

Der spirituelle Weg der Ganzwerdung



Abschlussarbeit des 7. Aruna-Aufbau-Trainings
von Alfred Woll, Juni 2010

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	5
Zur Entstehung spiritueller Ausrichtungen und Grundideen	6
Der Weg der Vergeistigung	7
Der Weg der Ganzwerdung	9
Ganz sich selber sein	11
Modell der Psyche nach C.G. Jung	14
Verdrängung, Abspaltung und Integration	15
Ein Modell der Persönlichkeitsstruktur	17
Alte Traditionen und moderne Wissenschaft	19
Anhaftung und Hass in den Weg nehmen	20
Anima und Animus	23
Sexualität im Tantra	27
Normen, Konventionen und Über-Ich	30
Der eigenen Wahrheit folgen	31

Vorwort

Als ich hörte, dass jeder Teilnehmer des Aruna-Aufbau-Trainings zum Abschluss eine schriftliche Arbeit erstellt, wusste ich gleich, welches Thema ich wählen würde: Eine Gegenüberstellung von zwei etwas unterschiedlichen spirituellen Ansätzen, nämlich dem asketisch geprägten buddhistischen Weg und dem tantrischen Weg der Ganzwerdung. Als ich jedoch mit dem Schreiben begonnen hatte, merkte ich schnell, dass es mir viel mehr um eine Darstellung der wesentlichen Grundzüge des tantrischen Weges geht und der asketische Weg nur am Rande erwähnt werden soll.

Der Grund warum ich dieses Thema wählte ist folgender: Über 25 Jahre lang war ich praktizierender Buddhist der tibetischen Geluk-Tradition, leitete hin und wieder ein Meditationsseminar oder hielt einen Vortrag zu einem buddhistischen Thema. Mit der buddhistischen Lehre war ich also gut vertraut und fühlte mich darin gefestigt. Die katholische Erziehung aus meiner Kindheit trug ein weiteres dazu bei, dass ich viele Ideale und Überzeugungen mit einer asketischen Ausrichtung verinnerlicht hatte. Auf der Suche nach weiterführender Inspiration und praktischer Unterstützung hinsichtlich des tantrischen Ansatzes – der im tibetischen Buddhismus ja vorhanden ist – bin ich vor 5 Jahren auf Aruna gestoßen. Neben der körperorientierten Gruppenarbeit lernte ich dabei auch neue Theorien kennen. Obwohl diese neuen Denkansätze durch meine Erfahrungen bestätigt wurden, fiel es mir nicht leicht, meine bisherigen Ansichten aufzugeben und sie durch neue zu ersetzen.

Damals war ich ganz oft innerlich damit beschäftigt, die neu gewonnenen Erkenntnisse mit den alten zu vergleichen und nach stichhaltigen Argumenten zu suchen, um die neuen Sichtweisen zu untermauern. Ich führte Gespräche mit buddhistischen Freunden und Lehrern über diese Themen und hätte gerne meine neu gewonnenen Einsichten in die buddhistische Szene mit eingebracht. Doch bei den Diskussionen kam ich immer wieder an Punkte, an denen ich merkte, dass ich meine neuen Erfahrungen noch nicht richtig erklären konnte und mich leicht in Widersprüche verhakte. Offensichtlich hatte ich einiges noch nicht recht verstanden, obwohl ich parallel zum Training mehrere Bücher über Tantra und Psychologie gelesen und viel über alles nachgedacht hatte.

Doch nach und nach fügten sich die Steinchen des Mosaiks zusammen. Dabei war es für mich besonders hilfreich, die alte tantrische Lehre mit tiefenpsychologischen Ansätzen zu vergleichen. Bisher konnte ich in bestimmten tantrischen Bildern und Geschichten meine eigenen Erfahrungen oder Entwicklungsschritte erkennen, aber außer den Bildern und Geschichten hatte ich wenig Worte um sie auszudrücken. Nun halfen mir Erklärungen und Modelle aus der Psychologie, den Prozess der Persönlichkeitsentfaltung tiefer zu verstehen, ihn intellektuell besser zu fassen und verbal detaillierter kommunizieren zu können.

Dann, beim Schreiben der vorliegenden Arbeit, entdeckte ich den eigentlichen Grund, warum mir die Diskussionen mit buddhistischen Freunden so wichtig waren. Die verbale Auseinandersetzung im Außen, war die Verlagerung eines inneren Prozesses der Auseinandersetzung mit zwei noch nicht zu vereinbarenden Persönlichkeitsaspekten meiner selbst. In mir diskutierten nämlich der „angehende Tantriker“ mit dem „bisherigen Buddhisten“. Mit der Weiterentwicklung meiner Person auf der Erfahrungsebene wollte auch eine Veränderung meines theoretischen Verständnisses einhergehen. Diesen

theoretischen Veränderungsprozess unterstützte und betrieb ich, indem ich die vorliegende Arbeit über den Weg der Ganzwerdung schrieb. Mir war es wichtig, meine bisherigen Ansichten, Standpunkte und Überzeugungen sorgfältig zu überprüfen, zu sehen, wo ihre Schwächen und Stärken liegen. Außerdem wollte ich mir wieder eine schlüssige Theorie erarbeiten, mit der ich verstehe, wo ich mich gerade befinde, und in die sich meine bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse plausibel einordnen lassen. Ebenso wichtig war es mir, dass ich das Erfahrene auch intellektuell erfassen und artikulieren konnte.

Die nachfolgende Arbeit ist also der Versuch, eine spirituelle Ausrichtung und den dazugehörigen Entwicklungsweg darzustellen, so wie ich ihn auf Grund meiner jüngsten Erfahrungen kennengelernt habe und verstehe. Es ist mir dabei bewusst, dass die hier vertretenen Standpunkte und Ansichten eine Momentaufnahme meines derzeitigen Denkens und Verstehens sind. Sie sind niemals abgeschlossen und ändern sich stets. So wie ich mich aus dem Katholizismus heraus entwickelt habe und einige meiner buddhistischen Überzeugungen revidieren musste, werden sich auch sehr wahrscheinlich die unten dargestellten Überzeugungen in der Zukunft auch wieder ändern und weiterentwickeln. Dennoch hat mir das Schreiben dieser Arbeit geholfen, meine persönlichen Ziele klar vor Augen zu haben und wieder Festigkeit in meinen Vorstellungen bezüglich meines spirituellen Weges zu erlangen. Dafür danke ich meinen beiden Lehrern Regina und Bali.

Einleitung

Seit sich der Mensch selber reflektieren kann und sich in einer kaum kontrollierbaren Umwelt seiner Ängste und Sehnsüchte bewusst wurde, sucht er nach Antworten auf seine existentiellen Fragen und nach einem Weg heraus aus dem beschwerlichen Daseinskampf. Er sucht Methoden oder Wege, die seine Not und sein Leid vermindern oder gar beseitigen und ihm das Glück und die Zufriedenheit schenken, nach denen er sich sehnt. Er sucht nach Lösungen, ja sogar nach einer „ultimativen Erlösung“.

Die großen Weltreligionen und andere Heilsysteme gehen auf diese grundlegenden Bedürfnisse des Menschen ein, geben Antworten auf existentielle Fragen und bieten Lösungswege an. Theorien und Methoden werden dargestellt und Ziele werden beschrieben. Vergleicht man die in Aussicht gestellten Ziele und empfohlenen Entwicklungswege miteinander, dann zeigen sich ganz deutliche Unterschiede. Die einen streben nach ewiger Ruhe und Frieden, andere nach einem Zustand beständiger Glückseligkeit, und wieder andere nach Vollkommenheit oder dem Einswerden mit dem Göttlichen.

Was nun ist der richtige Weg? Gibt es überhaupt einen richtigen Weg? Oder gibt es sogar mehrere richtige Wege? Oder muss vielleicht jedes Individuum seinen eigenen Weg finden? - Gewöhnlich glauben die Menschen an das, was sie von Kind auf gelernt haben. Sie folgen der Religion ihrer Eltern, ihres Kulturkreises oder dem Trend der Zeit, und nur wenige setzen sich mit ihren verinnerlichten Glaubensvorstellungen kritisch auseinander.

Im folgenden Artikel soll der tantrische Weg der Ganzwerdung dargestellt werden. Als Hinführung zu diesem Thema wird auf ein paar Umstände aufmerksam gemacht, die für die spezifischen Eigenheiten und die Ausrichtung einer spirituellen Richtung von ausschlaggebender Bedeutung sind. Dann folgt eine kurze Darstellung über die in christlichen wie auch buddhistischen Kulturen übliche spirituelle Orientierung, denn im Kontrast dazu lässt sich der Weg der Ganzwerdung leichter verstehen. Danach beginnt die Darstellung des Weges der Ganzwerdung, welche zuerst in Form einer Zusammenfassung vorgestellt wird, und im Anschluss daran wird in mehreren kürzeren Abhandlungen auf einzelne Details und Besonderheiten dieses Weges näher eingegangen.

Zur Entstehung spiritueller Ausrichtungen und Grundideen

Bei eingehender Betrachtung unterschiedlicher spiritueller Traditionen wird deutlich, dass im jeweiligen Lehrsystem, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis, die Überzeugungen und Lebensvorstellungen der Gründer dieser Lehre durchscheinen. Deren Überzeugungen, so lässt sich erkennen, wurden durch individuelle biographische Erlebnisse geformt und basieren auf der Grundlage des allgemein vorherrschenden kollektiven Weltbildes. Denn jede Gesellschaft und jedes Individuum hat tief verinnerlichte Überzeugungen darüber, wie die Welt und die Menschen sind und wie sie sein sollten, bzw. wie sie sein könnten.

So ist zum Beispiel die religiöse Haltung der Europäer seit dem Mittelalter geprägt von dem Konzept der Schuld und Sühne, der Hinwendung zum Guten und Reinen und der Verfolgung des Bösen, was durch die Gerechtigkeit Gottes mit dem ewigen Leben im Himmel belohnt oder mit ewiger Verdammnis in der Hölle bestraft wird. In Asien ist die religiöse Vorstellung verbreitet, dass Karma und Wiedergeburt bestimmende Gesetzmäßigkeiten sind und die Erlösung vom immer wiederkehrenden Leiden dadurch erreicht werden kann, dass man gutes Karma schafft und dem Kreislauf der Wiedergeburt entrinnt. Bei dem modernen westlichen Menschen stellte sich zunehmend eine wissenschaftsgläubige, rationalistische, a-religiöse Weltanschauung ein, die sich im besten Fall an humanistischen, sozialen Werten orientiert, aber ein Leben nach dem Tod eher ausschließt.

Überzeugungen und Weltanschauungen dieser Art bilden die Grundlage, auf der Veränderungen von Traditionen stattfinden und neue Erlösungsziele und -wege formuliert werden. Was die Entstehung unterschiedlicher spiritueller Ausrichtungen betrifft, so lässt sich sagen, dass aufbauend auf dem zu einer bestimmten Zeit kollektiv anerkannten Weltbild ein herausragender Zeitgenosse unter Berücksichtigung seiner ganz persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse eine weiterführende oder neue Vision von Erlösung entwirft.

In den Ausführungen dieser Vision lässt sich eine zentrale Auffassung oder Grundidee erkennen, die sich im gesamten Lehrsystem und der damit verbundenen Praxis widerspiegelt und nach der sich die darauf aufbauende Tradition ausrichtet. Diese Grundidee ist demnach prägend und bestimmend für das daraus hervorgehende System und durchdringt all seine Bestandteile. Sie ist auch der bestimmende Faktor für die Überzeugungen einer Person darüber, was unser Leid verursacht und was echte spirituelle Entwicklung bedeutet. Die jeweilige spirituelle Grundidee ist so gesehen ausschlaggebend für alle Elemente und Ausprägungen einer spirituellen Tradition. Meist wurzelt diese Idee in der tief verinnerlichten Weltanschauung und religiösen Haltung der jeweiligen Kultur und sozialen Gruppe aus der diese Tradition hervorgegangen war. Oft ist und bleibt sie unreflektiertes kollektives Erbe der Gesellschaft.

Interessant wäre es nun für jeden Einzelnen nachzuforschen, welche kollektiven Überzeugungen er selbst verinnerlicht hat und worin seine eigene spirituelle Grundidee besteht. - Die meisten Menschen der westlichen Länder sind geprägt von den Werten und Glaubensvorstellungen des Christentums mit der dazugehörigen Grundidee der „Vergeistigung“, wie sie im Folgenden genannt werden soll. Die innere Ausrichtung nach

der Vergeistigung finden wir jedoch nicht nur in den christlichen Glaubensrichtungen, sondern auch in den meisten buddhistischen Traditionen und auch im Hinduismus. Die Grundidee der Vergeistigung und die damit verbundene spirituelle Orientierung soll im nächsten Absatz kurz vorgestellt werden, denn in der Unterscheidung dazu lässt sich anschließend die Grundidee der „Ganzwerdung“ leichter aufzeigen.

Der Weg der Vergeistigung

Die Grundannahme der spirituellen Ausrichtung, die nach Vergeistigung strebt, ist die, dass der Mensch seinem Wesen nach unvollkommen und mit Mängeln behaftet ist. In seinem Innern gibt es sowohl gute und edle als auch schlechte und niederträchtige Absichten und Impulse. Der Mensch gilt als „befleckt“. Das Postulat der Erbsünde im Christentum wäre ein Beispiel für diese Sichtweise. Und entsprechend gilt der Mensch in der buddhistischen Lehre als befleckt durch die „geistigen Gifte“, Gier, Hass und Verblendung. Diese Befleckungen sind laut Buddha die Ursache für des Menschen Leid und Not. Mit einer solchen Aussage, genau wie mit der Verkündigung der zehn Gebote im Christentum, wird eine deutliche Unterscheidung getroffen: Auf der einen Seite gibt es unerwünschte oder leiderzeugende Geisteshaltungen, Impulse und Absichten einer Person, die, will man Glück erfahren, am besten ganz beseitigt werden sollten. Und auf der anderen Seite gibt es Absichten, Gedanken und Handlungen, die Glück verursachen, und diese sollte man entsprechend ausüben und weiter entwickeln. Eine solche Aufteilung bringt polare Bewertungen mit sich, und damit werden die vielfältigen Persönlichkeitsaspekte des Menschen in vorteilhafte und nachteilige Aspekte eingeteilt, in rein und unrein, gut und schlecht, vortrefflich und verwerflich. Die ersteren sind erwünscht, die letzteren unerwünscht.

