Bedürfnissen und einfachen emotionalen Zuständen zusammen (ähnlich dem Geist eines Primaten), so ist er heute ein komplexes Gebilde, dessen Untiefen einen ganzen Wissenschaftszweig beschäftigen.

Das Verständnis dieser Entwicklung ist nicht nur absolut zentral, um unsere eigene Geschichte zu verstehen, es zeigt uns auch, welche Stadien wir selbst durchlebten und noch durchleben werden, denn jeder Mensch beginnt sein Leben auf Stufe eins. Die Regeln für diese Stufen-Entwicklung sehen so aus:

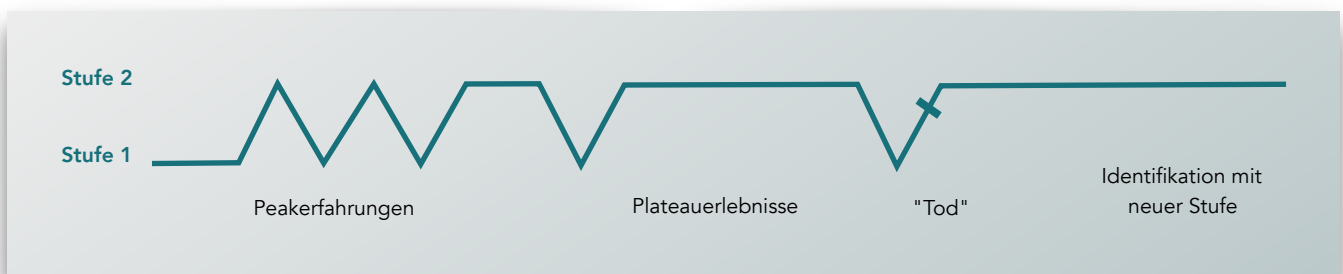
- Jede Stufe umfasst die vorhergehenden Stufen und ist dennoch mehr, als die Summe ihrer Bestandteile – sie ist emergent.
- Der Übergang zur nächsten Stufe geschieht nach folgendem Muster: Desidentifikation von der alten Stufe (Transzendenz), Identifikation mit der Neuen (Verschmelzung) und Integration der alten Stufe
- Jeder Mensch beginnt ganz am Anfang.
- Bei der Entwicklung kann keine Stufe ausgelassen werden.
- Die Bewusstseinsstufen entfalteteten sich im Laufe der Evolution des Geistes (und neue Stufen entfalten sich noch immer). Deshalb sind die Stufen, die ein Individuum während seiner Entwicklung durchläuft dieselben, die auch die Menschheit durchlaufen hat.
- Menschen entwickeln sich unterschiedlich weit (manche bleiben beispielsweise auf der konventionellen Stufe stehen, manche gehen weiter).
- Oft befindet sich das Individuum auf mehreren Stufen gleichzeitig, da manche Teile des Selbst den Sprung zur nächsten Stufe bereits gemacht haben, andere jedoch nicht. So ergibt sich ein Schwerpunkt und eine Ausdehnung des Selbst (mehr dazu unter dem Titel Linien).
- Auch die Gesellschaft hat einen Entwicklungs-Schwerpunkt, zu dem ihre Mitglieder hingezogen werden (was nicht heisst, dass es alle bis dorthin schaffen); Entwicklung darüber hinaus heisst dementsprechend, gegen die Schwerkraft zu kämpfen.

Eine Übersicht über die Entwicklungsstufen des Bewusstseins liefert unser Modell *Stufen des Selbst*.

Dynamik der Entwicklung

Der Übergang von einer Entwicklungsstufe zur nächsten durchläuft gewisse Muster, die sich wie folgt zeigen:

- Peakerfahrungen sind kurz anhaltende Zustände (von einigen Minuten bis mehreren Stunden), die einen Vorgegeschmack einer höher liegenden Stufe geben. Sie fühlen sich meistens freier und erfüllter an.
- Plateauerlebnisse dauern länger, bis zu mehreren Wochen. Je näher man dem Übergang zur nächsten Stufe kommt, desto wahrscheinlicher treten sie auf.
- Der tatsächliche Übergang zur nächsten Stufe zeichnet sich durch die Desidentifikation mit dem Selbst der vorherigen Stufe aus. Da sich noch kein neues Selbst gebildet hat, fühlt sich dieser Übergang wie der Tod des alten Selbst an und kann äusserst bedrohlich wirken.
- Der Übergang wird abgeschlossen durch die Identifikation mit dem Selbst der neuen Stufe und der Integration der Alten. Es dauert meist eine Weile, bis man sich zurechtgefunden hat, doch dann kehrt eine gewisse Ruhe ein.



