

Vom Selbst zum Nicht-Selbst: Psychotherapeutische und spirituelle Praxis

From the Self to the Not-Self: Psychotherapeutic and Spiritual Practice

Jürg Zöbeli

Themenschwerpunkt Psychologie und Spiritualität

Zusammenfassung

Der psychotherapeutische und der spirituelle Prozess werden einander als Phasen eines gemeinsamen Bewusstseinsspektrums gegenübergestellt. Die Begriffe des personalen Ich und individuellen Selbst sind von verwirrender Mehrdeutigkeit, doch haben sie eine gemeinsame Grundstruktur, die Polarität der Strebungen nach Selbsterhaltung und Selbsthingabe, Differenzierung und Integration. Darauf beruht die Grundlage der condition humaine, das existenzielle Dilemma. Ziel der Psychotherapie ist Ichstärkung durch Integration des Unbewussten und Bewusstmachen dieses quälenden Dilemmas, Ziel der spirituellen Praxis ist das Nicht-Selbst, die Transzendierung des Dilemmas im nondualen, „reinen“ Bewusstsein. Aufgabe der Transpersonalen Psychologie ist die Differenzierung und Integration beider Disziplinen, das Aufzeigen ihrer Komplementarität, ihrer Verschiedenheit und Gemeinsamkeit.

Abstract

The psychotherapeutic and spiritual processes are compared as phases of a single common field of consciousness. The concepts of a personal Ego and an individual Self have confusingly many definitions. Yet they have a common underlying structure, the conflicting quests to preserve the Self and to sacrifice the Self, to differentiate and to integrate. This is the core issue of the "condition humaine", the existential dilemma. The aim of psychotherapy is to strengthen the ego by integrating the unconscious and by making conscious this painful dilemma. The aim of spiritual practice is to access the non-Self, to transcend the dilemma in non-dualistic "pure" consciousness. The task of Transpersonal Psychology is to distinguish and to integrate these two fields of inquiry, to show in what respects they are complementary, different or similar.

„So würde Freud sagen, die Entwicklungslinie führt vom Es zum Ich, Jung sagte, sie führt vom Ich zum Selbst. Assagioli würde sagen, sie führt vom Ich zum höheren Selbst. Die Heiligen sagten, sie führt vom Ich zum inneren Christus. Buddha sagte, sie führt von der Ich-Illusion zur Befreiung von allen Illusionen. Und jeder dieser Grossen sagte etwas Wahres.“ (Reincke, 1995)

1. Ich – Selbst – Nicht-Selbst

Wie gehören diese Etappen der Bewusstseinsentwicklung zusammen? Bilden sie ein Kontinuum? Wie sind die beiden herausragenden Methoden der Bewusstseinsentwicklung, die psychotherapeutische und spirituelle Praxis diesem Entwicklungs-Spektrum zuzuordnen, und ist das Selbst eine notwendige Voraussetzung für das „Nicht-Selbst“ – muss man zunächst „jemand sein, um später niemand sein zu können“, wie Jack Engler meinte? Diese Fragen sind ein zentraler Gegenstand der modernen Bewusstseinsforschung und der Transpersonalen Psychotherapie, die sich nicht als eine neue Spielart, sondern als eine grundsätzlich neue Dimension der Psychotherapie versteht, da Bewusstsein schon an und für sich heilend ist. Der Ich-Begriff war schon bei Freud von verwirrender Mehrdeutigkeit und wurde daher von Heinz Hartmann durch den des Selbst ersetzt. Er verstand darunter die Gesamtheit aller Bilder, die wir uns von uns selbst machen und ordnete ihm das Ich und dessen Funktionen wie Denken, Wille, Realitätsprüfung, Urteils- und Entscheidungsfunktion unter. Auch für die moderne Selbstpsychologie bedeutet das Selbst die Gesamtpersönlichkeit. Der Ich-Begriff ist vor allem deshalb verwirrend, weil er in zweifacher Form existiert, als Funktionsbegriff und als Identifikationsbegriff, als Introjekt von Objektbeziehungen, d.h. als konstantes Selbstbild und Organisationsprinzip, das heterogene Inhalte als Konzepte differenziert und integriert. So entsteht das Gefühl der Ichhaftigkeit,