Der Mensch setzt sich nach heutiger Betrachtung aus körperlichen und geistigen Komponenten zusammen, wobei zum Geist Bewusstsein und Unbewusstes gehören und zu letzterem auch die Instinkte und Triebe. Die obige Sichtweise und damit einhergehende Bewertung unterteilt diese Zusammensetzung in gute und schlechte Anteile. Der Verstand und das Bewusstsein der Person, die diese Unterscheidung vornimmt, wird der reinen und guten Seite zugeordnet. Andere Aspekte der Person, wie die Instinkte und Triebe sowie der Körper, werden als niedriger eingestuft und gelten als unrein. Das klare Bewusstsein, der reine Geist, die Vernunft und der bewusste Wille werden als die höheren Instanzen betrachtet und mit ihrer Hilfe sollen die niedrigeren Aspekte der Person beherrscht und kontrolliert werden. Der Geist strebt nach Kontrolle über das Körperliche und Instinkthafte, will sich darüber erheben und sich letztlich sogar von dem Körperlichen lösen und sich davon befreien.

Dieser Auffassung zufolge wird nicht nur die Gesamtpersönlichkeit in reine und unreine Aspekte aufgeteilt, sondern auch die ganze erfahrbare Wirklichkeit, mit der wir ja ständig in wechselseitiger Beziehung stehen. Es gibt unsere spirituelle Entwicklung unterstützende und behindernde Phänomene, und damit gute und schlechte Dinge. Hat ein Mensch diese spirituelle Vorstellung verinnerlicht, und ist er entschlossen sich weiterzuentwickeln, dann

wird er alles versuchen, um dem Unreinen zu entsagen, er wird es bekämpfen, es mit allen Kräften zu überwinden versuchen und er wird den brennenden Wunsch hegen über alles Unreine, Befleckte, Irdische hinauszugehen, das mit Mängeln behaftete, leidgeprägte Erdendasein hinter sich zu lassen und in einen reinen Bereich einzugehen. Begehren und Lust werden als Versuchungen betrachtet, denen es zu widerstehen gilt, sexuelle Enthaltensamkeit und die Abkehr von weltlichem Handeln wird angestrebt und zum Leitbild erklärt. Das Leben als Nonne oder Mönch mit dem Gelübde der Keuschheit und der Entsagung von allen weltlichen Betätigungen wird ebenso zum Ideal erhoben, wie ein Wertesystem der Rechtschaffenheit und Gerechtigkeit.

Mit der gleichen Entschlossenheit und Ausdauer, mit der das Unreine bekämpft wird, wird auf der anderen Seite ein reiner, moralischer, altruistischer Lebenswandel angestrebt. Es gilt möglichst viel Gutes zu tun. Die großen Leitbilder solcher Traditionen zeigen diese Bereitschaft bis hin zu selbst aufopferndem Handeln. So starb Jesus angeblich für uns am Kreuz und ein buddhistischer Bodhisattva hat sich einen Arm abgeschnitten, damit eine Tigerin etwas zu fressen bekam, da sie zu schwach war, um ihre Jungen zu säugen. Altruismus, Liebe und Mitgefühl gelten als höchste Werte und werden über alles andere gestellt. Da selbstloses Handeln höher bewertet wird als Eigennützigkeit, versucht man sich mit Liebe und Güte den anderen Menschen zuzuwenden, und man selbst übt sich in Genügsamkeit, Verzicht und Demut, tut Buße oder bereinigt negatives Karma und sammelt Verdienste für eine bessere Zukunft an.

Da bei einer nach Vergeistigung strebenden Person Kontrolle, Überwinden, Entsagung und Verzicht prägnante Geisteshaltungen sind, können wir die spirituelle Grundidee der Vergeistigung auch als asketisch bezeichnen, denn letztlich wird den sinnlichen Genüssen, dem Weltlichen und Körperlichen entsagt, und es wird versucht, diese mit Disziplin zu bekämpfen, zu überwinden und zurückzulassen. Das Geistige wird über das Körperliche gestellt, das Himmlische über das Irdische und Weltliche. Eine breite Kluft entsteht, eine Trennung in unvereinbare Gegensätze. Damit wird auch die Person in zwei geteilt: in den niederen mit Instinkten und Trieben ausgestatteten Körper und in den höheren nach Läuterung strebenden Geist. Die Persönlichkeit und ihr Dasein sind gespalten, und die höhere Seite bekämpft die niedere.

Soweit die in groben Zügen skizzierte spirituelle Orientierung der Vergeistigung. Selbstverständlich hat jede nach Vergeistigung strebende spirituelle Strömung, Tradition oder Sekte auch wieder ihre ganz eigenen Besonderheiten und Varianten, die von der obigen Beschreibung abweichen, sowohl in abgeschwächter Form mit mehr Offenheit als auch mit engeren fundamentalistischeren Ansätzen. Gelingt es nämlich einer nach Vergeistigung strebenden Person, ihr Herz zu öffnen und echte Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, dann wird deren Einstellung weicher und toleranter werden. Fehlt echte Liebe, oder gibt es einen Nährboden für Fanatismus, Sektierertum und Machteinflüsse, dann kann das Streben nach Vergeistigung zu Zuständen führen wie im europäischen Mittelalter, wo Ketzer und Hexen gefoltert und hingerichtet wurden. Die obige Darstellung ist also eine Verallgemeinerung, die die wesentlichen Merkmale der Vergeistigung herausstellt, und keine Beschreibung, die eine spezifische Tradition eins zu eins abbildet.

Beruhet der Weg der Vergeistigung auf dem Prinzip der Unterscheidung in gut und schlecht, und teilt damit alles auf in unvereinbar Gegensätzliches, so beruhet, wie wir nachfolgend sehen werden, der Weg der Ganzwerdung auf dem Prinzip der Integration und der Vereinigung von Gegensätzen.

Der Weg der Ganzwerdung

Eine der ältesten Traditionen, die den Weg der Ganzwerdung beschreibt, ist das östliche Tantra, und eine der jüngsten Lehren der Individuationsweg von Carl Gustav Jung. In diesen und ähnlichen Systemen wird versucht Gegensätze anzunehmen, Polaritäten zu vereinen und die vielfältigen Aspekte der Persönlichkeit zu integrieren, damit die Person größer, vollständiger, d. h. „ganz“ wird. Dabei werden alle Anteile der Person, ohne sie zu bewerten, ganz angenommen. Alles was zum Geist und zum Körper gehört, wird gleichermaßen bejaht. Im Laufe der spirituellen Entwicklung werden abgespaltene Persönlichkeitsanteile zurückgenommen, d.h. integriert. In einem fortgeschrittenen Stadium wird in einem in die Tiefe gehenden oder die Grenzen der Persönlichkeit überschreitenden Bewusstwerdungsprozess sogar über die Person hinausgegangen, die Verbundenheit mit allem, was ist, erlebt und Ganzwerdung oder Ganzheit verwirklicht.

Bei dieser spirituellen Ausrichtung wird davon ausgegangen, dass die Welt und die Lebewesen, grundlegend in Ordnung, das heißt, „grundlegend gut“ sind! „Gut“ in diesem Zusammenhang beinhaltet keine moralische Wertung von gut im Gegensatz zu schlecht, sondern bedeutet, dass etwas grundlegend in Ordnung ist. Dass etwas in diesem Sinne „gut“ ist, ist eine Aussage ohne Bewertung, impliziert jedoch eine akzeptierende oder sogar wohlwollende Haltung dem Ding oder der Sache gegenüber. Das vorangestellte Wort „grundlegend“ bedeutet einerseits, dass es keine tieferliegende entgegengesetzte Aussage gibt, und weist andererseits darauf hin, dass sich diese Aussage auf das Grundlegende, das Wesentliche oder den Kern der Sache bezieht. So ist zum Beispiel ein scharfes Messer grundlegend gut. Am Messer selbst ist nichts auszusetzen. Allerdings lässt sich mit ihm, sowohl Brot schneiden, eine schöne Skulptur schnitzen, als auch ein Mensch töten. Das heißt, in der Folge oder in der Auswirkung können Dinge und Handlungen aus einer relativen Betrachtungsweise heraus als nützlich oder schädlich eingestuft werden, aber auch dieser Standpunkt ist ein relativer und sollte nicht absolut gesetzt werden. So ist das Festhalten eines unberechenbaren Serienmörders in einem Gefängnis aus der Sicht des Verbrechers eine freiheitsberaubende Gewalttat, aus der Perspektive der Bevölkerung ist es eine freiheitsgewährende Schutzmaßnahme. Ist, oder wäre jemand in der Lage seinen relativen Standpunkt temporär oder beständig zu verlassen, so könnte er auch noch über die konventionellen Bewertungen, wie die Unterscheidung in nützlich und schädlich, hinausgehen und buchstäblich *alles* als grundlegend gut erkennen. Ob das möglich ist, müsste untersucht werden.

Die Auffassung, dass die Welt und die Lebewesen „grundlegend gut“ sind, bedeutet auf die Psyche des Menschen angewendet, dass alle natürlichen Willensimpulse, Emotionen und Triebe, die zu einer Person gehören, wichtig und gut sind, denn sie sind der richtungsweisende Antrieb, auf dass diese Person ihr inneres Potential frei entfalten kann und somit in der Lage ist, ein erfülltes Leben zu führen und sich konstruktiv in die Gesellschaft einzubringen.

In den alten, indischen Tantras wurde für „grundlegende Gutheit“ meist der Begriff der Göttlichkeit oder Reinheit verwendet. Dort spricht man von den sogenannten „Vier Reinheiten“: Der fortgeschrittene Tantriker erkennt das Göttliche in allem. Er erkennt, dass er selbst eine Gottheit ist. Die Welt zu genießen und all seine anderen Handlungen sind

rein und göttlich. Gleich ihm, sind alle anderen Personen Gottheiten, ohne jeden Makel, und die gesamte Umgebung ist ein reiner Bereich. - Der Tantriker strebt nicht danach, in einen entlegenen Himmel jenseits dieser Welt zu gelangen, sondern erkennt, dass alles von Anfang an rein und göttlich war und ist. Er findet das Göttliche im Hier und Jetzt. Deshalb muss weder die Welt verändert werden, noch seine Bewohner, noch er selbst. Was er ändert ist lediglich die eigene Betrachtungsweise. Dazu heißt es im Tantra: Was es zu überwinden gilt, sind nicht die scheinbaren Makel der Person und der Welt, sondern lediglich die gewöhnliche Sichtweise (dass alles unzulänglich ist) und das Haften an ihr (das Festhalten an dieser Überzeugung).

Auf dem Weg der Ganzwerdung geht es also im Grunde genommen darum, die gewöhnliche Betrachtungsweise, nämlich dass man selbst, die anderen Menschen und die ganze Welt mit Mängeln behaftet ist, loszulassen und die Welt und die Lebewesen als grundlegend gut zu erkennen und damit sich selbst, die anderen und die Welt vorbehaltlos anzunehmen. Bei der praktischen Umsetzung dieser Vorstellung beginnt man am Besten damit, sich selbst besser wahrzunehmen, und übt sich in Bewusstheit und Präsenz. Während einem mehr und mehr von sich selbst bewusst wird, lernt man tieferliegende Gefühle, Sehnsüchte und Willensimpulse wahrzunehmen, werden einem auch subtile Abneigungen und Ängste bewusst, auch alte Verletzungen oder verdrängte Impulse von Gier, Wut oder anderen Emotionen. All diese Aspekte des eigenen Geistes gilt es nun mitfühlend als zu sich gehörend anzunehmen. Gelingt dies dem Praktizierenden, dann kann er, weil er sich dieser einzelnen Geistesaspekte nun bewusst ist, auch deren Ursachen, Bedeutung und Auswirkungen erkennen. Basierend auf dieser Einsicht lernt er seine Impulse bewusst zu lenken und verantwortungsvoll von ihnen Gebrauch machen. Nach und nach macht er die Erfahrung, dass alle natürlichen Impulse und Potentiale seines inneren Wesens nützliche Ressourcen sind, und lernt sie konstruktiv einzusetzen. In den alten Tantras heißt es dazu: Anhaftung und Hass werden nicht bekämpft, sondern mit in den Weg genommen, das heißt, zu sich genommen und konstruktiv genutzt.

Mit der Integration verdrängter Persönlichkeitsaspekte lernt sich der Mensch besser kennen. Je mehr er über sich selbst begreift, erkennt und versteht er auch die Struktur und Probleme seiner Mitmenschen. Sein Umgang mit anderen wird echter und ehrlicher, sein Herz wird offener, er wird berührbarer und seine Akzeptanz, Liebe und sein Mitgefühl für sich selbst und für andere wächst. Ängste werden geringer, und das Selbstbewusstsein nimmt zu. Er kann sich daraufhin mehr und mehr mit dem zeigen, was ihn tatsächlich ausmacht. Täuschende Fassaden können fallen, und verletzende Abwehrstrategien werden aufgegeben. Zunehmend können die ganz eigenen tieferliegenden, natürlichen Impulse wahrgenommen werden, und die Person kann nach und nach ihr eigentliches, kreatives Potential in die Welt bringen.

Weitere Einschränkungen oder Blockaden für die Entfaltung eines Individuums bilden in der Regel von den Eltern übernommene, aber für einen selber unzutreffende Überzeugungen und Glaubenssätze, sowie von der Gesellschaft auferlegte einengende oder überholte Konventionen und Normen. Diese Hindernisse gilt es zu erkennen, kritisch zu überprüfen und sie gegebenenfalls zurückzuweisen oder sich darüber hinwegzusetzen. Das Ergebnis ist eine Befreiung von allem, was die authentische Selbstentfaltung behindert. Die Biographien der frühen, indischen Tantriker enthalten viele deutliche Beispiele für solche unkonventionellen, gesellschaftliche Normen und Tabus überschreitende Entwicklungswege.

Anfangs integriert der Praktizierende vorwiegend Aspekte der Persönlichkeit, welche im Laufe des bisherigen Lebens verdrängt oder abgespalten worden waren, die sogenannten Schattenaspekte. Mit fortschreitender Entwicklung begegnet er jedoch auch Inhalten des kollektiven Unbewussten, den sogenannten Archetypen, setzt sich damit auseinander und arbeitet an deren Integration. So endet der Weg der Ganzwerdung nicht mit der Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit, sondern führt weiter in transpersonale Bereiche. Alle Inhalte, die dabei ins Bewusstsein gehoben und integriert werden, machen das Individuum vollständiger und bewirken zunehmende Ganzwerdung.