Selbst

Als *Selbst* werden alle Aspekte (bewusst und unbewusst) eines Menschen auf einer bestimmten Bewusstseinsstufe bezeichnet. Das Selbst ist ein *work in progress*, da es nicht nur alle Aspekte der jetzigen und vorangehenden Stufen bezeichnet, sondern auch die noch nicht erschlossenen Selbst-Teile höherer Stufen. Im Gegensatz zum *Ich* bezeichnet es nicht, was subjektiv auf einer bestimmten Stufe als Teil-seiner-selbst erfahren wird, sondern was objektiv als Teil des Selbst dieser Stufe gesehen wird. Es schliesst somit unbewusste Teile ein.

Ich

Die Begriffe *Ich* und *Ego* behandeln wir synonym. Obwohl sie im normalen Sprachgebrauch kaum auf diese Weise benutzt werden, ist der Ursprung des psychologischen Begriffs *Ego* lediglich eine Übersetzung des deutschen Begriffs *Ich*, wie er von Sigmund Freud geprägt wurde. Das *Ich* ist der bewusste Teil des Selbst auf einigen bestimmten Stufen, nämlich auf den *Ich-basierten* Stufen. Es grenzt sich zu den auf diesen Stufen noch nicht integrierten anderen Teilen des Selbst ab: dem *Es* und dem *Über-Ich*.

Das Selbst der darauffolgenden Stufen wird *Authentisches Selbst*, *Zentaur* oder *Integriertes Selbst* genannt und zeichnet sich vor allem durch die Integration von einerseits *Körper* und *Geist*, andererseits von *Ich*, *Es* und *Über-Ich* aus.

Persona

Die *Persona* bezeichnet denjenigen Teil des *Ichs*, der bewusst ist und mit dem man identifiziert ist. Der Begriff wird vor allem in Zusammenhang mit dem Schatten benutzt. Es gilt: *Persona* = *Selbst* - *Schatten*

Abwehrmechanismus

Grundsätzlich ist ein Abwehrmechanismus eine Strategie um Schmerz zu vermeiden. Jede Stufe verfügt über eigene Abwehrmechanismen, da es jeweils unterschiedliche Bedrohungen gibt, vor denen man sich schützen muss. Wenn die Entwicklung gut verläuft, wird der Abwehrmechanismus beim Übergang der nächsten Stufe allerdings nicht einfach zurückgelassen, sondern integriert. Das bedeutet, dass ich erkenne, in welchen Situationen er nun obsolet ist, so dass ich ihn dort nicht mehr anwenden werde. Wenn ich allerdings mit einer Situation konfrontiert bin, die nach diesem Abwehrmechanismus verlangt, kann ich ohne Weiteres darauf zurückgreifen.

Wenn ich mir also zum Beispiel in meiner Kindheit einen körperlichen Schutzmechanismus zulege, der mir erlaubt, mich bei physischer Bedrohung zu verteidigen, macht dies durchaus Sinn, da in diesem Alter Aggression nicht selten zu körperlicher Gewalt führt. Als Erwachsener verliert dieser Abwehrmechanismus an Bedeutung, da Aggression eher verbal ausgedrückt wird und kein körperliches Ausagieren erfordert. Wenn meine Entwicklung in diesem Bereich gesund verlief, kann ich aber jederzeit die nötige Kraft und Aggression aufbringen, wenn ich mich verteidigen muss – der Abwehrmechanismus wurde *transzendiert* (er ist nicht mehr die primäre Reaktion auf eine Bedrohung) und *integriert* (steht mir jederzeit zur Verfügung).

