

KEN WILBER  
Wege zum Selbst



GOLDMANN

## *Buch*

Das Angebot an Psychotherapien und Entwicklungswegen westlicher und östlicher Herkunft ist verwirrend vielfältig. Was ist wann »richtig« und sinnvoll?

Dieses Buch bietet umfassende Orientierung. Es erklärt nicht nur die einzelnen Verfahren, sondern erlaubt auch, sie in einem übergeordneten Zusammenhang, einem ganzheitlichen »Spektrum des Bewusstseins« zu verstehen: So wird die Zuordnung bestimmter Therapien zur jeweils entsprechenden Bewusstseinsstufe möglich. Und es wird deutlich, dass wir auf allen Wegen zum Selbst fortschreiten, indem wir Grenzen abbauen: zwischen dem Ich und den Schattenaspekten der Seele, zwischen Körper, Seele und Geist, zwischen dem Gesamtorganismus und den transpersonalen Bereichen – bis hin zum All-Einheits-Bewusstsein, der letzten Ebene, auf der volle Integration erreicht ist.

Zu jeder Ebene sind spezielle Übungen und weiterführende Literatur angegeben. Ein bewährter Wegweiser für alle Suchenden auf den persönlichen Wachstumspfad.

## *Autor*

Ken Wilber, geb. 1949, promovierter Biochemiker, gilt als einer der genialen, interdisziplinären Denker unserer Zeit. Als Bestseller-Autor im Bereich der Bewusstseinsforschung und der Transpersonalen Psychologie hat er maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung eines neuen spirituellen Denkens und gibt immer neue Impulse zu einem erweiterten, visionären Denken und Handeln. Ken Wilber lebt in den USA.

Ken Wilber

# Wege zum Selbst

Östliche und westliche Ansätze  
zu persönlichem Wachstum

Aus dem Englischen  
von Gudrun Theusner-Stampa

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1979  
unter dem Titel »No Boundary« bei Shambala Publications, Inc.,  
Boulder/Colorado, USA.  
Die deutsche Erstausgabe erschien 1984 im Kösel Verlag, München.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

*Für Jack Crittenden –  
den besten Schüler, besten Lehrer, besten Freund*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

12. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe März 2008  
Arkana, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 1984 der deutschsprachigen Ausgabe  
Kösel Verlag GmbH & Co., München  
© 1979 by Ken Wilber  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagmotiv: Kim Glass  
SB · Herstellung: CZ  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-21844-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort

7

1 Einleitung: Wer bin ich?

12

2 Die Hälfte

40

3 Ohne Grenzen

69

4 Bewusstsein frei von Grenzen

95

5 Der Augenblick ohne Grenze

124

6 Die Entwicklung von Grenzen

146

7 Die Persona-Ebene:  
Beginn der Entdeckung  
167

8 Die Kentaurenebene  
203

9 Das Selbst in Transzendenz  
237

10 Der höchste Zustand des Bewusstseins  
271

Register  
311

## Vorwort

In diesem Buch wird untersucht, wie wir uns ständig uns selber, anderen und der Welt entfremden, indem wir unser gegenwärtiges Erleben in verschiedene Teile zerlegen, die durch Grenzen getrennt sind. Wir spalten unser Gewahrsein künstlich in Abteilungen auf: Subjekt/Objekt, Leben/Tod, Leib/Seele, Inneres/Äußeres, Verstand/Gefühl – eine Trennungsregelung, die zur Folge hat, dass ein Erleben das andere einschneidend stört und das Leben sich selbst bekämpft. Das Ergebnis ist einfach Unglücklichsein, auch wenn man ihm viele andere Namen gibt. Das Leben wird zum Leiden, von Kämpfen erfüllt. Aber all diese *Kämpfe*, die wir erleben – unsere Konflikte, Ängste, Leiden und Verzweiflungen –, werden durch die *Grenzen* verursacht, die wir in unserem Irrtum um unser Erleben ziehen. Hier wird untersucht, wie wir diese Grenzen schaffen und was wir gegen sie tun können.