In diesem Entwicklungsabschnitt und danach kann es zu Erfahrungen kommen, bei denen sich die Grenzen des Ichs auflösen, wo die Verbundenheit mit allem, was existiert, offensichtlich wird und wo ein Bewusstsein einsetzt, das über Zeit und Raum hinausgeht. Erfahrungen jenseits dualistischer Wahrnehmung und eine direkte Einsicht in die Natur aller Dinge können sich einstellen. Im traditionellen Tantra stützt man sich zu diesem Zweck - und für die vorausgehende Auseinandersetzung und Integration der Schattenaspekte und Archetypen - auf die Praxis des Gottheitenyoga. Die Identifikation mit unterschiedlichen Gottheiten ermöglicht die Annäherung und Integration der durch diese Gottheiten repräsentierten Inhalte und Erkenntnisse.

Ein fortgeschrittener Praktizierender auf diesem Weg gewinnt wieder Zugang zu den natürlichen Impulsen seines inneren Wesens, spürt sich ganz mit allem, was ihn ausmacht, und bringt sich damit in die Gesellschaft ein. Er ist sich der Verbundenheit mit allem bewusst und erkennt die Relativität und grenzenlose Offenheit allen Seins. Lebensbejahend lässt er sich vollständig und total auf das ein, was gerade ist. Er erlaubt sich, das Leben zu feiern und zu genießen, kann mit dem mitgehen, was ist, gerade deshalb, weil er sich stets bewusst ist, dass es kein Werden gibt ohne Vergehen, kein Licht ohne Schatten. Und da der Impuls nach liebender Verbundenheit einer der ursprünglichsten Impulse des eigenen, innersten Wesens ist, wird auch alles Handeln und Streben von dieser Liebe durchdrungen sein.

Hört ein Mensch, der in einer nach Vergeistigung strebenden Kultur aufgewachsen ist, zum ersten Mal Ausführungen wie oben, nämlich dass alles grundlegend gut sei, oder dass es alle Persönlichkeitsanteile anzunehmen gilt, oder dass Konventionen und Normen ein Hindernis zur Befreiung sein können, dann ist es wahrscheinlich, dass er erst einmal nicht recht versteht, was damit gemeint sein soll, ihm dabei viele Zweifel kommen oder er diese Ansichten sogar entschieden ablehnt. Für ein besseres Verständnis sollen im Folgenden einige wichtige Begriffe oder Aspekte des Weges der Ganzwerdung ausführlicher dargestellt, erklärt und hergeführt werden.

Ganz sich selber sein

Steigt man in Penang die vielen Stufen des Tempels der tausend Buddhas hinauf, wird man in den Wandnischen tausend identische Buddhastatuen sehen. Alle tausend sehen genau gleich aus; sitzend, friedlich, in meditativer Versenkung. In Tibet in Gyantse hingegen steht ein tantrischer begehbarer Stupa, Kumbum. Auf vier Stockwerke verteilt werden in

108 Kapellen viele Statuen großer tantrischer Meister und Gottheiten gezeigt. Jede Statue hat ganz individuelle Ausprägungen. Da gibt es männliche und weibliche Darstellungen, sitzende und stehende, zornvolle und friedvolle, lichte und dunkle Gestalten; und jede einzelne gilt als eine Manifestation der Erleuchtung.

Leben und Lebendigkeit bedeutet Vielfalt und Reichtum an Unterschiedlichkeit. Kann es unser Wunsch sein, dass jeder von uns, wir alle, einem einzelnen Vorbild gleichen, in allen Eigenschaften werden wie er oder sie? - Wie würde eine Welt aussehen mit lauter identischen Clones, die auch alle gleich fühlen und handeln? - Ist das nicht eine etwas trostlose, traurige oder gar erschreckende Vorstellung?

Und dennoch neigen viele spirituelle Traditionen dazu, *eine* historische Person zum Ideal zu erklären und alles daran zu setzen, genauso, wie diese eine Person zu werden. Hat man Charakterzüge, die das Vorbild nicht hat, versucht man sie zu reduzieren und loszuwerden. Andererseits imitiert man alle Eigenschaften, die man an dem Vorbild beobachtet. Manchmal imitiert man sogar die Art und Weise, wie jener oder jene den Rosenkranz hält, oder die Haare trägt, oder wie er oder sie sich kleidet. Geht es bei der Entwicklung unserer Persönlichkeit darum, genauso zu werden, wie ein spezifischer Idealtypus einer bestimmten spirituellen Tradition?

Viele Traditionen lehren diese Sichtweise, besonders, wenn sie dem Weg der Vergeistigung folgen. Denn jemand, der sich selbst als unzulänglich empfindet und sich einer bedrohlichen, sich ständig ändernden Umwelt ausgesetzt sieht, wird danach streben, die Dinge um sich her zu kontrollieren und Ordnung und Sicherheiten zu schaffen. Er wird versuchen, dass er und alle anderen das einzig Beste und Richtige tun, neigt dazu, feste Richtlinien und Normen zu erstellen und sie mit dem Stempel der Allgemeingültigkeit zu versehen. Es werden Regeln erlassen und starre Lebensformen festgelegt. Konforme Normen bestimmen dann den Alltag. Betrachten wir als Beispiel die buddhistischen Mönche in Südostasien. Früh, vor Tagesanbruch, nach der ersten Meditation rüsten sich, über das ganze Land verteilt, tausende Mönche für ihre Almosentour. Jeder, mit kahlem Haupt und gelbem Gewand, macht sich auf den Weg, und nachdem die Sonne am höchsten steht nimmt keiner von ihnen mehr Speise zu sich. Jeder verbringt zölibatär den Rest seines Lebens in Entsagung und Kontemplation.

Auf dem Weg der Ganzwerdung geht man von anderen Prämissen aus. Jede Person wird als ein einzigartiges Individuum betrachtet, das sich gemäß seinen inneren Anlagen und Potentialen entfalten will. Jeder möchte seine Einzigartigkeit in die Welt bringen und damit die Welt bereichern, seinen ganz persönlichen Beitrag leisten an dem Gelingen und der Weiterentwicklung der Menschheit und der Welt.

In einer indischen Schrift aus dem 12. Jh. werden die Biographien von 84 tantrischen Meistern mit den unterschiedlichsten Lebensformen beschrieben. Ob Bauer, Fischer oder Schmied, reicher Kaufmann oder Regierungsbeamter, Musiker oder Lebewann, Kastenloser oder König, sie alle haben in der ihrer persönlichen Neigung entsprechenden Lebensform ihr höchstes innerstes Potential verwirklicht.

Nach dem Ansatz der Ganzwerdung versucht der Einzelne, ganz er selber zu sein. Jemand, der das sein darf, was in ihm als Möglichkeit angelegt ist, wird glücklich sein und dieses Glück nach außen tragen. Es nützt jedem einzelnen von uns, dass wir Bauern, Bäcker, Handwerker, Akademiker, Lehrer, Forscher, Politiker usw. haben. Bei der Ganzwerdung geht es nicht darum, konform zu werden, so dass jeder dasselbe macht, oder dass man

jemand anderem genau gleicht, sondern dass man lernt, sich selbst zu spüren, seinen individuellen Neigungen folgt und somit ganz man selbst wird. Es geht darum wahrzunehmen, was die ganz eigenen innersten Impulse sind, sie ernst zu nehmen, sie zuzulassen, sie in die Welt zu bringen, und sich von dem zu befreien, was diese Lebendigkeit behindert oder blockiert. Und über die Erkenntnis, wie man selber funktioniert und empfindet, kommt man zu Empathie und Mitgefühl für andere; durch sich selbst kommt man zum Ganzen; durch den Blick in die Tiefen des eigenen Geistes erkennt man den Ursprung allen Seins.

Manchmal wird dieser Ansatz missverstanden und es wird angenommen, dass jemand, der ganz er selber sein möchte, egozentrisch und rücksichtslos wird. Diese Befürchtung scheint einem umso begründeter, als man bei sich selbst Tendenzen zu Egozentrik und Rücksichtslosigkeit beobachtet, bekämpft und wahrscheinlich in der Folge auch unterdrückt. Zurückgehaltene Emotionen oder andere Impulse erzeugen einen Stau, Druck und eine erhöhte Ladung, und man befürchtet, die angestauten Inhalte könnten sich Bahn brechen und Schaden anrichten. Doch je stärker sie zurückgehalten werden, desto mächtiger drängt es zu ihrer Entladung, was ein noch angestrengteres Zurückhalten erfordert. Vielleicht kann man sich gar nicht mehr daran erinnern, dass man bestimmte Impulse nicht zurückgehalten hätte und kennt sie nur zusammen mit diesem immensen Druck, mit dem sie nach außen drängen. Folglich fürchtet man sie, und um von ihnen nicht überschwemmt zu werden, glaubt man sie im Keim ersticken zu müssen. Hilfreich wäre jedoch genau das Gegenteil. Denn hört man auf, solche Emotionen zu unterdrücken und erkennt sie als zu sich gehörend an, dann taucht von Zeit zu Zeit eine bestimmte Emotion auf, trägt jedoch nur eine verhältnismäßig kleine Ladung, im Vergleich zu dem zurückgehaltenen Paket vieler aus der Vergangenheit angestauter Impulse. Bei einem einzelnen Impuls wird es einem erheblich leichter fallen, diesen sinnvoll zu lenken und verantwortungsvoll damit umzugehen.

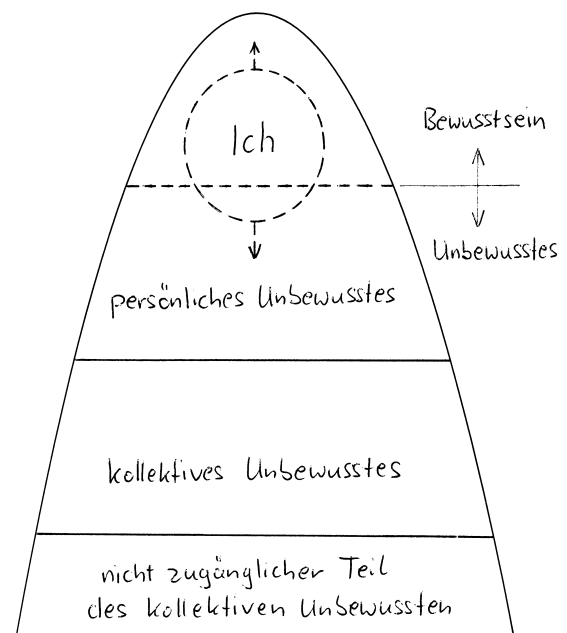
Die Erfahrung zeigt, dass ein Mensch, der sich selber wertschätzt, die eigenen Bedürfnisse ernst nimmt, sich für seine Anliegen einsetzt, sich gegebenenfalls auch abgrenzt und dabei den Weg der Bewusstwerdung und Ganzwerdung einschlägt, in der Regel nicht zur Egozentrik neigt, vielmehr tritt das Gegenteil ein. Er wird sich selber besser verstehen und lernt sich mit seinen unterschiedlichen Eigenheiten mitfühlend anzunehmen. Als Folge, wird er auch andere Menschen besser verstehen und auch ihnen mehr Verständnis, Toleranz und Mitgefühl entgegenbringen. Denn wenn man die eigene Not und Verletzlichkeit und die eigenen Wünsche und Sehnsüchte sehen und annehmen lernt, gewahrt man auch die der anderen und gesteht sie ihnen ebenso zu, wie sich selbst. Aus dieser Haltung heraus wird man Mittel und Wege finden, gut miteinander auszukommen. - Ganz man selber sein zu können ist eine wesentliche Voraussetzung, um innerlich ausgeglichen zu sein, und ein ausgeglichener und glücklicher Mensch lässt auch gerne andere an seinem Glück teilhaben.

Modell der Psyche nach C.G. Jung

In den bisherigen Ausführungen sind immer wieder Begriffe aufgetaucht, die auf die Erklärungen der Psychologie von C.G. Jung zurückgehen. Um diese Begriffe besser zu verstehen, soll hier kurz das Modell der Psyche von Jung vorgestellt werden. Die zentrale Instanz des menschlichen Bewusstseins bezeichnet Jung als das Ich. Es befindet sich im Mittelpunkt dessen, was wir als unsere Persönlichkeit unmittelbar erleben und wahrnehmen können. Das Ich ist das Subjekt aller persönlichen Bewusstseinsakte und scheint von hoher Kontinuität und Identität mit sich selber zu sein. Die Bezeichnung Ich bezieht sich auf die Erfahrung unserer selbst als ein Zentrum des Wollens, Wünschens, Denkens und Agierens. Das Ich ist zumindest von Geburt an vorhanden und ist für sich genommen nichts, das heißt kein Gegenstand, keine Sache. Deshalb ist es äußerst trügerisch und nicht greifbar. (Ganz grob könnte man sagen, dass das, was Jung mit Ich bezeichnet, im Wesentlichen die buddhistische Vorstellung von einem funktionalen Ich bedeutet, dass es aber auch ferner die falsche Vorstellung von einem inhärent existierenden Ich mit einschließt.)

Jung unterscheidet zwei Bereiche der Psyche, das Bewusstsein und das Unbewusste. Bewusstsein ist Bewusstheit, ist der Zustand des Wachseins, des Beobachtens und Registrierens, was in der Welt um uns herum und in uns vorgeht. Die Inhalte des Bewusstseins sind das, was wir wissen. Das Bewusstsein ist wie ein Raum, der die psychischen Inhalte, die ihn vorübergehend füllen, umgibt. Zu den Inhalten zählen die Identität, Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Gefühle, Wörter usw.. Das Bewusstsein geht dem Ich voraus, das schließlich zu seinem Mittelpunkt wird. Somit ist das Ich nur ein spezifischer Inhalt des Bewusstseins, das heißt, dass das Bewusstsein eine umfassendere Kategorie ist als das Ich und mehr enthält als nur dieses. Das Bewusstsein ist vor allem auf die Anpassung an die äußere Wirklichkeit eingestellt.

