Bewusstseinsfunktionen – Beobachter und Regisseur

Quellentexte: „Werde was du bist“ von Piero Ferrucci, Harald Reinhardt – http://www.psychosyntheseinstitut.de

I. Einleitung:

Das der Psychosynthese zu Grunde liegende Menschenbild besteht aus folgenden Elementen:

▪ Jeder Mensch ist in seinem natürlichen Wesen in Gegensätzen aufgebaut (z.B. stark sein und schwach sein, Bedürfnis nach Beziehung und Bedürfnis nach Individualität etc.). In der Psychosynthese werden diese unterschiedlichen Wesenselemente **"Teilpersönlichkeiten“** genannt. Jede Teilpersönlichkeit (TP) hat spezifische Kompetenzen und Bedürfnisse, Gedanken, Überzeugungen, Gefühle sowie eine eigene Energetik und ist in seinem Kern immer eine wertvolle Ressource.

▪ Im Zentrum dieser unterschiedlichen Teilpersönlichkeiten wirkt die selbstregulierende Eigendynamik der Psyche, die Intelligenz der Evolution, die sich beispielsweise auf körperlicher Ebene im Phänomen der Homöostase[1] zeigt. Diese Intelligenz, das "**SELBST**", durchdringt alle Teilpersönlichkeiten und steht gleichzeitig jenseits von ihnen. Es ist in der Lage, für eine **fruchtbare Koexistenz und Entwicklung** aller Teilpersönlichkeiten zu sorgen.

▪ Dem "SELBST" gegenüber steht das **Bewusstsein**. Dieses kann durch Ansprüche, Ideale, kritisierende oder entwertende Stimmen, denen man im Laufe des Lebens im Außen begegnet ist und die man unbewusst verinnerlicht hat (sogenannte Introjekte) sowie durch sonstige (einseitige) Vorstellungen vom Leben oder von sich selbst dazu führen, **dass das Handeln abweicht von dem, was gemäß der Selbstregulation wirklich stimmen würde**.

Beispiel: Jemandem ist beigebracht worden, dass er vor allem auf die Bedürfnisse anderer eingehen und sich selbst „zurücknehmen“ soll. Derjenige ist dann möglicherweise gehemmt, in entsprechenden Situationen den gesunden, natürlichen Impuls des „Nehmens“ auszuagieren.

Dies kann zu Verzerrungen oder Stauungen der jeweiligen Teilpersönlichkeiten-Energie führen. Anspannung, Gereiztheit, ein Gefühl innerer Leere, Antriebslosigkeit oder Niedergeschlagenheit: solche Stimmungslagen können Folgeerscheinungen einer unzureichenden Anbindung des Bewusstseins an das "SELBST" und die selbstregulierende Eigendynamik der Psyche sein.

▪ Das Bewusstsein befindet sich in einem Prozess **fortschreitenden Erwachens**, es wird sich der inneren psychischen Wirklichkeit fortlaufend bewusster. **Diesen Prozess kann man unterstützen**, zum Beispiel durch die Anwendung von **Achtsamkeitstechniken**.

▪ Damit das Bewusstsein und die selbstregulierende Intelligenz des SELBST „Hand in Hand“ zusammenarbeiten können, muss das Bewusstsein

- die Signale des SELBST (z.B. Körpersignale, spontane Einfälle, Träume) **wahrnehmen** können;
- **bereit sein** zum **Dialog** mit den Teilpersönlichkeiten und dem SELBST;
- die nötigen **Werkzeuge** für einen solchen **Dialog** ausreichend beherrschen (siehe z.B. **Focusing**).

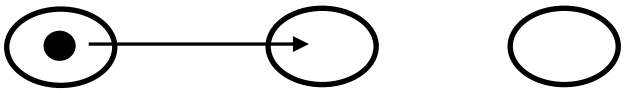
[1] ▪ Das autonome, selbst organisierte und sich stets im Fluss befindliche Gleichgewicht aller im menschlichen Organismus stattfindenden Prozesse zueinander.