Es herrscht heute eine große Verunsicherung darüber, wohin man sich wenden soll, um Hilfe und Anleitung zur Überwindung der eigenen Konflikte und inneren Kämpfe zu finden. Zunächst ist da einmal die ungeheure Anzahl der verfügbaren Ansätze aus Ost und West, von

Psychoanalyse bis Zen, von Gestalttherapie bis TM, vom Existentialismus bis zum Hinduismus. Außerdem scheinen viele dieser Denkrichtungen einander geradezu zu widersprechen. Nicht nur sehen sie den Ursprung des Leidens völlig verschieden; sie verordnen zu seiner Linderung auch verschiedene Methoden. Oft stellt man fest, dass man mit zwei verschiedenen Psychologen oder spirituellen Lehrern einer Meinung ist, nur um dann zu erkennen, dass sie untereinander völlig uneinig sind.

Ich habe versucht, aus dieser verwirrenden Vielfalt von Anschauungen eine Synthese, eine Gesamtschau herzustellen. Ich habe diese verschiedenen Zugänge zu Therapie, Heilung und persönlicher Weiterentwicklung in einem Rahmen zusammengeführt, den ich »das Spektrum des Bewusstseins« nenne. Dieses Vorgehen erlaubt uns, das Wesentliche der drei Hauptrichtungen in der abendländischen Psychologie und Psychotherapie anzunehmen und zu integrieren: die orthodoxe, auf das Ich bezogene Richtung (einschließlich des kognitiven Behaviorismus und der Freudschen Ich-Psychologie), die humanistische Richtung (wie Bioenergetik und Gestalttherapie) und die transpersonale Richtung (wie Psychosynthese, die Jungsche Psychologie und die mystische Traditionen im Allgemeinen). Soviel ich weiß, bietet kein anderes Werk diese Art von Überblick.

Dieses Buch soll zeigen, dass jede Grenze, die wir in unserem Erleben errichten, zu einer Einschränkung unseres Bewusstseins führt – zu einer Zerstückelung, einem

Konflikt, einem Kampf. In unserem Erleben gibt es viele solcher Beschränkungen und Grenzen, die zusammen ein Spektrum des Bewusstseins bilden. Wir werden sehen, wie sich verschiedene Therapieformen verschiedenen Ebenen dieses Spektrums genähert haben. Jede Art der Therapie versucht, eine bestimmte Grenze oder einen bestimmten Knoten im Bewusstsein aufzulösen. Durch den Vergleich verschiedener Arten von Therapie offenbaren sich uns die verschiedenen Arten von Grenzen, die im Gewahrsein entstehen. Wir fangen auch an zu erkennen, wie wir all diese Hindernisse beseitigen und über sie hinauswachsen können.

Dem allgemein interessierten Leser wird dieses Buch also eine persönliche Einführung in die Hauptmethoden von Wachstum und Verwandlung liefern – von der auf das Ich bezogenen zur humanistischen und zur transpersonalen Methode –, und es wird aufzeigen, wie diese Ansätze miteinander zusammenhängen. Es bietet dem Leser auch spezifische Übungen an, damit er diese verschiedenen Ansätze an sich selber erfahren kann.

Dieses Buch ist weder ein Fachbuch noch ein gelehrtes Buch. Es ist eine Einführung, die sich notwendigerweise auf Verallgemeinerungen stützt. Ich habe mir daher die Freiheit genommen, einiges zu vereinfachen und zu verdichten. Ich habe z. B. Imaginationsübungen, die Entspannungsreaktion, Rollenspiel, das Anhalten des Denkens, die Traumanalyse usw. nicht ausführlich erörtert. Auch bin ich nicht auf Strategien der Verhaltensände-

rung eingegangen, denn für einfache Einführungskapitel sind sie zu kompliziert. Wenn ich vom »höchsten Bewusstseinszustand« spreche, verzichte ich auf die technisch korrekteren Bezeichnungen wie »nicht-duales« Bewusstsein, »offenes« oder »unbehindertes« Bewusstsein und auf »vereinendes« Bewusstsein und begnüge mich stattdessen zwanglos mit »Bewusstsein der All-Einheit« (unity consciousness). Leser, die sich für eine eingehendere Darstellung des Bewusstseinspektrums interessieren, seien auf meine anderen, stärker theoretischen Werke verwiesen (*The Spectrum of Consciousness*, Quest Books, 1993; *Up from Eden – The Atman Project*, Shambhala, Boston 1999).