Das Unbewusste umfasst alle psychischen Inhalte, die entweder vorübergehend oder dauernd außerhalb des Bewusstseins liegen. Zu beiden Bereichen, zum Bewusstsein und zum Unbewussten, hat unser Ich Zugang beziehungsweise hat daran seinen Anteil. Die jeweiligen Bereiche, die das Ich dabei umfasst, sind jedoch nicht starr und unveränderlich, sondern können sich vergrößern und auch verkleinern. So nimmt zum Beispiel der Anteil, den das Bewusstsein im Ich ausmacht, im Halbschlaf ab, und während einer Trance taucht das Ich tiefer in den Bereich des zu anderen Zeiten unbewussten Teils der Psyche ein. Die Grenze zwischen Bewusstsein und Unbewusstem ist also variabel. Das Bewusstsein macht jedoch



nur ein kleines Teilchen unserer Psyche aus. Es ist eine kleine, schwimmende Insel auf dem unabsehbaren, eigentlich die ganze Welt umfassenden grenzenlosen Meer des Unbewussten.

Das Unbewusste kann weiter unterteilt werden. Der dem Bewusstsein am leichtesten zugängliche Bereich ist das persönliche Unbewusste. Es umfasst Inhalte, die aus der Lebensgeschichte einer Person stammen, und gehört ganz und gar zu dem betreffenden Individuum. Diese Inhalte sind im Moment unbewusst, können aber potentiell jederzeit ins Bewusstsein gehoben werden, wie alle die Person betreffenden, in Vergessenheit geratenen oder von ihr seinerzeit nicht bewusst wahrgenommenen Ereignisse und Sinneseindrücke.

Der nächste, tieferliegende und schwerer zugängliche Bereich ist das kollektive Unbewusste. Seine Inhalte bestehen aus einer Kombination von universalen Mustern und Kräften, den sogenannten Archetypen und Instinkten. Auf dieser Ebene geht es nicht um etwas dem Menschen Individuelles oder Einzigartiges. Jeder erfährt die gleichen Archetypen und Instinkte. Diese Inhalte hat der Mensch sich nie erworben, sondern sie stammen von seinen Ahnen ab. Hierzu zählen Erfahrungen, Motive und Urbilder, die nicht auf persönlichen Erfahrungen beruhen, sondern Erbe der gesamten Menschheitsgeschichte sind.

Theoretisch lässt sich herleiten, dass es auch noch Inhalte des Unbewussten geben muss, die aus so entfernten Tiefen stammen und einen sehr autonomen Charakter haben, dass sie wohl niemals ganz bewusst zu machen sind und wahrscheinlich ewig unverständlich bleiben werden. Dieser Bereich bildet den Teil des kollektiven Unbewussten, der niemals ins Bewusstsein gehoben werden kann.

Verdrängung, Abspaltung und Integration

Der Weg der Ganzwerdung wurde weiter oben auch „Weg der Integration“ genannt. Integriert wird dabei das, was zuvor aus dem Bewusstsein verdrängt oder von ihm abgespalten wurde, oder was aus dem Bereich des kollektiven Unbewussten ins Bewusstsein gehoben werden kann. Wie ist das zu verstehen?

Betrachten wir als Beispiel für einen Vorgang von Verdrängung und Abspaltung den Prozess der Anpassung bei einem neugeborenen Kind. Am Anfang wird das Kind seine Bedürfnisse völlig offen und unzensiert ausdrücken. Für die Befriedigung seiner Bedürfnisse ist es in dieser Lebensphase noch ganz auf die Unterstützung seiner Mutter angewiesen. Doch selbst wenn die Mutter gut für ihr Kind sorgt, wird es früher oder später die Erfahrung machen, dass sie nicht auf alle seine natürlichen Impulse gleichermaßen eingeht. Die Mutter oder andere Menschen werden auf bestimmte Bedürfnisse, Impulse oder Verhaltensweisen des Kindes positiv reagieren, indem sie es loben und belohnen, und auf andere Handlungen und Willensäußerungen werden sie negativ reagieren und das Kind tadeln oder gar bestrafen. Weil die Zuwendung und Unterstützung der Mutter für das Kind existentiell wichtig sind und es keine andere Wahl hat, passt sich das Kind an die Vorgaben der Mutter an, produziert mehr von dem gewünschten Verhalten und unterdrückt so gut es

geht alles Unerwünschte. Bei diesem Anpassungsprozess erlebt das Kind immer wieder Frustrationen, Ohnmacht und Wut und erleidet dabei viele kleine oder auch größere Verletzungen. Selbst wenn das Kind in seiner Not Kompensationsstrategien entwickelt und sich mit Ersatzbefriedigungen abfindet, wird es von seinem eigentlichen Wesen entfremdet und bleibt in der Tiefe unbefriedigt.

Weil das Kind die erlittenen Verletzungen, Frustrationen und unbefriedigten Bedürfnisse nicht andauernd spüren will, verdrängt es diese Gefühle aus seinem Bewusstsein, und sie sinken ins persönliche Unbewusste. Gefühle oder Ereignisse, die so stark aus dem Bewusstsein verdrängt wurden, dass sie nicht mehr erinnert werden, sind dann von der bewussten Persönlichkeit abgespalten.

In der gleichen Weise können auch ganze Persönlichkeitsaspekte abgespalten werden. So hatte zum Beispiel ein Mädchen, dessen Vater tagsüber schlafen musste, weil er in Nachtschicht arbeitete, und es deshalb weder springen noch laut sein durfte, keinen anderen Ausweg gefunden, als seine ganze Lebendigkeit und Kreativität abzuspalten. Oder einem jungen Mann fehlt vollständig der Zugang zu seiner eigenen Aggression, Kraft und Stärke, weil er als Kind immer ganz hart bestraft wurde, sobald er Ärger oder Wut gezeigt hatte.

Hat eine Person Gefühle, Bedürfnisse oder ganze Persönlichkeitsaspekte verdrängt und abgespalten, dann sind sie jedoch nicht gänzlich verschwunden. Sie sind lediglich dem Betroffenen nicht mehr bewusst. Mit Druck und Ladung versehen lauern sie im Unbewussten und suchen eine Gelegenheit, die Mauer der Abwehr zu durchdringen. Manchmal gelingt es ihnen unverhofft, mit großer Macht hervorzubrechen, oder aber unbemerkt und geschickt getarnt, ohne dass es der Person selbst bewusst wird, auf heimliche Art und Weise die Ereignisse so zu steuern, dass die verdrängten und damit unbewussten Sehnsüchte doch noch ihre Erfüllung finden.

Brechen, wie im ersten Fall, verdrängte Inhalte plötzlich hervor, dann ist die Person in der Regel ganz perplex und versteht sich selber nicht, und gelingt es, wie im zweiten Fall, den verdrängten Impulsen sich unbewusst durchzusetzen, dann wird die Person nicht wahrnehmen, dass sie selbst diese Prozesse gesteuert hat. Abgespaltene Persönlichkeitsaspekte werden häufig mit einem großen Energieaufwand beharrlich im Unbewussten gehalten und sind nicht selten die Ursache von Persönlichkeitsstörungen oder sogar Krankheiten.

Auf dem Weg der Ganzwerdung wird man versuchen, sich die eigenen unterdrückten Gefühle und sonstige verdrängte Inhalte wieder bewusst zu machen und als zu sich gehörig anzuerkennen. Denn nur wenn man sich seiner Gefühle und Impulse auch bewusst ist, hat man die Möglichkeit, verantwortungsvoll damit umzugehen und sie konstruktiv zu nutzen. Ist es einem gelungen, bisher verdrängte oder abgespaltene Inhalte nun bewusst wahrzunehmen, deutlich zu erkennen und zu verstehen, auf dass sie auch jederzeit wieder erinnert werden können, dann kann man sagen, dass sie ins Bewusstsein integriert wurden. Die integrierten Inhalte stehen nun der Person wieder als Potentiale und Ressourcen zur Verfügung, genauso wie die durch die Abspaltung gebundene Energie.

Die Integration verdrängter und abgespaltener Inhalte ist ein heilender Prozess und verhilft einer Person zu mehr Ganzheit. Sie erweitert ihren Handlungsspielraum, was gleichbedeutend ist mit größerer Freiheit. Denn statt von unbewussten Impulsen unbemerkt beeinflusst und gesteuert zu werden, kann nun die Person selber entscheiden, wie sie mit

den Impulsen umgehen will. Das macht sie freier, echter und erweitert ihre Möglichkeit, ihren eigenen Weg zu gehen und ihren persönlichen Selbstaussdruck zu finden.

Was die praktische Vorgehensweise der Integration verdrängter und abgespaltener Inhalte betrifft, so soll noch erwähnt werden, dass es allein durch die Methode der Introspektion, ganz ohne die Unterstützung von außen, kaum möglich ist, stark belastete unbewusste Inhalte zu erkennen. Denn in der Regel hatte eine Person gute Gründe, bestimmte Inhalte zu verdrängen. Oft sind es Inhalte, die von den Normen und Konventionen der Gesellschaft abgewertet wurden, Impulse, für die man sich schämt und die man an sich selbst absolut nicht mag. Man hat Widerstände, diese Inhalte als zu sich gehörig anzuerkennen, und so bleiben sie für einen selbst als blinde Flecken unerkannt im Bereich des „Schattens“, das heißt, in einem dem Bewusstsein nicht erhellten Bereich. Oft gelingt es der betroffenen Person erst durch deutliche Rückmeldungen von anderen Menschen, nahestehenden Freunden oder dem Partner, diese im Dunkeln liegenden Seiten von sich zu erkennen.

Eigenschaften, die man an sich selbst strikt ablehnt, projiziert man in der Regel nach draußen, auf andere Menschen. Wie Jung so schön sagte, verwandeln die Projektionen die Umwelt in das eigene, aber noch ungekannte Gesicht. Gerät man zum Beispiel in Streit mit jemandem, so scheint der Grund für die eigene emotionale Reaktion nicht bei einem selbst zu liegen, sondern bei dem anderen. Deshalb sind emotional besetzte Reaktionen anderen Menschen gegenüber gute Gelegenheiten, eigene Projektionen zu erkennen und in der Folge verdrängte Persönlichkeitsanteile, sogenannte Schattenaspekte, aufzudecken. Löst man auf diese Weise die Projektion vom anderen ab und nimmt sie zu sich selbst zurück, hat man einen weiteren Teil des eigenen Schattens integriert.

Auf die Integration von Inhalten aus dem kollektiven Unbewussten wird weiter unten noch eingegangen werden.

Ein Modell der Persönlichkeitsstruktur

Weiter oben war manchmal die Rede von den inneren natürlichen Impulsen einer Person, von kreativen Impulsen, Sehnsüchten und Potentialen, die nach Entfaltung streben und den innersten Kern einer Person ausmachen, und durch die sich dieses individuelle Wesen in der Welt ausdrücken möchte. J.L. Rosenberg gebraucht für diese Ansammlung psychischer Inhalte den Begriff „Wesenskern“. Von einem solchen Wesenskern ausgehend entwirft er ein einfaches, praxisorientiertes Schicht-Modell der Persönlichkeitsstruktur, welches er in seiner Integrativen Körperpsychotherapie anwendet.

Mit dem Begriff Wesenskern will Rosenberg deutlich machen, dass jeder Mensch von Geburt an über eine Ansammlung von ganz bestimmten Prägungen, Potentialen und auch inneren Ausrichtungen verfügt, die das ganz spezifische Wesen dieser Person ausmachen. Rosenberg betrachtet diese natürlichen Anlagen, Potentiale und Impulse als den innersten Kern eines Menschen und bezeichnet ihn deshalb als „Wesenskern“. Die mit dem Wesenskern verbundenen Potentiale und die davon ausgehenden Impulse gelten als grundlegend gut. Sie sind richtungweisend für die gesunde Entwicklung eines

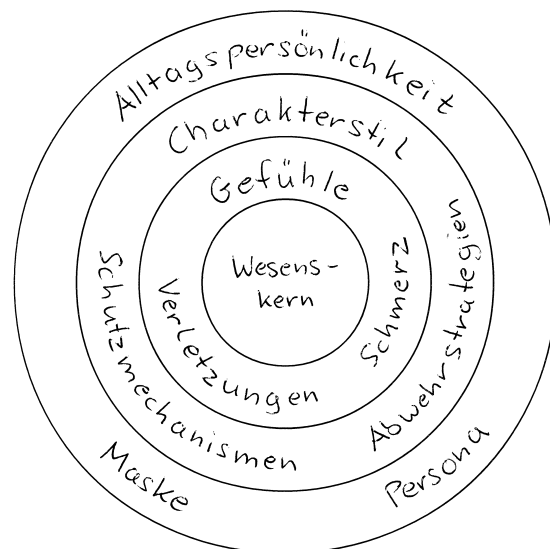
Individuums. Denn der authentische Ausdruck dieser Impulse und die Entfaltung dieser Potentiale sind ausschlaggebend, um im Leben Zufriedenheit und Erfüllung finden zu können.

Ein Säugling und heranwachsender Mensch ist anfangs noch sehr offen und ganz mit seinem Wesenskern identisch und damit verbunden. Doch im Laufe seines Lebens muss sich das Kind an die Werte und Normen der Eltern und der Gesellschaft anpassen und wird in dieser Zeit immer wieder mit unangenehmen Erfahrungen konfrontiert, ist Frustrationen ausgesetzt, erfährt tiefe Verletzungen, fühlt sich existentiell bedroht oder wird vielleicht sogar durch schlimme Erlebnisse traumatisiert. All diese Erfahrungen verursachen Schmerz und Leid, und da dieser Schmerz mit den unerfüllten Impulsen des Wesenskerns eng in Verbindung steht, lagert sich dieser Schmerz wie ein Schicht um den Wesenskern herum an. Damit das Kind die in der Vergangenheit erlittenen Verletzungen nicht mehr spüren muss, wird es sie nach und nach verdrängen. Leider verdrängt es damit gleichzeitig auch die mit diesen Verletzungen verbundenen Impulse und Potentiale des Wesenskerns. Das hat zur Folge, dass der heranwachsende Mensch diese vital wichtigen Impulse und Potentiale nicht mehr spüren kann und so entfremdet er sich zunehmend von seinem eigenen inneren Kern. Ein solcher Mensch ist dann vorwiegend mit den äußeren Schichten seiner Persönlichkeit verbunden und identifiziert.