Wenn diese Entwicklungsschritte nicht vollständig durchlaufen werden, entsteht ein Problem: Der Abwehrmechanismus wird dann in Situationen angewendet, für die er eigentlich nicht benötigt wird. Dies führt zu einer verzerrten Wahrnehmung. Wenn ich also als Kind die Erfahrung machte, dass mein Vater eine physische Bedrohung für mich darstellte wenn er wütend wurde, kann ich beispielsweise den Abwehrmechanismus entwickeln, mich in diesen Momenten möglichst unscheinbar und klein zu machen, in der Hoffnung, seine Aufmerksamkeit nicht auf mich zu lenken. Dies ist eine vollkommen adäquate Strategie, da ich als Kind meinem übermächtigen Vater vollkommen ausgeliefert bin. Wenn ich allerdings nicht irgendwann lerne, dass ich einerseits der Wut meines Vaters (oder eines anderen Menschen) standhalten kann, da er nun nicht mehr stärker ist als ich; und andererseits, dass nicht alle Menschen ihre Wut körperlich an mir auslassen wollen, so werde ich diesen Abwehrmechanismus beibehalten, obwohl er nicht mehr nötig ist. Dann werde ich jede Situation, in der mein Gegenüber wütend wird, als grosse Bedrohung empfinden, auch wenn diese Wahrnehmung vollkommen inadäquat ist. Ich werde mich plötzlich wieder als kleines, wehrloses Kind fühlen, das einer unbezwingbaren Kraft gegenübersteht. Wenn wir von *Abwehrmechanismen* sprechen, meinen wir also grundsätzlich jene ungesunden Überbleibsel unserer Vergangenheit, die uns daran hindern, eine Situation richtig wahrzunehmen und den Moment so anzunehmen, wie er ist.

Unbewusstes

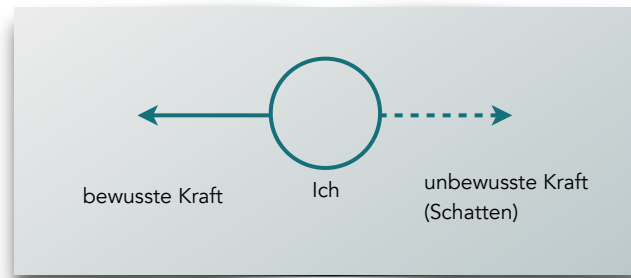
Der Begriff *Unbewusstes* umfasst eine ganze Reihe von Aspekten des Selbst. Einige davon sind für die Bewusstseinsarbeit kaum von Bedeutung, wie zum Beispiel die sensomotorischen Abläufe, die dafür sorgen, dass wir uns während eines Spaziergangs auf ein Gespräch konzentrieren und trotzdem einen Fuss vor den anderen setzen können.

Der Teil des Unbewussten, der uns beschäftigt ist der Schatten. Das bedeutet natürlich, dass der Begriff *Unbewusstes* wie der Begriff *Schatten* auf jeder Entwicklungsstufe etwas anderes bezeichnet. Ausserdem muss zwischen *Unterbewusstem* (verdrängte Inhalte aus vergangenen Entwicklungsschritten) und *Überbewusstem* (sich andeutende, aber noch unbewusste Inhalte der unmittelbar bevorstehenden Entwicklungsstufe) unterschieden werden. Sie beide sind Teil der Unbewussten.

Schatten

Der Schatten setzt sich aus den *verdrängten Inhalten der Psyche* zusammen und ist somit das Gegenstück zur *Persona*. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass jeder Mensch Schatten hat und dieser ein natürliches Nebenprodukt der Entwicklung ist. Allerdings gibt es grosse Unterschiede im Schweregrad. Schatten tritt individuell und kollektiv auf und hat eine selbsterhaltende Funktion – das heisst, er leitet uns zu Handlungen an, welche uns in Situationen bringen, die wiederum den Schatten durch Erfahrung bestätigen. Diese Dynamik kann durch bewusste Arbeit mit dem Schatten (z.B. *Integrale Schattenarbeit*) durchbrochen werden.

Der Schatten sieht auf jeder Entwicklungsstufe unterschiedlich aus. Grundsätzlich kann man die unbewusste Kraft im *Konfliktschema* als Schatten bezeichnen.



Das Konfliktschema zeigt eine Situation, die jeder Mensch kennt: Man möchte etwas bestimmtes erreichen oder verändern, doch trotz bester Bemühungen schafft man es nicht. Um diesen Sachverhalt zu erklären werden normalerweise äussere Faktoren wie Mitmenschen oder systemische Gegenkräfte ins Spiel gebracht. Ist aber Schatten im Spiel, liegt der tatsächliche Grund für das eigene Scheitern an einem Unbewussten der Persönlichkeit, welcher jeden Schritt in die eine Richtung sabotiert, da er in die andere Richtung gehen möchte. Der Grund dafür ist meistens nicht unvernünftig, da es sich normalerweise um einen alten Abwehrmechanismus handelt, wie oben beschrieben, der zu einer bestimmten Zeit durchaus Notwendigkeit hatte.