Besonders erwähnen möchte ich mehrere Autoren, deren Werke ich stark herangezogen habe, um meine Thesen zu verdeutlichen. Ich habe eigens Autoren ausgewählt, deren Werke schon wohlbekannt und leicht zugänglich sind, da ich mir davon insgesamt eine Erleichterung meiner Aufgabe versprach (die üblichen Dementis gelten auch hier). Besonderen Dank schulde ich: für das zweite Kapitel dem Werk *A Study in Consciousness* von Dr. Annie Besant, für das dritte Kapitel Whiteheads *Wissenschaft und moderne Welt*, beim vierten Kapitel Augustinus und Meister Eckehart, aber vor allem den Werken *Schöpferische Freiheit* und *Gedanken zum Leben* von Krishnamurti und Alan Watts' *Die Weisheit des ungesicherten Lebens* (der erste Teil des vierten Kapitels ist eine Bearbeitung von *Schöpferische Freiheit* und des fünften Kapitels von

*Die Weisheit ...*), beim siebten Kapitel habe ich *The Adjusted American* von den Putneys benützt, im achten die Werke von Alexander Lowen; im neunten Kapitel beziehe ich mich auf Roberto Assagioli; im zehnten Kapitel halte ich mich an Suzuki Roshis *Zen-Geist, Anfänger-Geist* und an Bubba Free Johns *The Knee of Listening*. Jeder, der mit diesen Autoren vertraut ist, wird sofort erkennen, wie viel ich ihnen zu verdanken habe. Ich hoffe, dass ich meinen Lesern durch die Heranziehung dieser leicht zugänglichen Meister der verschiedenen Seelenschichten das Erfassen der Gesamtnatur des Bewusstseinspektrums erleichtert habe.

Lincoln, Nebraska,  
im Frühjahr 1979

*Ken Wilber*

# 1

## Einleitung: Wer bin ich?

Plötzlich, ohne jedes Vorzeichen, zu jeder Zeit, an jedem Ort, ohne erkennbaren Grund kann es geschehen.

Ganz plötzlich war ich von einer feuerfarbenen Wolke umgeben. Einen Augenblick lang dachte ich an Feuer, an ein Flammenmeer irgendwo nahebei in jener großen Stadt, im nächsten wusste ich, dass das Feuer in mir war. Unmittelbar darauf überkam mich ein Gefühl des Jubels, der unermesslichen Freude, begleitet oder gefolgt von einer Erleuchtung des Verstandes, die ich unmöglich beschreiben kann. Unter anderem begriff ich nicht nur, sondern ich sah, dass das Universum nicht aus toter Materie besteht, sondern im Gegenteil eine lebendige Gegenwart ist; mir wurde bewusst, dass ewiges Leben in mir ist. Es war nicht die Überzeugung, dass mir ewiges Leben zuteil

werden würde, sondern das Bewusstsein, dass ich in diesem Augenblick ewiges Leben hatte; ich erkannte, dass alle Menschen unsterblich sind; dass die kosmische Ordnung so ist, dass ohne jeden Zweifel alle Dinge zum Besten von allem und jedem zusammenwirken; dass das Ursprungsprinzip der Welt, aller Welten, das ist, was wir die Liebe nennen, und dass das Glück aller und jedes Einzelnen auf lange Sicht eine absolute Gewissheit ist (Zit. aus R. M. Bucke).

Was für eine wunderbare Erkenntnis! Es wäre gewiss ein schwerer Fehler, wollten wir voreilig folgern, derartige Erlebnisse seien Halluzinationen oder Folgen einer geistigen Verwirrung, denn in dem, was sie schließlich offenbaren, haben sie nichts mit der schmerzlichen Gequältheit psychotischer Phantasiebilder gemein.