Um zukünftig nicht wieder die gleichen oder ähnliche Verletzungen erleben zu müssen, entwickelt der Mensch Schutzmechanismen, Abwehrstrategien und andere Charakterzüge. Mittels dieser Verhaltensmuster versucht er auf Umwegen seine unerfüllten Bedürfnisse, wenn auch nur unzulänglich, so doch noch in irgend einer Form zu stillen. Aus der Not heraus lernt das Kind, dass es vielleicht mit viel Aggression, Wut oder Gewalt zu seinen Zielen kommt. Oder es lernt manipulativ zu werden, hinterhältig zu sein, hysterisch oder dominant. Die Erfüllung seiner Bedürfnisse haben für das Kind eine existentiell wichtige

Bedeutung; es kämpft um sein eigenes Überleben und tut dazu sein Möglichstes. Die zu diesem Zweck entwickelten Charakterstile bilden eine weitere Schicht um den Wesenskern. Im Lebensalltag wird diese Schicht immer dann aktiviert, wenn sich die Person bedroht fühlt oder sich in anderweitiger Not befindet.

Als äußerste Schicht, mit der die Person in der Regel in Kontakt mit anderen Menschen geht, kommt eine Persönlichkeitsschicht, die auf die Anpassung an die Außenwelt eingestellt ist. Diese ermöglicht es der Person anderen Menschen mit relativ wenig Reibung zu begegnen, bei ihnen gut anzukommen und dadurch die eigenen Interessen umsetzen zu können. Diese Schicht kann eine gefällige Fassade sein, eine strahlende, beeindruckende Erscheinung oder irgend ein anderes zweckdienliches Profil, das sich an den Werten und Normen der Gesellschaft orientiert. Damit zeigt sich die Person von ihrer besten Seite und verdeckt alle anderen darunterliegenden Schichten.



Es ist ein wichtiger Schritt für die Ganzwerdung einer Person, wieder Zugang zum eigenen Wesenskern und damit zu sich selbst zu finden. Dazu ist es jedoch notwendig hinter die vordergründige Maske der wohlgefälligen Persönlichkeit schauen zu können, und auch hinter die Schicht des auf Abwehr und Durchsetzung ausgerichteten Charakterstils. Darüber hinaus muss man sich für die Schicht der Emotionen öffnen und bereit sein, sich mit alten Schmerzen zu konfrontieren. Dabei kann es notwendig sein, sich mit Vorfällen und Prägungen aus der Kindheit auseinanderzusetzen und sie neu ins Erwachsenenleben einzuordnen. Kann man dabei den alten Verletzungen mit Freundlichkeit begegnen, sie annehmen und sein lassen, ohne sie wegschieben zu wollen, dann kann Heilung geschehen, und gleichzeitig beginnt man auch wieder die verschütteten Impulse und Potentiale des Wesenskerns wahrzunehmen. Auf diese Weise kann es im Laufe der Zeit gelingen, die ausschließliche Identifikation mit der Alltagsfassade und dem Charakterstil zu erweitern und die Impulse des Wesenskerns wieder deutlicher zu spüren.

Alte Traditionen und moderne Wissenschaft

Es lässt sich immer wieder beobachten, dass Jahrhunderte alte mystische Traditionen auf den modernen Menschen eine große Faszination ausüben, sei es eine Geheimlehre aus dem alten Tibet oder eine alte tantrische Überlieferung aus dem Herzen Indiens. Des Bekannten und Unmittelbaren überdrüssig, sucht der spirituelle Sucher oft das ganz andere, das, was in der eigenen Kultur nicht zu finden ist. Oder er betrachtet alles, was aus dem eigenen Kulturraum stammt, als sehr gewöhnlich und nicht gut genug, so dass er das wirklich Echte und Wahre in die Ferne und auf das Exotische projiziert. Stößt er dann auf der Suche nach der Wahrheit auf eine verheißungsvolle, alte spirituelle Überlieferung, dann möchte er alles so originalgetreu wie möglich übernehmen und praktizieren, oder sucht noch weiter nach den Wurzeln und dem ganz Ursprünglichen. Da er sich selbst so weit weg von der Wahrheit wägt, scheint das Ferne und seit Urzeiten Überlieferte um so wahrer zu sein.

Hat der nach Wahrheit Suchende nach langer Suche und nach vielen Anstrengungen endlich eine passende Lehre, ein System oder eine Tradition gefunden, dann ist die Freude und Hoffnung oft so groß, dass er sehr wahrscheinlich das neu gefundene System überhöht, idealisiert und es als vollständig, absolut fehlerfrei und unübertrefflich betrachtet. Je fremder das System, desto leichter eignet es sich für idealisierte Projektionen, und je komplexer und schwieriger es zu verstehen ist, desto länger kann man diese Idealisierung aufrecht erhalten. Doch irgendwann werden Schwachstellen offensichtlich, der Glanz der Überhöhung beginnt zu verblassen, und man wird die Erfahrung machen - dass wie so vieles andere - auch dieses System Stärken und Schwächen hat.

Durchläuft jemand diesen Prozess, dann kommt es an dieser Stelle zu einer Ernüchterung, einer Desillusionierung, die meist mit Gefühlen der Enttäuschung einhergeht. Ist man dennoch in der Lage, das System mit seinen Vor- und Nachteilen anzunehmen, dann entsteht eine veränderte, aber echtere Wertschätzung ihm gegenüber als bisher. Vielleicht entsteht dabei auch die Offenheit, anderen Systemen gegenüber aufgeschlossener zu werden, oder man sucht sogar ganz aktiv nach Ergänzungen und neuen Ansätzen, die dem

eigenen System unter Umständen fehlen.

Dass man in der alten Tradition auch Schwächen entdeckt hat, kann zu der Einsicht führen, dass andere spirituelle oder psychologische Systeme, auch diejenigen, die unsere moderne Kultur hervorgebracht hat, ebenso Stärken und Schwächen haben. Lag bisher der Fokus bei anderen Systemen auf deren Schwächen, kann jetzt eine Neugier nach deren Stärken auftauchen. Denn häufig sind die Nachfolger einer alten Tradition der Meinung, dass es nichts Besseres als das eigene System geben kann, und so sehen sie auch nicht die Stärken anderer Systeme. Ken Wilber hat einmal gesagt: „Es gibt wohl keine spirituelle Strömung, die so hundert prozentig falsch ist, dass wir gar nichts davon lernen könnten.“

Sich ausschließlich an die Erklärungen und Methoden einer Jahrhunderte alten und vielleicht noch kulturfremden Tradition zu halten bedeutet, auf die Fortschritte und Erneuerungen der Moderne zu verzichten. Wenn auch nicht alle Erneuerungen unserer Zeit zum Segen der Menschheit beitragen, so hat unsere Generation doch ohne Zweifel einen enormen Zugewinn an Wissen und Erkenntnissen aus den modernen Wissenschaften gewonnen und bietet die Möglichkeit der nützlichen Umsetzung dieser Errungenschaften. Wie viele Fortschritte machte die Wissenschaft seit der Zeit der Aufklärung, sei es im Bereich der Technik, Medizin, Biologie oder den Geisteswissenschaften! Ist es denkbar, dass im Vergleich zu traditionellen Lehren, wie dem Buddhismus oder dem Tantra, der moderne Westen auf dem Gebiet der Pädagogik, Philosophie, Psychologie und der Psychotherapie überhaupt nichts Neues und Nützliches entdeckt, entwickelt oder erkannt hat? - Wohl kaum. Dennoch scheuen sich viele Traditionalisten, moderne Systeme kennenzulernen und Erkenntnisse, Methoden oder Erklärungen daraus zu nutzen.

Im letzten Jahrhundert wurden auf dem Gebiet der Erforschung der menschlichen Psyche bahnbrechende Entdeckungen und Erkenntnisse gemacht, angefangen über den Nachweis und die Funktion des Unbewussten bis hin zu Erklärungen und Methoden der Tiefenpsychologie und der Körpertherapie, die alle dazu beitragen sollen, Probleme des Menschen zu mindern und seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Manche Systeme, wie zum Beispiel der Individuationsweg von C.G. Jung, gehen sogar weit über einen pathologischen oder alltagsfunktionalen Ansatz hinaus und sind in ihrer Lehre und der Ausrichtung mit den alten spirituellen Traditionen vergleichbar. Ein Studium und praktische Erfahrungen auf dem Gebiet der modernen Psychotherapie können für jemanden, der einem traditionellen spirituellen Weg folgt, sehr bereichernd sein, zu einem tieferen Verständnis der Inhalte der eigenen Tradition beitragen und ihn auf seinem Weg weiterbringen.

Anhaftung und Hass in den Weg nehmen

Der Mensch hat die Befähigung zu unterscheiden. Zu allem, was er fühlen und wahrnehmen kann, seien es Empfindungen aus seinem Innern oder Dinge und Ereignisse im Außen, setzt er sich in Beziehung und unterscheidet in Angenehmes und Unangenehmes. Was ihm gefällt und ihm gut tut, bezeichnet er als angenehm, was seinen Bedürfnissen entgegenläuft, ihn behindert oder bedroht, als unangenehm. Angenehmes

versucht er heranzuziehen und festzuhalten, und nicht selten entwickelt sich daraus ein zwanghaftes Getriebensein, eine Art Sucht, die „Anhaftung“. Unangenehmes wehrt der Mensch von sich ab und versucht es möglichst weit von sich fernzuhalten. Aus dieser Haltung entsteht leicht ein Gefühl der Abneigung bis hin zu radikaler Abwehr oder sogar unkontrollierbarem „Hass“. Im Buddhismus, Hinduismus und auch im Tantra werden die Begriffe „Anhaftung“ und „Hass“ gerne als Überbegriffe für diese zwei großen Bereiche von Emotionen verwendet, die durch Vorlieben und Abneigungen hervorgerufen werden.

Starke Vorlieben und Abneigungen können sehr bestimmende Faktoren im Leben eines Menschen sein, besonders wenn sie unbewusst bleiben oder auf irrationalen Ursachen beruhen. Oft werden entgegen jeder Vernunft zwanghafte Verhaltensmuster ausgelöst, welche die eigene Entscheidungsfreiheit erheblich einschränken. Der nach Freiheit strebende Mensch versucht gewöhnlich Anhaftungen und Hassgefühle aufzulösen beziehungsweise die Ursachen dafür zu minimieren. Auf dem Weg der Vergeistigung ist man sogar bestrebt alle Impulse von Begehren oder Abneigung vollständig zu beseitigen, selbst den Einfluss feinsten Nuancen von Lust und Unlust. Dem gewöhnlichen Menschen wird dies jedoch kaum gelingen, und so wird er sich entweder als kläglich Versager fühlen, oder er muss diese „schlechten“ Impulse verdrängen und abspalten. Auf jeden Fall wird er sich für alle Anflüge von Anhaftung oder Hass schämen, wird sie zurückweisen wollen und bekämpfen.

Auf dem Weg der Ganzwerdung hingegen werden Anhaftung und Hass weder bekämpft noch zurückgewiesen. Indem man sich diese Emotionen bewusst macht, sie annimmt und integriert, wirkt man ihrer Verdrängung und Abspaltung entgegen und lernt sie willentlich zu steuern. Auf diese Weise kann sich die Persönlichkeit weiter entfalten und wirkliche Befreiung erfahren. So heißt es in den tantrischen Schriften unmissverständlich, dass „Anhaftung und Hass mit in den Weg genommen“ werden. Wie ist eine solche Anweisung zu verstehen? Wird mit dieser Aussage rücksichtslosem, egozentrischem und destruktivem Verhalten nicht Tür und Tor geöffnet? - Die Gefahr, dass jemand derartige Anweisungen als Freibrief für egozentrisches und hedonistisches Verhalten missbraucht, ist leider nicht ganz auszuschließen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass auf der Grundlage von ganz allgemein menschlichem Mitgefühl und Achtsamkeit der Praktizierende schnell zu unterscheiden lernt, was ihm und anderen gut tut und was nicht. Im Tantra wird deshalb auch immer wieder darauf hingewiesen, dass diese Anweisungen nur an den geeigneten Schüler weitergegeben werden sollen und dass dieser Weg nicht für jeden geeignet ist.

Eine Person, die ein ernsthaftes Interesse an spiritueller Entwicklung hat, von einem erfahrenen Lehrer begleitet wird und spirituelle Freunde hat, wird durch unmittelbare eigene Erfahrungen und die ehrlichen Rückmeldungen von Lehrern und Freunden schnell begreifen, wie dieser Weg zu verstehen ist. In diesem Sinne bedeutet „Anhaftung und Hass in den Weg nehmen“, dass Emotionen, die zu den Kategorien von Anhaftung beziehungsweise Hass gehören, nicht mehr länger abgelehnt oder bekämpft werden. Vielmehr wird der Schüler dazu aufgefordert, sie mit in den Weg, das heißt, mit in die Praxis aufzunehmen, sie zu integrieren. Im Chakrasamvara-Tantra, wo es gezielt um die Erweckung von glückseligen Bewusstseinszuständen geht, heißt es sogar explizit: Je größer die Anhaftung, desto wirksamer die Praxis. Mit dieser Aussage wird deutlich, dass Anhaftungen einem tantrischen Schüler nicht länger als Hindernis im Wege stehen, sondern ganz im Gegenteil, ihn diese Energie in seiner Weiterentwicklung sogar unterstützt.

Indem sich Schüler und Schülerin auf die Praxis mit den jeweils geeigneten Meditationsgottheiten einlassen, lernen sie die grundlegenden Impulse von Begehren und Aggression zu integrieren, sie zu nutzen und verantwortungsvoll anzuwenden. So ist zum Beispiel die Praxis der zornvollen männlichen Gottheit Vajrabhairava besonders für Männer gut geeignet, um mit dem eigenen Potential von Kraft, Stärke, Durchsetzungsvermögen, Macht und auch Destruktivität Kontakt aufzunehmen. Entsprechend für Frauen eignet sich dafür die zornvolle weibliche Gottheit Simhamukha. Hat der Praktizierende sich diesem Potential angenähert und steht es ihm zur Verfügung, lernt er es konstruktiv zu nutzen. Bei den Meditationsgottheiten Vajrayogini oder Chakrasamvara hingegen wird der Praktizierende mit seiner natürlichen Lust und seinem Begehren in Verbindung gebracht. Er wird anfangen, seinen Körper und alles, was dazugehört, zu bejahen. Neben dem Körper wird er auch seine Lust annehmen, integrieren und sie als grundlegend gut betrachten. Fortschreitend wird er erkennen, dass Lust und Sinnlichkeit richtungsweisende Energien sind, die ihn in subtilere Bewusstseinsbereiche führen und ihm den Zugang zu transpersonalen und nicht-dualen Räumen öffnen.