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn
Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

II. Bewusstsein:

Bewusstsein umfasst alle Zustände, die von einem Individuum erlebt werden, z.B. Sinneswahrnehmungen, Denken, Vorstellen und Erinnern, Gefühle, Emotionen, Bedürfniszustände, Unterscheidung zwischen Realität und Vorstellung. (Gerhard Roth)

Häufig wandert das Bewusstsein dauernd und ungesteuert von einem Bewusstseinsinhalt zum nächsten. „Ich bin traurig / zufrieden / müde / gereizt…“



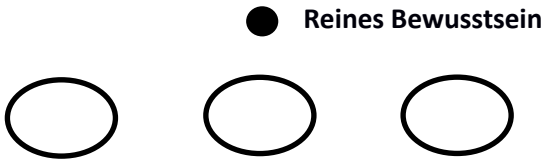
Die leeren Ovale stellen **Bewusstseinsinhalte** dar: Sinneswahrnehmungen, Denken, Vorstellen, Erinnern, Gefühle etc.
Der schwarze Punkt steht für das Bewusstsein.

III. Achtsames Bewusstsein:

Achtsamkeit ist ein Zustand klaren Bewusstseins, wobei die Aufmerksamkeit inhaltslos ist (Kabat-Zinn, 1994). Des Weiteren ist Achtsamkeit eine nicht wertende Bewusstheit der gegenwärtigen Erfahrungen, auf einer Moment-zu-Moment Basis. (Marlatt & Kristeller, 1999). Wer Achtsamkeit ausübt, kann somit zum **bewussten Beobachter** des eigenen Bewusstseins (also der aktuellen Bewusstseinsinhalte) werden (Baer, 2003).

„Reines Bewusstsein ist die Qualität des Gewahrseins an sich, wie das Licht,
das auf die Bewusstseinsinhalte fällt. Ein erwachendes Bewusstsein in diesem Sinne
bedeutet nicht die Mehrung von Bewusstseinsinhalten,
sondern eine Zunahme der Fähigkeit, schlicht wahrzunehmen, was ist.
Ein solches Bewusstsein ist achtsam.“ (Harald Reinhardt)

Man könnte das Bewusstsein auch mit einer Tafel vergleichen. Alles, was auf der Tafel steht, ist wahrnehmbarer Bewusstseinsinhalt. Das achtsame Bewusstsein ist wie eine zweite Tafelschicht hinter der vorderen Tafelschicht. Während auf der vorderen Tafelschicht die Bewusstseinsinhalte stehen, bleibt die hintere Tafelschicht stets sauber und unbeschrieben, also inhaltslos. Darum kann sie unvoreingenommen auf alles schauen, was auf der vorderen Tafel steht.



Ein achtsames Bewusstsein, das die aus der selbstregulierenden Psyche (SELBST) aufsteigenden Signale wahrnimmt **und** umsetzt, also in das Handeln einfließen lässt, wird in der Psychosynthese das **ICH** genannt. C.G. Jung hat diesbezüglich den zentralen Begriff der "**ICH-SELBST-Achse**" geprägt. Er verdeutlicht die Bestimmung des Bewusstseins, sich dem SELBST als der eigentlich lenkenden Kraft im Leben zuzuwenden.

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn
Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

IV. Elemente des ICH

Das ICH-Bewusstsein besteht aus zwei Elementen: **dem Beobachter** & **dem Regisseur**.