Der Staub der Straße und die Steine waren kostbar wie Gold, die Tore waren zunächst die Enden der Welt. Die grünen Bäume entzückten und begeisterten mich, als ich sie zuerst durch eines der Tore sah ... Jungen und Mädchen, die sich auf den Straßen tummelten und spielten, waren dahintreibende Edelsteine. Ich wusste nichts davon, dass sie geboren waren oder sterben würden. Aber alle Dinge verharr-

ten ewig, wie sie waren, an ihrem richtigen Ort.  
Ewigkeit offenbarte sich am hellen Tage ...  
(Traherne)

William James, der bedeutendste amerikanische Psychologe, hat wiederholt unterstrichen, dass »unser normales Wachbewusstsein nur eine besondere Art des Bewusstseins ist, während überall ringsum, von ihm nur durch feinste Schleier getrennt, potenzielle Formen des Bewusstseins liegen, die ganz anders sind.« Es ist, als sei unser alltägliches Gewahrsein nur eine unbedeutende Insel, umgeben von einem weiten Meer unvermuteten und unerforschten Bewusstseins, dessen Wellen ständig an die schützenden Klippen unseres Normalbewusstseins schlagen, bis sie vielleicht einmal ganz unversehens durchbrechen und unsere Bewusstseinsinsel mit der Erkenntnis eines riesigen, weitgehend unerforschten, aber ungemein realen Bereichs einer neuen Bewusstseinswelt überschwemmen.

Nun kam ein Moment der Verzückung, so intensiv, dass das Universum stillstand, als sei es verblüfft über die unbeschreibliche Erhabenheit des Schauspiels. Nur einer im ganzen unendlichen Universum! Der All-Liebende, der Vollkommene ... In demselben wunderbaren Augenblick dessen, was man himmlische Seligkeit nennen könnte, kam die Erleuchtung. Ich

sah in einem eindringlichen inneren Bild die Atome oder Moleküle, aus denen sich das Universum anscheinend zusammensetzt – ich weiß nicht, ob materiell oder spirituell –, wie sie sich neu anordnen, während der Kosmos (in seinem fortdauernden, immerwährenden Leben) von einer Ordnung in die andere übergeht. Welche Freude, als ich sah, dass in der Kette keine Unterbrechung war – kein Glied wurde ausgelassen –, alles geschah an seinem Platz und zu seiner Zeit. Welten, Systeme – alles vermischte sich zu einem harmonischen Ganzen. (R. M. Bucke)

Das Faszinierendste an solchen erschreckenden und erleuchtenden Erlebnissen – und der Aspekt, dem wir viel Beachtung schenken werden – ist der Umstand, dass der einzelne Mensch über jeden Schatten eines Zweifels hinaus das Gefühl bekommt, dass er im Grunde eins ist mit dem ganzen Universum, mit allen Welten, seien sie hoch oder niedrig, heilig oder profan. Sein *Identitätsgefühl* erstreckt sich weit über die engen Grenzen seines Leibes und seiner Seele hinaus und umfasst das ganze Weltall. Eben aus diesem Grunde bezeichnete R. M. Bucke diesen Zustand des Gewahrseins als »kosmisches Bewusstsein«. Der Moslem nennt ihn die »Höchste Identität«, die höchste deshalb, weil sie eine Identität mit dem All ist. Wir werden sie gewöhnlich »Bewusstsein der All-Ein-

heit« nennen – eine liebevolle Umarmung des Universums insgesamt.