Vorlieben und Abneigungen zu integrieren heißt also nicht, diese Impulse rücksichtslos auszuleben, vielmehr geht es darum, geeignete Mittel und Wege zu finden, um sie angemessen ausdrücken zu können. In diesem Zusammenhang kann es manchmal auch durchaus sinnvoll sein, temporär seine Bedürfnisse zurückzuhalten. Versucht man jedoch seine natürlichen Impulse und Bedürfnisse ständig einfach nur zurückzuhalten, erfordert dies einerseits einen großen Aufwand an Kraft, andererseits entsteht ein starkes Gefälle, ein erheblicher Emotionsdruck, und passt man einmal nicht richtig auf, brechen diese Impulse dennoch hervor. Wie weiter oben schon ausgeführt wurde, wirken verdrängte und abgespaltene Bedürfnisse und Willensimpulse aus dem Unbewussten weiter und finden immer wieder Möglichkeiten, unverhofft durchzubrechen oder sich, vom Bewusstsein unbemerkt, Geltung zu verschaffen. Emotionale Reaktionen sind durch ein Zurückhalten also nicht aus der Welt geschafft, sie bleiben latent erhalten und agieren aus dem Unbewussten heraus, auch wenn sie bewusst nicht mehr wahrgenommen werden. Damit entgleitet einem aber auch die Möglichkeit, mit ihnen vernunftgesteuert und verantwortungsvoll umgehen zu können.

Verdrängt ein Individuum unerwünschte Neigungen und Abneigungen, dann entsteht daraus leicht ein weiteres Problem. Denn Inhalte, die man bei sich selbst ablehnt und verdrängt, sind ja nicht verschwunden, sondern nur unbewusst. Da sie also noch vorhanden sind, aber nicht mehr mit der eigenen Person in Verbindung gebracht werden, projiziert man sie nach außen, auf dafür geeignete Personen. Die verdrängten Eigenschaften werden einem so wieder von außen als Projektionen entgegnet. Mit der gleichen unbarmherzigen Härte, mit der man bei sich selbst diese Eigenschaften ablehnt, verurteilt man sie auch bei dem Gegenüber. Sich selbst betrachtet man dabei als „guten“ Menschen und verurteilt und bekämpft „das Schlechte“ im Außen.

Begehren und Aggression sind Potentiale mit einer regulierenden Funktion. Sie sollen dazu beitragen, dass eine Person ihr inneres Gleichgewicht halten, zufrieden, erfüllt und glücklich sein kann. Hätte der Mensch diese Triebfedern nicht, dann würde ihm etwas Wichtiges fehlen, um sich weiterzuentwickeln und ein ausgeglichenes Leben zu führen. Selbst ein Weg der Vergeistigung wäre nicht möglich ohne die Energie des Begehrens, denn dann gäbe es auch nicht das Sehnen nach der Vergeistigung, kein Streben ein guter Mensch zu werden, keinen Antrieb, die Befreiung zu erlangen. Ohne die Energie der Aggression gäbe es kein entschiedenes Vorgehen gegen die eigenen Geistesgifte, keine

Kraft und kein Durchhalten im Hinblick auf Entsagung und keinen Widerstand gegen sogenannte niedere Impulse. Die Energie und die energetische Ausrichtung, welche der Anhaftung und dem Hass zu Grunde liegen, betrachtet der Tantriker nicht nur als grundlegend gut, sondern sieht sie auch als notwendigen vitalen und kreativen Bestandteil des Individuums. Ohne diese Impulse würde ein Mensch sich aufgeben, nichts mehr essen und nichts mehr tun und folglich sterben. Ohne das Begehren gäbe es keine Fortpflanzung und damit auch keine Menschen, es gäbe weder Entwicklung noch Kreativität. Ohne Aggression gäbe es kein entschlossenes Vorgehen, keine Abwehr von destruktiven Einflüssen, die Person wäre Spielball und Opfer vielfältigster Ereignisse.

Es ist also langfristig sinnvoller, den Umgang mit Anhaftung und Hass zu erlernen, als diese Emotionsbereiche ausschließen zu wollen und sie zu unterdrücken. Auf dem Weg der Ganzwerdung geht es darum, Begehren und Aggression als nützliche Ressourcen zu begreifen, die einem jederzeit zur Verfügung stehen. Im bewussten Umgang mit diesen Ressourcen kann der Mensch lernen, konstruktiv und verantwortungsvoll zu handeln und so mit sich und anderen liebend und mitfühlend umzugehen. Wie oben bereits ausgeführt wurde, fürchtet sich ein Mensch, der es gewohnt ist, seine natürlichen Impulse zu unterdrücken, vor dem Durchbrechen dieser Impulse. Er hat Angst vor ihrer potentiell zerstörerischen Wirkung und hält sie deshalb zurück. Je mehr Emotionen er zurückhält und je mehr Druck sich damit aufbaut, umso größer wird seine Angst, sie könnten nach außen brechen, und er kann nicht anders, als mit noch größerer Anstrengung alles zurückzuhalten. Was Angst macht, wird verdrängt – was verdrängt wird, macht Angst. In einem geschützten therapeutischen Rahmen kann man über diese Angst hinausgehen und nach und nach die unterdrückten Impulse zulassen, sich ihrer bewusst werden und den Druck abbauen und loswerden. Traut man sich dann im Alltag, die eigenen natürlichen Impulse kommen zu lassen, sie anzuschauen und anzunehmen, macht es keine besondere Schwierigkeiten mehr, mit ihnen verantwortungsvoll umzugehen.

Der Umgang mit Emotionen lässt sich mit einem aufblasbaren Wasserball vergleichen, den man mit ins Wasser nimmt. Versucht man den Wasserball unter das Wasser zu drücken, so kann man ihn nur mit größter Mühe unten halten. Passt man einen Moment lang nicht auf, entgleitet er und springt mit starkem Auftrieb nach oben, aus dem Wasser. Hört man jedoch auf, ihn unter die Wasseroberfläche drücken zu wollen, und lässt ihn auf dem Wasser schwimmen, dann kann man ihn mit Leichtigkeit hin und her bewegen und mit ihm spielen.

Anima und Animus

Die Integration unbewusster psychischer Inhalte stellt einen wesentlichen Bestandteil des Weges der Ganzwerdung dar. Indem immer wieder neue Inhalte ins Bewusstsein gehoben werden, wird das Individuum bereichert, werden ihm mehr Möglichkeiten zur Verfügung gestellt, wird seine Selbsterkenntnis gefördert und eine Erweiterung der Persönlichkeit in Richtung Ganzheit bewirkt. Zu Beginn dieses Entwicklungsweges werden hauptsächlich Inhalte aus dem persönlichen Unbewussten integriert, denn diese Inhalte liegen dem

Bewusstsein am nächsten und sind deshalb leichter zu erschließen. Zu ihnen gehören Vergessenes, Verdrängtes, unterschwellig Wahrgenommenes, Gedachtes und Gefühltes aller Art. Schwieriger wird es mit der Integration der Inhalte des kollektiven Unbewussten, denn diese sind unklarer und weiter entfernt von unserem Alltagsbewusstsein. (Siehe Abb. auf Seite xx) Während die Inhalte des persönlichen Unbewussten vom Individuum im Laufe des Lebens persönlich erworben wurden, sind die Inhalte des kollektiven Unbewussten überpersönlicher Art. Sie bestehen aus ererbten Möglichkeiten psychischen Funktionierens unserer Ahnen, welche bis auf die Ursprünge der Menschheit zurückgehen. C.G. Jung bezeichnet solche Urmuster menschlicher Verhaltensweisen auch als „Urgestalten“ oder „Urbilder“ oder einfach als Archetypen.

Archetypische Funktionen unterstützen das Individuum allgemeinmenschliche Problemstellungen in den unterschiedlichen Lebensphasen besser zu bewältigen. Sie stellen instinktive, das heißt psychisch notwendige Reaktionen auf bestimmte Lebenssituationen dar. Solche Reaktionen aus dem Unbewussten umgehen das Bewusstsein und ermöglichen dadurch, dass sich diese angeborenen Notwendigkeiten auch entgegen des begrenzten Alltagsbewusstseins durchsetzen. Auch wenn diese Reaktionen von außen gesehen nicht immer als angemessen empfunden werden, wirken sie dennoch ausgleichend und erweiternd auf die Selbstentfaltung und Ganzwerdung der Person.

In der Sprache des Unbewussten, die eine Bildersprache ist, erscheinen die Archetypen in personifizierter oder symbolischer Bildform. So kann sich zum Beispiel der Archetypus des Weiblichen als die eigene Mutter zeigen, oder als Fee oder Hexe, aber auch als die Höhle oder die Nacht. In vielen Kulturen zeigen sich die gleichen archetypischen Motive und Bilder. Sie tauchen auf in Mythologien, Märchen, religiösen Überlieferungen und Mysterien, und sie vermögen in jeder einzelnen individuellen Psyche zu neuem Leben zu erwachen. Es gibt eine große Anzahl von Archetypen, entsprechend den vielen Grunderlebnissen, die das menschliche Wesen in seiner Entwicklungsgeschichte erfahren hat. Es ist eine Zielsetzung des Weges der Ganzwerdung, sich dieses uralte Wissen um die tiefsten Zusammenhänge zwischen dem Göttlichen, dem Menschen und dem Kosmos in der eigenen Psyche zu erschließen.

Eine besondere Bedeutung auf diesem Weg hat für das Individuum die Integration des Archetypus der gegen-geschlechtlichen Gestalt. Jung hat nachgewiesen, dass im Unbewussten eines jeden Mannes eine weibliche Persönlichkeit verborgen ist, und eine männliche Persönlichkeit in jeder Frau. Das heißt, dass der Mann eine unbewusste weibliche Seite hat, die ihm jedoch im Allgemeinen nicht im mindesten bewusst ist. Bei der Frau ist es gerade umgekehrt.

Ein Archetypus versucht ein Gleichgewicht herzustellen oder einen Ausgleich zu schaffen zwischen dem bewussten Wollen (dem Ich) und den unbewussten Impulsen der Psyche. Das Unbewusste ist also immer komplementär zu den Impulsen, die vom Ich ausgehen. Im Innern eines verhärteten Menschen wird es eine weiche Seite geben, die nach einem Ausgleich strebt, und im Unbewussten eines männlichen Mannes werden die unterdrückten, ungelebten weiblichen Anteile, die er natürlich auch besitzt, sich um die Struktur einer inneren, weiblichen Gestalt anlagern, die ausgleichend und ergänzend ins Bewusstsein drängt. Jung nennt diese komplementäre weibliche Gestalt im Mann „Anima“. Die innere gegen-geschlechtliche Seite einer Frau nennt er „Animus“. Neben der komplementären Funktion der Anima und des Animus unterstützen diese Archetypen den Mann und die Frau außerdem, sich mit ihren tiefsten Schichten des Unbewussten zu

verbinden. Die Anima- und Animus-Struktur weckt im Individuum das Bedürfnis nach innerer Entwicklung, lockt, ruft und fordert auf, zu einer tiefer ins Innere führenden Reise, ermutigt dazu, die Tore zu transpersonalen Bereichen aufzustoßen und die tiefen Zusammenhänge allen Seins zu ergründen. Mit anderen Worten, die Anima- und Animus-Struktur gestattet es dem Individuum, in die Tiefen der Psyche hinabzutauchen und sie zu erfahren.

Nach der Theorie von Jung sind Männer und Frauen beides, männlich und weiblich. Allerdings sind die Merkmale unterschiedlich verteilt, und dieser Unterschied ist nicht nur durch die kulturelle Prägung und Erziehung verursacht, sondern auch erblich-archetypisch bedingt. Das heißt, es gibt einen Unterschied, der nicht durch soziale Wertvorstellungen und Rollenmodelle nivelliert werden kann, weil er als kollektives Erbe tief in der Person angelegt ist. Die bekannte feministisch orientierte Entwicklungspsychologin Carol Gilligan sagt, dass „die typische männliche Orientierung dazu neigt, mehr agentisch, autonom, abstrakt und unabhängig zu sein und sich auf Recht und Gerechtigkeit stützt. Dagegen tendiert die weibliche Orientierung dazu, durchlässiger, beziehungsreicher und gefühlvoller zu sein und stützt sich auf Fürsorge und Verantwortlichkeit.“ Diese allgemeine Aussage betrifft Neigungen von Männern und Frauen, die tief in ihrem Innern wurzeln.

Was das äußere Erscheinungsbild betrifft, so sind in unserer heutigen Gesellschaft die geschlechtsspezifischen Unterscheidungen nicht mehr so unterschiedlich, wie noch vor hundert Jahren in Europa oder in der alten indischen Kultur. Die Angleichung der Rollen von Männern und Frauen in der heutigen, modernen Kultur wird natürlich dazu beitragen, dass die Beschaffenheit und Struktur der Anima beziehungsweise des Animus sich auch mit verändern, da diese sich immer komplementär zur Alltagspersönlichkeit verhalten. Demnach werden zum Beispiel Eigenschaften, die eine bestimmte Kultur als un-weiblich erachtet von einer Frau, welche die Werte dieser Kultur verinnerlicht hat, unterdrückt und folglich in einer komplementären, unbewussten Struktur, dem Animus, angesammelt werden.

In den Mythen aller Kulturen und auch in den alten tantrischen Überlieferungen gibt es viele Geschichten, in denen die Gestalten von Anima oder Animus auftauchen und den nach Entwicklung und Erkenntnis suchenden Mann bzw. Frau entweder ermutigen und begleiten, oder auch herausfordernd konfrontieren, damit er oder sie sich auf den Weg macht. So heißt es in der Biographie von Naropa, einem großen Tantriker aus Indien, der in seiner ersten Lebenshälfte Abt der größten Klosteruniversität Indiens und der herausragendste buddhistische Gelehrte seiner Zeit war, dass ihm eines Nachts, während er einige Schriften studierte, eine alte Frau erschien und ihn fragte: „Was machst du da? Kennst du all diese Schriften auswendig; und kennst du ihre tiefere Bedeutung?“ Naropa antwortet stolz: „Natürlich kenne ich sie alle auswendig!“ Während er das sagte lächelte die Alte zufrieden, denn das war die Wahrheit. Doch als Naropa ergänzte: „Und ich verstehe ihre tiefe Bedeutung,“ da begann sie zu weinen, denn da war Naropa im Irrtum. Dies verunsicherte ihn, und er fragte zögernd: „Wer versteht denn ihre tiefe Bedeutung?“ Daraufhin antwortete die Alte: „Mein Bruder.“ „Wo ist dein Bruder?“ fragte er. „Geh, und suche ihn!“ gab sie zurück und verschwand. Daraufhin erkannte Naropa, dass intellektuelles Wissen die Erfahrung nicht ersetzen kann, verließ das Kloster und machte sich auf die Suche nach dem Meister. Nach langer Suche und vielen Prüfungen fand er ihn, wurde angenommen, folgte seinen Anweisungen und erlangte höchste Verwirklichungen.

