

## SICH MIT SICH SELBST IDENTIFIZIEREN

Wir werden von allem beherrscht, mit dem wir uns identifizieren. Wir können alles, von dem wir uns disidentifizieren, beherrschen, leiten und benutzen.

Der gewöhnliche Zustand für die meisten von uns ist ein Identifiziertsein mit dem, was uns zu einer bestimmten Zeit das stärkste Gefühl von Lebendigkeit zu geben scheint, was uns am realsten oder am intensivsten vorkommt. Diese Identifikation mit einem Teil unserer selbst bezieht sich gewöhnlich auf die ausgebildete Seelenfunktion oder den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit, auf die wichtigste Rolle, die wir im Leben spielen. Sie kann viele Formen annehmen. Einige Menschen identifizieren sich mit ihrem Körper. Sie erfahren sich und sprechen oft über sich selbst in Form von Sinnesempfindungen; mit anderen Worten, sie funktionieren, als ob sie ihre Körper wären. Andere identifizieren sich mit ihren Gefühlen; sie glauben, dass ihre Gefühle der zentrale und intimste Teil ihrer selbst seien, während Gedanken und Sinneseindrücke als weiter entfernt, vielleicht als irgendwie abgetrennt empfunden werden. Diejenigen, die sich mit ihrem Verstand identifizieren, beschreiben sich wahrscheinlich mit intellektuellen Erklärungen, selbst wenn sie gefragt werden, wie sie sich fühlen. Oft sehen sie Gefühle und Sinneseindrücke als peripher an oder sind sich ihrer größtenteils nicht bewusst. Viele sind mit einer Rolle identifiziert, und sie leben, funktionieren und erfahren sich selbst dieser Rolle entsprechend als "Mutter", "Ehemann", "Geliebte", "Geschäftsmann", "Lehrerin" usw.

Diese Identifikation mit nur einem Teil unserer Persönlichkeit mag vorübergehend befriedigen, hat aber schwerwiegende Nachteile. Sie hindert uns an der Verwirklichung der Erfahrung des "Ich", dem tiefen Gefühl der Selbstidentifikation, des Wissens, wer wir sind. Sie schließt die Fähigkeit aus oder vermindert sie sehr stark, uns mit allen anderen Teilen unserer Persönlichkeit zu identifizieren, uns ihrer zu erfreuen und sie in ihrem ganzen Umfang zu benutzen. So wird unser "normaler" Ausdruck in der Welt zu irgendeiner Zeit nur auf einen Teil dessen beschränkt, was er sein kann. Die bewusste - oder selbst unbewusste - Erkenntnis, dass wir irgendwie zu vielem, das in uns ist, keinen Zugang haben, kann Enttäuschung und schmerzliche Gefühle der Unzulänglichkeit und des Versagens verursachen.

Schließlich führt eine dauernde Identifikation mit einer Rolle oder einer vorherrschenden Seelenfunktion oft und beinahe unvermeidlich zu einer unsicheren Situation im Leben, die früher oder später zu einem Gefühl der Verlorenheit, ja der Verzweiflung führt, wie im Falle eines Athleten, der alt wird und seine körperliche Kraft verliert; einer Schauspielerin, deren körperliche Schönheit verblasst; einer Mutter, deren Kinder erwachsen geworden sind und sie verlassen haben; eines Studenten, der die Universität verlassen muss und neuer Verantwortung gegenübersteht. Solche Situationen können ernste und oft schmerzliche Krisen erzeugen. Diese können als ein - mehr oder weniger partielles - psychisches "Sterben" angesehen werden. Und kein krampfhaftes Anhängen an die verschwindende alte "Identität" kann helfen. Die wahre Lösung kann nur eine "Wiedergeburt" sein, das heißt das Eintreten in eine neue, weitere Identifikation. Manchmal schließt dieser Vorgang die ganze Persönlichkeit ein und verlangt und führt zu einem Erwachen oder einer "Geburt" in einen neuen und höheren Zustand des Seins.

Dieser Vorgang ereignet sich oft ohne ein klares Verstehen seiner Bedeutung und oft gegen den Wunsch des Einzelnen, der in ihn verwickelt ist. Aber eine bewusste, zielstrebige, willige Mitarbeit kann ihn sehr erleichtern, fördern und beschleunigen. Dies kann am besten durch eine bewusst

gesteuerte Übung der Disidentifikation und der Selbstidentifikation geschehen. Dadurch gewinnen wir **die Freiheit und die Kraft der Wahl**, uns mit irgendeinem Aspekt unserer Persönlichkeit zu identifizieren oder zu disidentifizieren, je nachdem, was uns in jeder Situation richtig erscheint. So können wir lernen, alle Elemente und Aspekte unserer Persönlichkeit zu leiten und zu einer umfassenden, harmonischen Synthese zu benutzen. Diese Übung ist ein Werkzeug, um ein wirkliches Bewusstsein unserer selbst zu erlangen und unsere Aufmerksamkeit der Reihe nach auf jeden wichtigen Aspekt unserer Persönlichkeit zu lenken. Während wir den Standpunkt des Beobachters beibehalten, erkennen wir, dass der Beobachter nicht das ist, was er beobachtet.