Die Straßen waren mein, der Tempel war mein, ebenso Sonne, Mond und Sterne, und die ganze Welt war mein, und ich war der Einzige, der sie betrachtete und genoss. Ich kannte keinen knauserigen Besitz, keine Grenzen noch Trennungen; alle Besitztümer und alles Abgetrennte waren mein, alle Schätze und ihre Besitzer. So dass ich mit viel Getue korrumpiert und veranlasst wurde, die schmutzigen Kunstfertigkeiten dieser Welt zu erlernen, die ich nun wieder verlere und gleichsam wieder zum kleinen Kind werde, damit ich in das Reich Gottes eingehen kann. (Traherne)

Dieses Erleben der höchsten Identität ist so weit verbreitet, dass es sich zusammen mit den Lehren, die es erklären wollen, die Bezeichnung »Philosophia perennis« verdient hat. Es gibt viele Beweise dafür, dass diese Art von Erfahrung oder Erkenntnis im Zentrum jeder großen Religion steht – im Hinduismus, Buddhismus, Taoismus, im Christentum, im Islam und im Judentum –, so dass wir zu Recht von der »transzendierenden Einheit der Religionen« und der Einmütigkeit der ursprünglichen Wahrheit sprechen können.

Das Thema dieses Buches lautet: Diese Art des Ge-

wahrseins, dieses Bewusstsein der Einheit oder diese höchste Identität ist die Natur und der Zustand aller fühlenden Wesen, aber wir schränken unsere Welt immer mehr ein und wenden uns von unserer wahren Natur ab, um uns mit Grenzen zu umgeben. Unser ursprünglich reines und einendes Bewusstsein funktioniert dann auf mannigfaltigen Ebenen, mit verschiedenen Identitäten und verschiedenen Grenzen. Diese verschiedenen Ebenen machen im Grunde die vielen Arten aus, wie wir auf die Frage »Wer bin ich?« antworten können und antworten.

»Wer bin ich?« Diese Frage hat wahrscheinlich die Menschheit seit Anbeginn gequält, und sie ist noch heute eine der beunruhigendsten aller menschlichen Fragen. Die angebotenen Antworten reichen vom Heiligen bis zum Profanen, vom Komplexen bis zum Einfachen, vom Wissenschaftlichen bis zum Romantischen, vom Politischen bis zum Individuellen. Aber anstatt die Menge von Antworten auf diese Frage zu untersuchen, wollen wir uns einen sehr spezifischen und grundlegenden Prozess ansehen, der abläuft, wenn ein Mensch die Frage »Wer bin ich?, Was ist mein wahres Selbst?, Was ist meine fundamentale Identität?« stellt und beantwortet.

Wenn jemand fragt, »Wer bist du?«, und wenn Sie darangehen, eine vernünftige, ehrliche oder mehr oder weniger ausführliche Antwort zu geben – was tun Sie dann wirklich? Was geht in Ihrem Kopf vor sich, während Sie dies tun? In gewissem Sinne beschreiben Sie Ihr Selbst, wie Sie es kennen gelernt haben, wobei Sie in Ihre

Schilderung die meisten einschlägigen Fakten einbeziehen, gute und schlechte, wertvolle und wertlose, wissenschaftliche und poetische, philosophische und religiöse, die Sie als etwas begreifen, das für Ihre Identität grundlegend ist. Sie könnten zum Beispiel denken: »Ich bin ein einzigartiger Mensch, ein mit einem gewissen Potenzial begabtes Wesen; ich bin gütig, aber manchmal grausam, liebevoll, aber manchmal feindselig, ich bin Vater und Rechtsanwalt, ich gehe gern fischen und spiele gern Basketball ...« Und so könnte Ihre Liste von Gefühlen und Gedanken weitergehen.

Aber dem ganzen Vorgang der Darstellung einer Identität liegt noch ein tieferer Prozess zugrunde. Wenn Sie auf die Frage »Wer bist du?« antworten, geschieht etwas ganz Einfaches. Wenn Sie Ihr »Selbst« beschreiben oder erklären oder auch nur innerlich spüren, ziehen Sie in Wirklichkeit, ob Sie es wollen oder nicht, im Geist eine Linie oder Grenze über das ganze Feld Ihres Erlebens, und alles, was *innerhalb* dieser Grenze liegt, nennen Sie oder empfinden Sie als Ihr »Selbst«, während Sie alles *außerhalb* dieser Grenze als »Nicht-Selbst« empfinden. Die Identität Ihres Selbst ist, anders ausgedrückt, völlig davon abhängig, wo Sie diese Grenzlinie ziehen.