Für Jung wäre die Biographie von Naropa ein klassisches Beispiel für eine Begegnung mit

der Anima. Die Anima hat viele Gesichter. Naropa erschien sie als weise alte Frau. In ähnlichen Biographien zeigt sie sich als verführerisches junges Mädchen, als Schenkwirtin, oder als Prostituierte, und jedes mal verlockt sie den asketischen Mönch, über seine Grenzen zu gehen, sei es, indem er die monastischen Regeln übertritt oder mit anderen begrenzenden Tabus oder Konventionen bricht. Damit konfrontiert sie ihn mit seinem inneren Konflikt zwischen seiner Sehnsucht und seiner Angst. Denn einerseits sehnt er sich nach tiefen transpersonalen Erfahrung und Erkenntnissen, welche sich jedoch nur dann einstellen, wenn das Bestreben nach Sicherheit losgelassen, Grenzen überschritten und temporär die bewusste Kontrolle abgegeben wird. Andererseits hat er Angst vor den eigenen Instinkten und dem Unbekannten und klammert sich an die Gewohnheit, alles zu kontrollieren, zu steuern und zu *machen*. Die Anima ermutigt, lockt und verführt ihn loszulassen, weiter zu gehen, seine inneren natürlichen Impulse wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Sie hilft ihm, sich wieder mit seinem Körper, seiner Lust und Sinnlichkeit zu verbinden und sich für das Körperliche und die Dimension des Unbewussten zu öffnen.

So wie den Mann eine weibliche Gestalt auffordert, unterdrückte Persönlichkeitsaspekte zu integrieren und sich weiter in Richtung Ganzheit zu entwickeln, so wird die Frau durch eine männliche Gestalt auf ihrem Entwicklungsweg weitergeleitet. Typische Beispiele aus den Mythologien wären der Held, der Abenteurer, der Yogi oder Guru oder auch der heimliche Liebhaber. Am besten lässt sich die Beschaffenheit des Animus oder der Anima in den Träumen der jeweiligen Person erkennen. Fast immer ist es eine komplex-schillernde Erscheinung, die mit Eigenschaften ausgestattet ist, die in starkem Gegensatz zu denen der nach außen gekehrten Alltags-Persönlichkeit stehen.

Das Bild der Anima und des Animus zeigt sich dem Individuum nicht nur von Zeit zu Zeit im Traum oder als Phantasiefigur, sondern wird von ihm auch nach außen projiziert, indem das Individuum dieses Bild auf einen der Anima oder dem Animus ähnlichen, wirklichen Menschen überträgt. Die Projektion von Anima oder Animus hat schon in vielen Beziehungen Verwirrungen gestiftet. Denn die Projektion verzerrt die Wahrnehmung oder verhindert, dass der andere gesehen wird, wie er eigentlich ist, da er vom Bild der Anima bzw. des Animus überlagert wird, welches das unbewusste, von Urzeiten herkommende Bild *der* Frau oder *des* Mannes ist. Diese Überlagerung löst alle Sehnsüchte und Ängste aus, die seit Urzeiten gegenüber dem Weiblichen und dem Männlichen empfunden wurden. Missverständnisse zwischen Männern und Frauen rühren häufig daher, dass sie sich zu den *Bildern* des anderen Geschlechts verhalten und nicht zum wirklichen Menschen. Im Vajrayogini-Tantra gibt es Anweisungen, die es dem männlichen Schüler ermöglichen, sich dem Phänomen der Projektion und der Auseinandersetzung mit dem Weiblichen zu stellen. Dort wird dem Schüler die Anweisung gegeben, dass er, falls seine Praxis stagniert, durch die Lande ziehen und auf Marktplätzen und Wirtshäusern nach einer Frau Ausschau halten solle, die die Merkmale einer Dakini aufzeigt. Falls er eine solche fände, dann solle er bei ihr bleiben, ihr dienen und sich auf keinen Fall abweisen lassen. Lässt sich ein Schüler darauf ein, kann er durch die Auseinandersetzung mit dieser Frau seine Projektionen aufdecken und zurücknehmen und Zugang zu seinen abgespaltenen weiblichen Anteilen finden, die für ihn bis dahin nur über die Gestalt der Anima erfahrbar waren. Hier wird ersichtlich, wie es durch das Bindeglied der Anima – und natürlich umgekehrt bei der Frau dem Animus – möglich wird, Kontakt zu den eigenen gegen-geschlechtlichen Anteilen zu gewinnen und sie in der Folge zu integrieren. Jung sagte auch ausdrücklich, dass „die Anima oder der Animus nur durch die Beziehung zum Gegengeschlecht realisiert werden kann, weil ihre Projektionen nur dort wirksam sind.“

Der Jungianer Murray Stein sagt in bilderreicher Sprache zu der Auseinandersetzung mit den gegen-geschlechtlichen Archetypen, dass „das Bild der Anima oder des Animus belebend wirkt und den Wunsch nach Vereinigung weckt. Es erzeugt Anziehung (...) und ist eine verwandelnde Macht. Bei der Auseinandersetzung zwischen Ich und Anima bzw. Animus geht es um wachsende Bewusstheit, um ein Gewahrwerden der eigenen Projektionen, ein Hinterfragen unserer romantischsten und bestgehütetsten Illusionen. In eine Auseinandersetzung mit der Anima bzw. dem Animus einzutreten heißt, die illusorische Welt der unbewussten Phantasie zu zergliedern. Es heißt aber auch, sich selbst zu gestatten, die Höhen und Tiefen des eigenen geistigen Universums intensiv zu erleben, all die unbewussten Annahmen, die uns nach mehr hungern lassen, wenn wir schon übersättigt sind, die unsere Gier wach halten, obwohl wir schon längst befriedigt sein müssten, die uns in endlose Wiederholungen der prall mit Emotionen aufgeladenen Muster in der eisernen Kette von Reiz-Reaktions-Abfolgen treiben. Höhlen und Drachen, Mythen und Märchen, romantische Übertreibung und sarkastische Einwände, sie alle sind Teil der Welt, die Anima und Animus in unserem Innern weben.“

Sexualität im Tantra

In den westlichen Ländern haben viele Menschen die Vorstellung, dass Tantra eine östliche Lehre der Liebeskunst sei. Durch Assoziationen mit Abbildungen aus dem Kamasutra entsteht der Eindruck, im Tantra gehe es hauptsächlich um Sexualität, um die Anwendung luststeigernder sexueller Praktiken, um exotische Stellungen und orgiastische Ekstasen. Beschäftigt man sich jedoch eingehender mit den altindischen tantrischen Schriften, dann wird man schnell erkennen, dass in den Tantras (den unterschiedlichen tantrischen Schriften) ein allumfassender spiritueller Lebensweg dargestellt wird, der dem Prinzip der Ganzwerdung folgt. Das ursprüngliche indische Tantra sollte demnach nicht auf eine Lehre zur Steigerung sexueller Lust reduziert werden - aber Tantra ohne die Einbeziehung der Sexualität ist auch nicht denkbar. Im Tantra wird der Mensch als ganzheitliches Wesen betrachtet, welches nicht nur aus geistigen Komponenten besteht, sondern zu dem auch der Körper, Sinnlichkeit, Lust und Sexualität gehören.

Demnach beinhaltet ein Weg der Ganzwerdung die Integration der Sinnlichkeit und der Sexualität. Unterdrückte und abgespaltene sexuelle Impulse sind die Ursache für viele kleinere und größere Persönlichkeitsstörungen. Kein Wunder, dass Sigmund Freud zu Beginn der psychoanalytischen Forschungen angenommen hatte, dass schlichtweg alle Persönlichkeitsstörungen auf verdrängten sexuellen Impulsen beruhten, was jedoch von späteren Psychotherapeuten revidiert wurde. Dennoch lässt sich daraus ableiten, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität für eine ausgeglichene Psyche und für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentfaltung von großer Bedeutung ist.

Die religiösen Wertvorstellungen des Christentums haben auch heute noch einen starken Einfluss auf die Moral und Ethik der westlichen Nationen. Der überwiegende Anteil der westlichen Bevölkerung hat die Entwicklungsideale der Vergeistigung verinnerlicht und stellt den Geist über den Körper, die Herzensliebe über die sexuelle Lust. Instinkte und Triebe – und darunter fällt weitgehend auch die Sexualität – werden als niedere Impulse

betrachtet, die es zu minimieren und zu überwinden gilt. Drängen sich dennoch sexuelle Fantasien ins Bewusstsein und wird ihnen Raum gegeben, löst das Scham und Schuldgefühle aus. Meist wertet sich die Person dann selbst ab, fühlt sich beschmutzt und versucht, diese Persönlichkeitsanteile zu verbergen, was letztlich zur Verdrängung und Abspaltung von großen Anteilen der eigenen Sexualität führt. Für solche Menschen ist es oft schwer, mit ihrem Körper verbunden zu sein und Lust und Sexualität ohne den Beigeschmack von etwas Minderwertigem und Unreinem erleben zu können. Selbst die Menschen, die ohne enge religiöse Moralvorstellungen aufgewachsen sind, stehen gewöhnlich unter dem Einfluss allgemeiner gesellschaftlicher Regeln und Tabus, die vorschreiben, was man darf und was man nicht darf.

Die sogenannte sexuelle Befreiung, die mit der Rebellion der 68er-Bewegung eingeleitet wurde, brachte schon deutliche Verbesserungen gegenüber der Prüderie der 1950er-Jahre und der Zeit davor, aber vieles von der Befreiung beschränkte sich dennoch auf die Oberfläche. Heute im Zeitalter des Internets scheinen sich noch weitere Tabus und Grenzen aufgelöst zu haben. Jeder kann alles sehen, was er will. Auf dem Schulhof zeigen sich Jugendliche Pornoszenen auf ihren Handys. Sex ist ein offenes Thema. Erotisch betonte Kleidung ist Mode. Doch hinter dem „coolen“ Äußeren des modernen Menschen, zeigt sich in seinem Innern nach wie vor im Bereich der Sexualität viel Unsicherheit, Peinlichkeit, Scham oder auch Angst. Es besteht viel Verwirrung und Unsicherheit bezüglich der eigenen Gefühle und darüber, wie man tatsächlich ist, und wie man sein sollte. Film und Fernsehen präsentieren überzogene Rollenmodelle, Klischees und Geschlechterverhalten, denen man meint entsprechen zu müssen. Übernommene Geschlechtervorurteile bestimmen das Verhalten gegenüber Männern und Frauen, und so fällt es dem Menschen schwer, sich in seiner Ganzheit zu erfahren, und zu verstehen, wer er wirklich ist, was er tatsächlich empfindet und wonach er sich im Grunde genommen sehnt.

In den indischen tantrischen Schriften findet man immer wieder Biographien, in denen beschrieben wird, wie moralisch rigide Personen, insbesondere Mönche, auf Prostituierte oder andere sexuell freimütige Frauen treffen, bei denen sie dann in die Lehre gehen. In anderen Geschichten finden angehende Tantriker oder Tantrikerinnen eine Gefährtin oder einen Gefährten und gehen ihren spirituellen Weg gemeinsam weiter. Lässt sich ein Mann oder eine Frau auf eine intime Zweierbeziehung ein, dann erhalten beide die Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen. Der Bereich der Sexualität ist ein äußerst sensibler und emotionsgeladener Bereich, in dem sich alle Persönlichkeitsmuster und -störungen widerspiegeln und offenbar werden. Sich gemeinsam tiefer mit der Sexualität auseinanderzusetzen bietet viele Entwicklungsmöglichkeiten.

Es erfordert viel Achtsamkeit, Zugang zum eigenen Körper und zur Sexualität zu finden, nachzuspüren und zu erforschen, was einem gut tut und was nicht. Tiefsitzende Scham erschwert es dem Individuum, sich freimütig mitzuteilen und einen spielerischen Umgang mit Lust und Sexualität zu finden. Ängste und Unsicherheiten machen befangen und bewirken, dass man die meiste Zeit im Kopf und mit Denken beschäftigt ist, anstatt im Körper zu sein und zu spüren. Sich im Bereich der Sexualität einem anderen Menschen gegenüber wirklich zu öffnen macht verletzlich, erfordert Mut und Vertrauen. Es erfordert eine intensive Auseinandersetzung über einen längeren Zeitraum mit sich selbst und dem Partner, bis man sich von den alten Konditionierungen befreit hat und in der Lage ist, die eigenen Wünsche auszudrücken, seine Gefühle zu zeigen und sich mit Hingabe und Offenheit auf das einzulassen zu können, was sich bei einer intimen Begegnung mit dem

Partner spontan entwickeln möchte.

Gelingt es zwei Menschen, sich in diesem Bereich für einander zu öffnen, sich mit allem zeigen zu dürfen, was da ist, mit der eigenen Schüchternheit, aber auch mit dem eigenen Feuer der Leidenschaft, mit dem Wunsch nach Berührung, nach Zärtlichkeit, nach Sicherheit und Geborgenheit, aber auch mit der Neugier auf Abenteuer, unbekannte Höhepunkte und gemeinsame Ekstase, dann können tiefe Begegnungen stattfinden, bei denen sich das Herz für den anderen öffnet und echte Liebe und tiefe Verbundenheit wachsen. Für die Ganzwerdung einer Person ist es wichtig, dass sie sich mit allem annehmen kann, was zu ihr gehört, dass sie tief im Inneren spüren kann: Ich bin so richtig, wie ich bin. Dabei ist hilfreich, vom Partner wirklich gesehen, positiv gespiegelt und angenommen zu werden. Wünscht sich der Mensch doch im Grunde nichts sehnlicher, als so geliebt zu werden, wie er ist.