Es könnte zum Beispiel sein, dass ich schon lange meine wohlverdienten Ferien nehmen möchte, doch immer stellt sich ein neuer Auftrag in der Firma oder eine Erwartung des Chefs in den Weg. Wenn ich diese Gegenkraft ("Du darfst keine Ferien nehmen") nun zu mir nehme und mithilfe der Schattenarbeit übersetze, könnte beispielsweise herauskommen, dass ich Angst habe, mich entbehrlich zu machen.

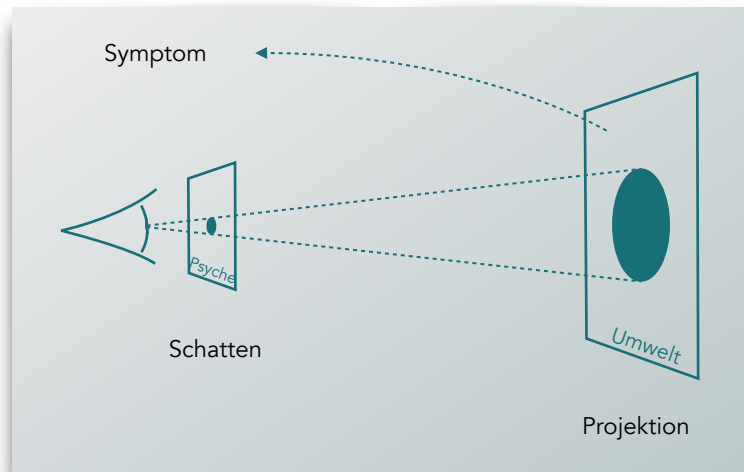
Grundsätzlich unterscheiden wir zwei Schweregrade des Schattens:

- **Qualitätsschatten:** Der Qualitätsschatten bezeichnet das *Verdrängen bestimmter Qualitäten der Persönlichkeit*. Wenn der Mensch aus dem Beispiel zum Abwehrmechanismus einen Qualitätsschatten hätte, würde das also heissen, dass er die Qualität *Aggression* in jeder Form und Intensität, auch wenn sie nichts bedrohliches an sich hat, unterdrücken würde. Der Qualitätsschatten bringt meist starke Nebenwirkungen (sog. *Projektionen*, s.u.) mit sich, die dem Betroffenen unter Umständen grosses Leid bereiten. Dies sind die Effekte, die sich als *Neurose* ausdrücken.
- **Quantitätsschatten:** Der Quantitätsschatten bezeichnet jene Art von verdrängtem Unbewussten, die erst ab einer gewissen *Quantität* zum Problem wird – also abhängig von der Menge oder Intensität eines Gefühls ist, mit dem ich mich konfrontiert sehe. Hat die Person aus dem genannten Beispiel einen Quantitätsschatten, wird sie Aggression erst ab einer gewissen Intensität als bedrohlich empfinden. Ausserdem wird sie wahrscheinlich auch kein Problem mit gewissen Ausprägungen von Aggression, wie Willensstärke und Durchsetzungsvermögen haben.

Projektion

Wenn wir einen Aspekt unserer Person ins Unbewusste verdrängen – also einen Schatten kreieren – ist er uns zwar nicht mehr bewusst, jedoch keineswegs verschwunden. Wenn ich die Qualität *Wut* aus meinem Bewusstsein verbanne, werden gewisse Situationen bei mir nach wie vor Wut auslösen – allerdings nicht bewusst. Ich werde merken: 'Aha, es ist Wut da!' Irgendjemand ist also wütend. Da ich aber nie wütend werde, kann es nicht ich sein:

'Irgendjemand ist hier wütend, ich bin es nicht, also musst du es sein!' Das ist eine *Projektion*. Man kann sich den Schatten wie einen Fleck auf der Linse der Psyche vorstellen, der meine Wahrnehmung beeinflusst. Ich sehe keinen Fleck auf der Linse, sondern einen Fleck irgendwo in meiner Umwelt und es ist unmöglich festzustellen, ob der Fleck tatsächlich real ist oder nicht. Nun reagiere ich natürlich entsprechend auf meine Wahrnehmung: Wenn jemand wütend auf mich ist, bekommen ich Angst. Dies ist das *Symptom*.