Sie sind ein Mensch und kein Stuhl, und Sie wissen das, weil Sie bewusst oder unbewusst zwischen Menschen und Stühlen eine Grenze ziehen und Ihre Identität mit Ersteren erkennen können. Sie sind vielleicht ein sehr groß gewachsener Mensch und kein kleiner; daher ziehen Sie im

Geist eine Grenze zwischen groß und klein und bezeichnen sich daher als »groß«. Sie bekommen das Gefühl, »Ich bin dies, und nicht das«, indem Sie zwischen »dies« und »das« eine Grenze ziehen und dann Ihre Identität mit »diesem« und Ihre Nicht-Identität mit »jenem« erkennen.

Wenn Sie also sagen: »mein Selbst«, ziehen Sie eine Grenze zwischen dem, was Sie sind, und dem, was Sie nicht sind. Wenn Sie auf die Frage »Wer bist du?« antworten, beschreiben Sie einfach das, was innerhalb dieser Grenzlinie liegt. Die so genannte Identitätskrise tritt ein, wenn Sie nicht entscheiden können, wie oder wo die Linie zu ziehen ist. Kurzum, »Wer bist du?« bedeutet »Wo ziehst du die Grenze?«

Alle Antworten auf die Frage »Wer bin ich?« leiten sich genau von diesem Grundvorgang her, dass man zwischen »Selbst« und »Nicht-Selbst« eine Grenze zieht. Wenn erst einmal die allgemeinen Grenzlinien festgelegt sind, können die Antworten auf jene Frage sehr komplex werden – wissenschaftlich, theologisch, ökonomisch –, oder sie können auch höchst einfach und ungegliedert sein. Aber jede mögliche Antwort hängt davon ab, dass man zunächst die Grenze zieht.

Das Interessanteste an dieser Grenzlinie ist, dass sie sich verschieben kann und dies auch häufig tut. Man kann sie neu ziehen. Der Mensch kann gewissermaßen seine Seele neu erforschen und Gebiete in ihr finden, die er niemals für möglich, erreichbar oder sogar wünschens-

wert gehalten hätte. Wie wir gesehen haben, geschieht die radikalste Neu-Erforschung oder Verschiebung der Grenzen beim Erleben der höchsten Identität, denn hier erweitert der Mensch die Grenzen der Identität seines Selbst so, dass sie das ganze Universum umfassen. Wir könnten sogar sagen, er verliert die Grenzlinie ganz und gar, denn wenn er mit dem »harmonischen Ganzen« identifiziert ist, gibt es kein Außen oder Innen mehr, also auch keinen Ort, wo man eine Grenze ziehen könnte. In diesem Buch werden wir immer wieder auf das Bewusstsein ohne Grenzen, das als höchste Identität bekannt ist, zurückkommen und es untersuchen. Aber hier scheint es mir der Mühe wert, einige der anderen, vertrauenswürdigeren Methoden zu untersuchen, wie man die Grenzen der Seele definieren kann. Es gibt so viele Arten von Grenzen wie Individuen, die sie ziehen, aber sie alle lassen sich in eine Handvoll leicht erkennbarer Klassen einordnen.

Die am weitesten verbreitete Grenzlinie, die Menschen ziehen oder als gültig anerkennen, ist die Grenze der Haut, die den gesamten Organismus umhüllt. Dies scheint eine allgemein anerkannte Grenzlinie zwischen Selbst und Nicht-Selbst zu sein. Alles innerhalb dieser Hautgrenze ist in gewisser Hinsicht »ich«, während alles außerhalb dieser Grenze »nicht ich« ist. Etwas außerhalb der Hautgrenze mag »mein« sein, aber es ist nicht »ich«. Zum Beispiel erkenne ich »mein« Auto, »meine« Arbeit, »mein« Haus, »meine« Familie, aber sie sind eindeutig nicht unmittelbar »ich« – auf dieselbe Weise, wie alles,

was in meiner Haut steckt, »ich« bin. Die Hautgrenze ist also eine der am grundsätzlichsten anerkannten Grenzen zwischen Selbst und Nicht-Selbst.