Sexuelle Energie ist eine ganz ursprüngliche und zentrale Energie des Menschen. Sie ist die Lebensenergie schlechthin. Mit ihr verbunden zu sein ist wichtig für ein ganzheitliches Lebensgefühl und ein gesundes Selbstbewusstsein. Deshalb ist es auf einem Weg der Ganzwerdung unerlässlich, die eigene sexuelle Energie kennenzulernen, sie anzunehmen und zu integrieren. Damit ist jedoch nicht gemeint, dass jeder sexuelle Impuls ausgelebt werden soll. Das gleiche, was weiter oben zum Umgang mit der Aggression gesagt wurde, gilt auch hinsichtlich der sexuellen Energie. Es ist gut, wenn man mit der eigenen Sexualität verbunden ist, sexuelle Impulse spüren kann und sich nicht davor fürchtet. Werden sie nicht aufgestaut und verdrängt, dann kann man auch sie ohne große Schwierigkeiten lenken und verantwortungsvoll mit ihnen umgehen.

Soviel zur Auseinandersetzung und Integration der Sexualität. Darüber hinaus wird die enorme Kraft der sexuellen Energie im Tantra auch noch ganz gezielt in Ritualen und praktischen Übungen eingesetzt und für die spirituelle Weiterentwicklung genutzt. Es gibt Methoden, bei denen die sexuelle Lust und sexuelle Vereinigung als Fahrzeug dienen, um gemeinsam tiefere spirituelle Erfahrungen zu ermöglichen und andere Räume der Wahrnehmung kennenzulernen. In der sexuellen Vereinigung ist es möglich, dass die Grenzen von Ich und Du verschwimmen und sich auflösen, dass das Gefühl, ein unabhängiges, getrenntes Einzelindividuum zu sein, aufhört, dass man selber und der Partner eins werden, oder dass sogar die Verbundenheit mit allem Sein erfahren wird. Die Sehnsucht nach der Vereinigung aller Gegensätze sucht ihre Erfüllung erst einmal auf einer ganz unmittelbaren Ebene, nämlich der körperlichen Ebene in der sexuellen Vereinigung, dann auf einer tieferen innerpsychischen Ebene, auf der sich Gegensätze und Polaritäten der eigenen Psyche vereinen lassen, bis hin zu hin zur transpersonalen Ebene, wo innen und außen verschmelzen und Nicht-Dualität und Ganzheit erfahren wird.

Ist man gewillt, sich mit der eigenen Sexualität tiefer auseinanderzusetzen, ist es sehr hilfreich, wenn man erfahrene Lehrer hat, die einen begleiten und einen sicheren Rahmen schaffen und halten können. Ein geschützter und vertrauensvoller Erfahrungsraum ermöglicht es dem Individuum, sich mehr und mehr zu öffnen, sich auszuprobieren und sich dadurch selbst besser kennenzulernen. Da dieser intime Bereich oft durch alte Verletzungen belastet ist, gilt es langsam und behutsam vorzugehen, und nicht selten ist die Unterstützung von therapeutischen Methoden von großem Nutzen. Alte Wunden müssen heilen und neue positive Erfahrungen an deren Stelle treten, bis sich nach und nach ein Gefühl der Entspannung und Sicherheit einstellt und Sexualität als eine reine, ja sogar heilige oder göttliche Energie erfahren werden kann.

Normen, Konventionen und Über-Ich

Sich weiterzuentwickeln heißt immer auch, sich zu verändern. Dort wo alles beim Alten bleibt, wo keine neuen Türen aufgemacht und keine neuen Räume betreten werden, wo nichts Neues hereinkommt und nichts Altes hinausgeworfen wird, gibt es keine Veränderung und auch keine Entwicklung. Einerseits sehnt sich der Mensch nach Veränderung und Neuem, nach der Erweiterung des eigenen Horizonts, und zum anderen macht es ihm auch Angst. Das Gewohnte gibt ihm ein Gefühl der Sicherheit, wenn auch nur einer *scheinbaren* Sicherheit. Sich auf neues, unbekanntes Terrain zu begeben erfordert Mut, denn noch weiß man nicht, wie es sich anfühlt und wie es einem geht, wenn man erst einmal dort ist.

Diese beiden Impulse, der Wunsch nach der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und die inneren Stimmen, die dagegen sprechen, provozieren den immer wieder auftretenden Konflikt zwischen dem Wesenskern und dem Über-Ich. Zum Wesenskern gehören die ganz persönlichen, individuellen Impulse und Potentiale, die schon von Geburt an bei einer Person angelegt sind und die nach Entfaltung streben. Im Laufe der Sozialisation wird diese Entfaltung jedoch eingeschränkt, werden dem Kind Grenzen gesetzt, und es wird in vorgegebene Richtungen gelenkt. Um sich die Zuwendung von den Eltern zu sichern, muss sich das Kind an die Werte und Normen der Eltern und der Gesellschaft anpassen, entfremdet sich dabei jedoch von seinem Wesenskern. Dem Kind ist die Zuwendung der Eltern so wichtig, dass es sich an deren Vorgaben und Richtlinien hält, und so bildet sich in seinem Bewusstsein schon in den ersten Lebensjahren eine Instanz aus, eine Art innere Stimme, die Sigmund Freud „Über-Ich“ genannt hat. Das Über-Ich besteht aus moralisch gefärbten, fordernden Geboten und Verboten, Glaubenssätzen und Wertvorstellungen, die eine Person im Laufe ihres Lebens zum Zweck der Anpassung an die Außenwelt verinnerlicht hat.

Als Kind ist man noch zu schwach und zu abhängig, um den Impulsen des Wesenskerns konsequent zu folgen und sich selber treu zu sein. Man beugt sich dem Druck von außen und passt sich an. Wann immer später Impulse aus dem Wesenskern gespürt werden, die nicht den Normen und Werten der Gesellschaft entsprechen, meldet sich automatisch das Über-Ich und mahnt zur Ordnung und Konformität. Meist ist die Person so stark mit der Instanz des Über-Ichs identifiziert, dass sie diese Mahnungen für die eigene, innere Stimme hält, ohne zu merken, dass es vielmehr die Stimme des Vaters oder der Mutter oder anderer Autoritätspersonen ist. Denn das Über-Ich argumentiert mit den gleichen Worten und im gleichen Tonfall, wie eben diese Personen früher argumentiert haben: „Das geht einfach nicht!“ „Das gehört sich aber so!“ „Das kannst du ja sowieso nicht!“ „Was soll denn das schon wieder, du bist einfach ... !“ usw.

Das Über-Ich ist eine Instanz, die über der Person zu stehen scheint und regulierend auf sie einwirken möchte. Manche Werte und Regeln, die aus dieser Ecke kommen, können unter Umständen durchaus sinnvoll sein. Doch gilt es sehr wachsam zu sein und jeden Satz kritisch daraufhin zu prüfen, welche Auswirkungen diese Stimmen auf das eigene Befinden haben. Geht es einem danach besser, oder fühlt man sich ausgebremst und abgewertet? Sobald erkennbar wird, dass es sich um Normen und Aussagen handelt, die der Persönlichkeitsentfaltung im Wege stehen, die die eigene Entwicklung und die Impulse des

Wesenskerns behindern oder blockieren, oder die eigene Person niedermachen und abwerten, ist es angesagt, diese Stimmen zu ignorieren oder radikal zurückzuweisen und sich von deren Einfluss zu befreien.

Je besser die Person mit ihrem Wesenskern verbunden ist, je deutlicher sie seine Impulse wahrnehmen kann und spürt, was ihr wirklich wichtig ist, umso leichter durchschaut sie die gegen sie gerichteten Stimmen des Über-Ichs. Mit einem Mal kann ihr bewusst werden, von welcher Person aus ihrem Umfeld dieser Glaubenssatz, die Regel, das Vorurteil oder die Überzeugung stammt. Das kann ihr helfen, die Identifikation mit diesem Satz zu lösen, zu erkennen, dass es nicht die eigene Überzeugung ist, und die Stimmen des Über-Ichs als überholte Vorschriften, unzutreffende Sichtweisen oder als glatte Lebenslügen zu entlarven. Manche Stimmen des Über-Ichs sitzen jedoch tief, sind zäh und hartnäckig. Sie können so fest sitzen, dass sie noch lange spontan auftauchen und alte Muster aktivieren, selbst nachdem der Verstand schon begriffen hat, worum es geht.

Häufig glaubt man dem Einwand, mit dem das Über-Ich die eigenen Impulse zurückdrängt, und hat Angst vor dem nächsten Schritt, der eine Veränderung mit sich bringen würde. Um an diesem Punkt des Konflikts und der Stagnation dennoch weiterzukommen, sollte man den Mut haben, trotz aller Einwände bewusst über die fragwürdige Grenze zu gehen, damit eine neue Erfahrung stattfinden kann. Dabei ist es hilfreich, sich so lange der behindernden Stimmen zu erwehren, bis die neue Erfahrung stattgefunden hat und es offensichtlich wurde, ob die Entscheidung richtig war. Selbst wenn sich danach einmal herausstellen würde, dass man zu weit gegangen war, dann wäre auch dies eine gute Erfahrung, da sie einem zeigt, wo in Zukunft die selbstgewählte Grenze liegt. Oft braucht es eine direkte, persönliche Erfahrung, damit einem unmissverständlich klar wird, was man will und was man nicht will.

Nachdem Naropa seinen tantrischen Lehrer gefunden hatte, wies dieser ihn systematisch an, einige der damals geläufigsten Normen und Konventionen zu ignorieren und zu brechen. Denn nur wenn man sich von den gegen die eigene Selbstentfaltung gerichteten Überzeugungen und Glaubenssätzen befreit, kann man seinen eigenen Weg finden und konsequent weitergehen.

Der eigenen Wahrheit folgen

Ein ganz zentrales Anliegen des Wesenskerns ist es, den für sich selbst richtigen Lebensweg zu finden. Jeder Mensch kennt die Neugier, herauszufinden und zu erkennen, warum es ihn gibt und was der Sinn des Daseins ist. Es drängt ihn, tiefere Zusammenhänge zu verstehen, um dementsprechend handeln zu können und sich in die richtige Richtung zu entwickeln. Dieser Drang ist wie eine seit Ur-beginn bestehende Sehnsucht, oder ein unaufhörlicher Antrieb, ein Evolutionsimpuls, der jeden Menschen zur Weiterentwicklung und Erkenntnis anspornt.

Ist der Mensch noch jung und unerfahren, dann lernt er von den älteren und weiseren Mitmenschen, sucht sich Lehrer und hört auf sie. Welche Anhaltspunkte und

Möglichkeiten stehen dem Menschen bei seiner Suche nach der Wahrheit und dem Sinn des Lebens zur Verfügung, um unterscheiden zu können und zu wissen, was richtig und was falsch ist? Angebote, Theorien und Lehren gibt es genug. Wer oder was hilft dem Suchenden, sich seiner Entscheidungen sicher zu sein? Gibt es etwas im Außen, worauf er sich verlassen könnte? - Manchmal, wenn man auf der Suche ist, trifft man wie zufällig auf eine Person, die einen inspiriert und weiterbringt. Begierig lernt man von ihr, entwickelt sich weiter, und begegnet wieder jemandem, der einen in anderen Bereichen inspiriert und einem sagt, wie es weitergeht. Was bringt den Suchenden dazu, sich auf einen bestimmten Lehrer einzulassen? Wer bestätigt ihm die Richtigkeit seiner Entscheidung? - Letztlich ist es der Suchende selber. Er verfügt über die Intuition, unter all den Menschen die er kennt, denjenigen herauszufinden, der das verkörpert, wonach er sich im Innersten sehnt. Vor dem Hintergrund seiner eigenen Lebenserfahrung trifft – mehr oder weniger bewusst – er selbst die Entscheidung. Sogar wenn er sich beraten lässt oder voll Vertrauen eine andere Person die Entscheidung für sich treffen lässt, ist es wiederum er selber, der den Ratgeber auswählt und ihm Kompetenz und Autorität einräumt. Letztlich ist es die eigene innere Weisheit, die darüber entscheidet, was für einen richtig oder falsch ist und wohin man sich entwickeln möchte. Losgelöst von dieser inneren Weisheit, lässt sich im Draußen nichts finden, worauf man sich wirklich verlassen könnte.

Zu Anfang des spirituellen Weges ist man sich dessen noch nicht bewusst, hält fest an der Meinung, dass man selber unzulänglich und unwissend ist und projiziert die Weisheit nach draußen auf ein geeignetes Objekt, nämlich auf einen Lehrer oder in eine heilige Schrift. Erst nach und nach kann diese Projektion aufgedeckt und zurückgenommen werden. Dann wird einem klar, dass man sich einen Lehrer gesucht hat, der die Wahrheit verkörpert und lehrt, die man bereits in sich selber hatte, aber noch nicht in der Lage war, sie zu erkennen, sich auf sie zu verlassen und sie zu artikulieren. Über den „äußeren Lehrer“ kann der „innere Lehrer“ gefunden werden.

Nun wäre es jedoch fatal, würde man den „inneren Lehrer“, welcher nichts anderes als die Stimme der eigenen, inneren Weisheit ist, mit dem Ich gleichsetzen. Die Folge wäre ein aufgeblähtes Ego, eine narzisstische Persönlichkeitsstörung, die zum Fallstrick für die weiterführende spirituelle Entwicklung würde. Denn der Weg der Ganzwerdung führt über das Ich hinaus. Der nächste Schritt besteht nämlich darin, zu erkennen, dass diese innere Weisheit aus der unermesslichen Tiefe des Wesenskerns und damit aus einem Bereich kommt, der tiefgründiger ist als die individuelle Psyche. Diese Weisheit stellt zum einen das innerste Zentrum des Individuums dar und geht andererseits so weit über das Individuum hinaus, dass sie alles umfasst oder alles durchdringt. Dies lässt sich mit dem Verstand nicht mehr richtig begreifen, vielleicht jedoch intuitiv erahnen. Hier beginnt die Erfahrung und Integration des grenzenlosen, offenen Raumes oder der Leerheit, wie die Buddhisten sagen, oder des „Selbst“, wie Jung es nannte, oder „Mahamudra“, wie es die Tantriker nennen, denn Ganzwerdung enthüllt sich in der Erfahrung der Untrennbarkeit des Individuums vom Ganzen.