1) Der Beobachter

Der Beobachter kann bewertungsfrei alle vorhandenen Wünsche, Gedanken, Sehnsüchte etc. wahrnehmen. Er ist in der Lage, allparteiisch auf die verschiedenen Teilpersönlichkeiten zu schauen und mit ihnen und dem SELBST in Dialog zu treten. Er nimmt wahr, was die Teilpersönlichkeiten wirklich brauchen. Je tiefer der Kontakt zwischen Bewusstsein und Teilpersönlichkeit ist, desto mehr ist für das Bewusstsein auch das SELBST, welches jede Teilpersönlichkeit durchdringt, wahrnehmbar.
Auch inneren Kritikerstimmen, Bewertern, Antreibern etc. wendet sich der Beobachter unvoreingenommen zu. Er lässt alles so sein, wie es im Moment ist und nimmt es wahr. Das ermöglicht eine Anbindung von Teilpersönlichkeiten oder Introjekten an das Bewusstsein, wodurch eine bewusste Regulierung von Teilpersönlichkeiten und Introjekten möglich wird. Das Werkzeug des Beobachters ist die **Liebe**. Sie ermöglicht den allparteiischen Blick.

2) Der Regisseur

Der Regisseur hat die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das Handeln übereinstimmt mit den wahren Bedürfnissen der Teilpersönlichkeiten und den aktuell aus der Selbstregulation aufsteigenden Impulsen. Der Regisseur bestimmt also gemäß den Impulsen des SELBST, welche Teilpersönlichkeiten in welchem Verhältnis in das aktuelle Handeln mit einfließen.

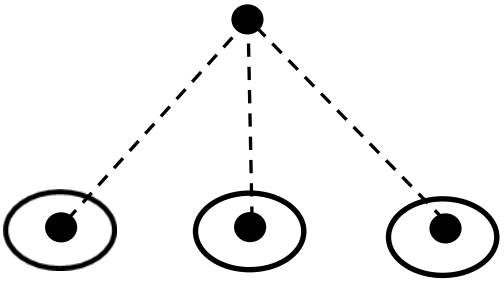
Beispiel: Der Beobachter nimmt wahr, dass man gegenüber seinem Partner sowohl ein harmonisches Miteinander wünscht (TP 1) also auch Raum braucht für seine individuellen Bedürfnisse (TP 2). Der Regisseur würde je nach Situation und gespürter Stimmigkeit mehr TP 1 oder TP 2 Raum geben.

Dazu gehört auch die Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen sowie die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen (Mut). Das „gute“ (freie, ruhige, vitale) Körpergefühl ist hierbei **der** entscheidende Gradmesser für die Stimmigkeit einer Entscheidung.

Auch kann der Regisseur einen durch eine Teilpersönlichkeit ausgelösten Affekt (z.B. ein Wutausbruch, Erstarren in Niedergeschlagenheit oder Panik) soweit regulieren, dass das Handeln ausreichend unbeeinflusst bleibt von der affekthaft agierenden Teilpersönlichkeit. Der Beobachter nimmt sich dann der TP an, um zu erfahren, was ihr tieferes Bedürfnis ist. Die Werkzeuge des Regisseurs sind **Liebe, Wille** und **Mut**.

Das ICH kann frei wählen, sich Bewusstseinsinhalten (Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Vorstellungen etc.) ganz zuzuwenden oder sich von ihnen zu lösen. Es kann sich also bewusst identifizieren (sich ganz verbinden mit dem Bewusstseinsinhalt und die Welt „durch seine Augen sehen“) oder sich dis-identifizieren, also Abstand zu den Gedanken, Gefühlen etc. schaffen.

Wenn sowohl Beobachter als auch Regisseur ausreichend vorhanden sind, ist das ICH wie ein **König** bzw. eine **Königin**. Er bzw. Sie ist ausgestattet mit dem liebevoll-beobachtenden Blick, der alle „Untertanen“ (Teilpersönlichkeiten) ko-existieren lässt und ist fähig, in Eigenverantwortung zu herrschen und Entscheidungen zu treffen. Dabei ist Er bzw. Sie stets dem „Höheren“ in Form des SELBST verpflichtet.