Wir könnten denken, diese Hautgrenze sei so offensichtlich, so real und so allgemein verbreitet, dass es in Wirklichkeit für einen Menschen gar keine anderen möglichen Grenzen geben könnte, ausgenommen vielleicht das seltene Auftreten des Bewusstseins der All-Einheit einerseits oder das Bewusstsein des hoffnungslosen Psychotikers andererseits. Aber es gibt tatsächlich einen weiteren, äußerst verbreiteten, nachweisbaren Typus der Grenzlinie, die sehr viele Menschen ziehen. Die meisten Menschen erkennen und akzeptieren zwar die Haut als Grenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst als selbstverständlich, aber sie ziehen noch eine weitere Grenze, die für sie auch noch bedeutsamer ist, *innerhalb* des Gesamtorganismus.

Wenn Ihnen eine Grenzlinie *innerhalb* des Organismus seltsam vorkommt, dann lassen Sie mich fragen: »Haben Sie das Gefühl, ein Körper zu *sein*, oder haben Sie das Gefühl, einen Körper zu *haben*?« Die meisten Menschen glauben, sie *hätten* einen Körper, als ob sie ihn besäßen oder sein Eigentümer wären, ganz ähnlich wie bei einem Auto, einem Haus oder irgendeinem anderen Gegenstand. Unter diesen Umständen scheint der Körper mehr »mein« als »ich« zu sein, und was »mein« ist, liegt der Definition gemäß *außerhalb* der Grenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst. Der Mensch identifiziert sich tiefer und

enger mit nur einer Facette seines Gesamtorganismus, und diese Facette, die er als sein wahres Selbst empfindet, wird unterschiedlich als das Geistig-Seelische, die Psyche, das Ich oder die Persönlichkeit bezeichnet.

Biologisch gibt es nicht die geringste Grundlage für diese Trennung oder radikale Spaltung zwischen Seele und Leib, Psyche und Soma, Ich und Fleisch, aber psychologisch ist sie verbreitet wie eine Seuche. Tatsächlich ist die Leib-Seele-Spaltung und der mit ihr einhergehende Dualismus ein grundlegendes Merkmal der westlichen Kultur. Beachten Sie bitte, dass ich selbst hier das Wort »Psychologie« für die Untersuchung des Gesamtverhaltens des Menschen benutzen muss. Das Wort selbst spiegelt das Vorurteil wider, der Mensch sei im Grunde eine Geistseele und nicht ein Leib. Sogar der heilige Franziskus nannte seinen Körper den »armen Bruder Esel«, und die meisten Menschen meinen wirklich, dass wir nur gewissermaßen auf unserem Körper herumreiten wie auf einem Esel.

Diese Grenzlinie zwischen Leib und Seele ist gewiss seltsam, und sie ist keineswegs von Geburt an vorhanden. Aber wenn der Mensch an Jahren zunimmt und beginnt, seine Grenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst zu ziehen und auszubauen, blickt er mit gemischten Gefühlen auf den Körper. Soll er ihn nun unmittelbar in die Grenzen seines Selbst mit hineinnehmen, oder soll er ihn als fremdes Gebiet ansehen? Wo soll er die Grenze ziehen? Einerseits ist der Körper ein Leben lang die Quelle von viel

Lust, von den Ekstasen erotischer Liebe bis hin zu den Feinheiten köstlicher Speisen und zur Sanftheit von Sonnenuntergängen, die man mit den leiblichen Sinnen in sich aufnimmt. Aber andererseits beherbergt der Körper das Gespenst lahmender Schmerzen, entkräftender Krankheiten und die Folter des Krebses. Für das Kind ist der Körper die einzige Quelle der Lust, und dennoch ist er auch die erste Ursache von Schmerz und von Konflikten mit den Eltern. Außerdem scheint der Körper Abfallprodukte herzustellen, die aus für das Kind völlig unverständlichen Gründen den Eltern ein ständiger Anlass zu Besorgnis und Angst sind. Was für ein unglaubliches Getue machen sie ums Bettnässen, um das »große Geschäft«, ums Naseputzen! Und all das hängt mit dem Körper zusammen. Es wird schwierig sein, zu entscheiden, wo man hier die Grenze ziehen soll.