## DAS VERFAHREN

Bringe deinen Körper in eine entspannte und bequeme Lage; mache langsam ein paar Atemzüge. Dann bekräftige langsam und aufmerksam folgendes:

**"Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.** Mein Körper mag sich in verschiedenen Zuständen der Gesundheit oder Krankheit befinden; er mag ausgeruht oder müde sein, aber das hat nichts mit meinem wirklichen Ich zu tun. Ich schätze meinen Körper als mein kostbares Werkzeug der Erfahrung und des Ausdrucks, aber er ist nur ein Werkzeug. Ich behandle ihn gut, ich versuche ihn, bei guter Gesundheit zu halten, aber er ist nicht ich selbst. **Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.**

**Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.** Meine Gefühle wechseln und widersprechen sich manchmal. Sie mögen von Liebe zu Hass, von Ruhe zu Ärger, von Freude zu Leid übergehen, und trotzdem ändert sich mein Wesen, meine wahre Natur nicht. Auch wenn mich momentan die Welle eines bestimmten Gefühls überflutet, so weiß ich doch, dass sie vorübergehen wird. Folglich bin ich nicht dieses Gefühl. Ich kann meine Gefühle beobachten und verstehen und kann allmählich lernen, sie zu leiten, zu benutzen und harmonisch zu integrieren. **Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.**

**Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand.** Mein Verstand ist ein wertvolles Werkzeug der Entdeckung und des Ausdrucks, aber er ist nicht mein Zentrum. Sein Inhalt ändert sich beständig, indem er neue Ideen, neues Wissen und Erfahrungen aufnimmt. Ich kann mit seiner Hilfe äußere wie innere Welten erkennen und verstehen. Manchmal aber weigert er sich, mir zu gehorchen. Deswegen kann er nicht Ich sein. **Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand.**

**Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens.** Dies allein ist der fortdauernde Faktor im sich ständig ändernden Fluss meines täglichen Lebens. Ich bin fähig, alles, was in mir vorgeht, wahrzunehmen. Das gibt mir ein Gefühl des Seins, der Dauer, der inneren Ausgeglichenheit. Und ich kann mich entscheiden, welche Stellung ich zu allem, was ich erlebe, beziehen will. Ich kann alle meine psychischen Vorgänge und meinen physischen Körper nicht nur beobachten, sondern auch leiten und benutzen. Ich bekräftige meine Identität mit diesem Zentrum und erfasse seine Dauerhaftigkeit und Energie. Ich erkenne und bestätige mich als Zentrum reinen Gewahrseins und schöpferischer, dynamischer Energie. **Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens."**

Da der Zweck der Übung darin besteht, einen bestimmten Bewusstseinszustand zu erreichen, sind viele Einzelheiten des Verfahrens entbehrlich, sobald der Sinn erfasst ist. So kann man nach einer gewissen Zeit der Praxis die Übung ändern, indem man auf einen Aspekt das Hauptgewicht legt oder der Identifikation mit sich tiefere Aufmerksamkeit schenkt. Man kann auch durch jedes Stadium des Disidentifikation gehen, indem man nur die zentralen Bekräftigungen (im Folgenden in einer erweiterten Fassung) benutzt:

**Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.**

**Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.**

**Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand.**

**Ich habe Wünsche, aber ich bin nicht meine Wünsche.**

**Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens.**

Das Ziel ist, durch diese Übung genügende Fertigkeit zu erwerben, um durch jedes Stadium der Disidentifikation in kurzer Zeit schnell und dynamisch hindurchzugehen und dann so lange im "Ich"-Bewusstsein zu bleiben, wie man es wünscht. Man kann sich dann in jedem Augenblick von jedem überwältigenden Gefühl, jedem ärgerlichen Gedanken, jeder ungeeigneten Rolle usw. disidentifizieren und vom Aussichtspunkt des nicht in das Geschehen verwickelten Beobachters ein klares Verständnis der Situation, ihrer Bedeutung, ihrer Ursachen und der wirksamsten Art des Umgangs mit ihr gewinnen.

Nach:

**Roberto Assagioli, Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie.**

[Originalausgabe: The Act of Will. New York 1972] Junfermann Verlag Paderborn <sup>1</sup>1982, <sup>5</sup>1989, S. 183-188.