Projektion funktioniert also in drei Schritten:

1. Ein Gefühl taucht auf und wird ebenso schnell verdrängt.
2. Das Gefühl wird auf die Umwelt projiziert.
3. Die Projektion löst ein Symptom-Gefühl aus.

Als Leinwand für unsere Projektion suchen wir uns oft nicht nur einzelne Menschen aus, sondern auch Gruppierungen, Rassen, Institutionen, etc. Dies ist aber grundsätzlich nur beim neurotischen Schatten der Fall: Wenn ich meine eigene Boshaftigkeit grundsätzlich nicht annehmen kann, projiziere ich sie beispielsweise auf den Staat oder eine andere Organisation, was häufig zur Bildung von Verschwörungstheorien führt. Dies stellt eine grundlegende Veränderung der Psyche dar, die über den Moment hinausgeht. Wenn mein Schatten aber nur quantitativ ist (ich also *grundsätzlich* anerkenne, dass ich einen entsprechenden Teil habe, ihn aber noch nicht in jeder Intensität zulassen kann) wird meine Projektion eher im Kleinen stattfinden. Das bedeutet, dass ich nur dann projiziere, wenn der Schatten aktiviert wird und die Projektion lediglich im Hier und Jetzt stattfindet, also nicht auf irgendein abstraktes System wie den Staat gerichtet wird, sondern auf mein Gegenüber. Meine Wahrnehmung ist also schon bedeutend klarer und wird nur in gewissen Situationen getrübt.

Authentisches Selbst

Das authentische Selbst wird oft auch als *Zentaur* bezeichnet, was ein Sinnbild für das Selbst der Stufe *Petrol* ist. Es zeichnet sich vor allem durch zwei entscheidende Eigenschaften aus:

- Alle Aspekte des Körpergeistes sind akzeptiert und integriert. Das authentische Selbst unterdrückt also keine grobstofflichen Anteile seines Selbst.
Somit ist der Zentaur auch generell in Kontakt mit seinen Bedürfnissen, weil er kein grundsätzliches Problem mehr mit ihnen hat. Er kann also alle seine Bedürfnisse – sei es nach Nähe, Sexualität, Liebe, Bewegung, oder Essen – ohne grosse Schwierigkeiten zum Ausdruck bringen und befriedigen.
- Der Übergang zum Zentaur wird durch den *Tod des 'normalen Ich'* markiert. Das normale Ich zeichnet sich in erster Linie durch Projekte und Erwartungen aus. Ich führe also meinen Beruf nicht aus, weil er mir Spass macht, sondern um Geld zu verdienen, meine Familie zu ernähren, für die Pension zu sparen, etc. Wenn ich allerdings merke, dass diese Projekte mir nicht die Befriedigung bringen, die ich mir wünsche (und zwar nicht, weil es die falschen sind, sondern weil *kein* Projekt mir das bieten kann), werde ich meine Aufmerksamkeit

dorthin lenken, wo ich diese Befriedigung finde, nämlich ins *Hier & Jetzt*. Durch die Integration von Körper und Geist finde ich Befriedigung im momentanen Erleben, in der Lust an körperlicher Bewegung und Selbstaussdruck und nicht mehr in der Erfüllung meiner Erwartungen. Das bedeutet aber auch, dass ich mich von diesen Erwartungen trennen muss, was ein schmerzhafter Vorgang ist: Der Teil von mir, mit dem ich mich am meisten identifiziert habe, stirbt. Deshalb wird dieser Vorgang oft auch als *Ich-Tod* bezeichnet (nicht zu verwechseln mit dem *Ich-Tod* der spirituellen Erleuchtung).

Der Unterschied zwischen dem *Zentaur* und dem *Erleuchteten* liegt darin, dass der Zentaur sich von seinem psychologischen Ich gelöst hat, während der Erleuchtete seinen gesamten Körpergeist transzendiert hat. Der Zentaur hat also aufgrund seiner Identifikation mit dem Körpergeist immer noch gewisse Anhaftungen, die ihn vom Erleuchteten unterscheiden. Die grundsätzlichsste Anhaftung ist mit Sinnlichkeit und Lust – oder mit dem Leben *per se*. Deshalb löst der Gedanke an den Tod beim Zentaur eine existenzielle Angst aus. Der Erleuchtete hingegen ist frei von diesen Anhaftungen.