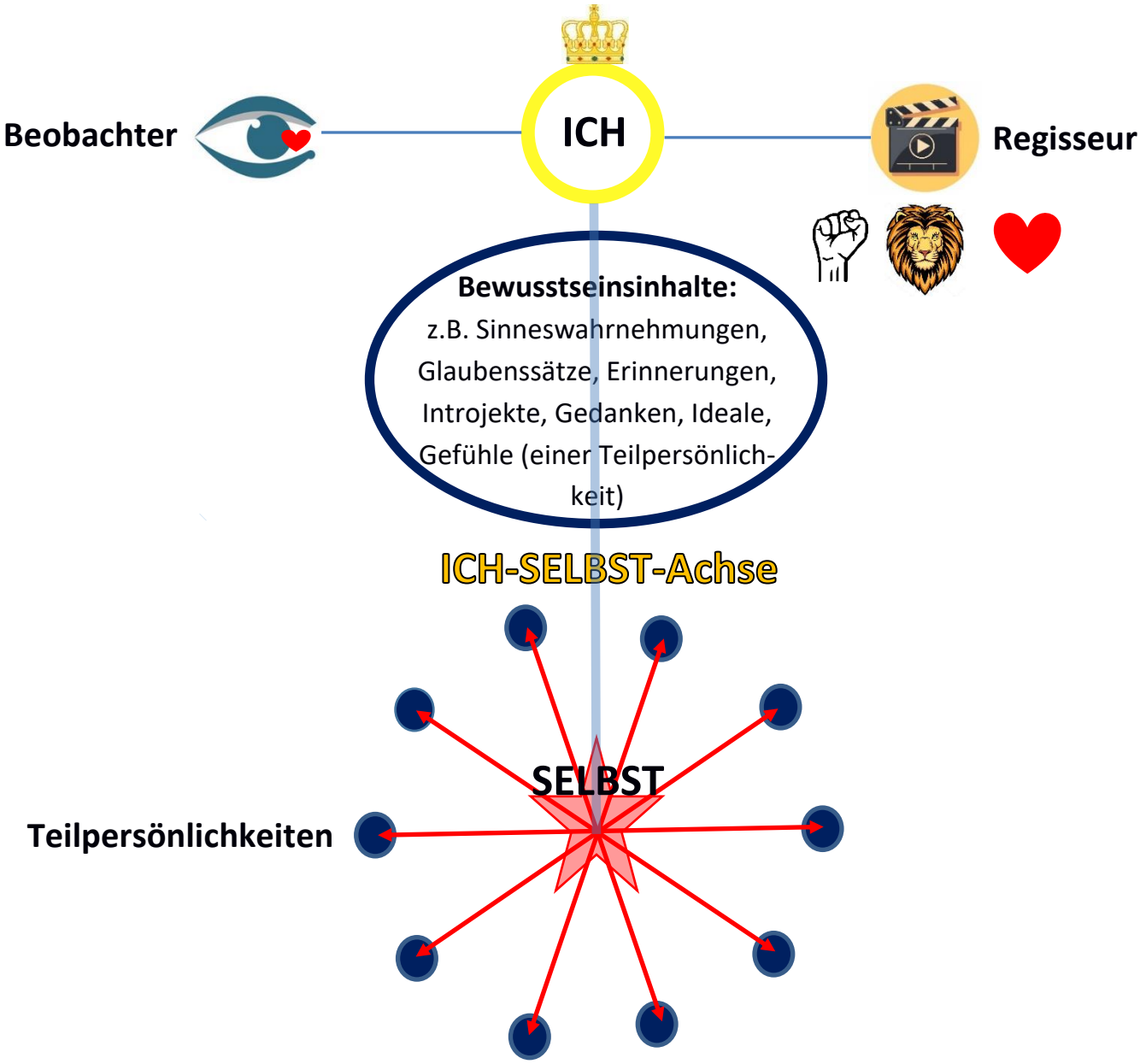


Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn

Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

© Daniel Schwanekamp, Berater für Persönlichkeitsentwicklung & Achtsamkeit

Skizze der ICH-SELBST Achse



"Die Bestimmung des Menschen ist: in seiner Weise zu zeugen vom göttlichen Sein (dem SELBST)." (Karlfried Graf Dürckheim)

Wenn Sie Fragen zum Text haben, schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Schwanekamp

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Alter Dyk 74, 48703 Stadtlohn

Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de