Wenn aber der Mensch reifer geworden ist, hat er im Allgemeinen dem armen Bruder Esel den Abschiedskuss gegeben. Wenn die Grenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst endgültig festgelegt wird, ist der Bruder Esel eindeutig auf der anderen Seite des Zauns. Der Körper wird zum fremden Gebiet, fast (aber niemals ganz) so fremd wie die Außenwelt selbst. Die Grenze wird zwischen Geistseele und Leib gezogen, und der Mensch identifiziert sich aufrichtig mit der Ersteren. Er bekommt sogar das Gefühl, er lebe in seinem Kopf, als sei er ein kleiner Mensch in seinem Schädel, der dem Körper Anweisungen und Befehle gibt, denen dieser gehorcht oder auch nicht.

Kurzum, was der Mensch als seine Eigenidentität empfindet, umfasst *nicht* direkt den Gesamtorganismus, sondern nur eine Facette dieses Organismus, nämlich sein Ich. Das heißt, er identifiziert sich mit einem mehr oder weniger zutreffenden geistigen Selbstbild zusammen mit den Verstandes- und Gefühlsprozessen, die mit diesem Selbstbild einhergehen. Da er sich nicht konkret mit dem Gesamtorganismus identifizieren will, lässt er höchstens ein Bild oder eine Vorstellung vom Gesamtorganismus zu. Er fühlt sich also als ein »Ich«, und sein Körper baumelt einfach unter ihm mit. Wir sehen hier also einen weiteren Haupttypus der Grenzziehung, die die Identität des Menschen so darstellt, dass sie vor allem mit dem Ich, dem Selbstbild, übereinstimmt.

Wie wir sahen, kann diese Grenzlinie zwischen Selbst und Nicht-Selbst ziemlich flexibel sein. Es wird uns also nicht überraschen, wenn wir feststellen, dass selbst innerhalb des Ichs oder des Geistig-Seelischen – ich verwende diese Ausdrücke vorläufig sehr ungenau – eine weitere Art von Grenzlinie gezogen werden kann. Aus verschiedenen Gründen, von denen wir einige später besprechen wollen, kann sich der Mensch sogar weigern zuzugeben, dass einige der Facetten seiner eigenen Psyche *zu ihm gehören*. In der Fachsprache der Psychologen heißt dies, er überträgt sie, verdrängt sie, spaltet sie ab oder projiziert sie. Das Wesentliche ist, dass er seine Grenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst so einengt, dass sie nur bestimmte Anteile seiner Ich-Tendenzen umfasst. Dieses einge-

schränkte Selbstbild wollen wir als »Persona« bezeichnen, und seine Bedeutung wird im Folgenden klarer werden. Wenn sich aber der Mensch nur mit Facetten seiner Psyche (mit der Persona) identifiziert, empfindet er die übrigen Anteile tatsächlich als »Nicht-Selbst«, als fremdes Gebiet, als feindlich, unheimlich. Er macht sich ein neues Bild von seiner Seele, um die unerwünschten Aspekte seiner selbst (wir nennen sie den »Schatten«) zu leugnen und um zu versuchen, sie aus dem Bewusstsein auszuschließen. In größerem oder geringerem Maß wird der Mensch »von Sinnen«, verrückt. Dies ist ganz offenkundig ein weiterer wichtiger und allgemeiner Typus von Grenzziehung.

Wir versuchen an dieser Stelle nicht zu entscheiden, welche dieser Arten von Selbstbildern »richtig«, »korrekt« oder »wahr« sind. Wir stellen einfach unparteiisch fest, dass es tatsächlich mehrere Hauptarten von Grenzlinien zwischen Selbst und Nicht-Selbst gibt. Und da wir dieses Thema nicht wertend angehen, können wir einen weiteren Typus der Grenzlinie zumindest erwähnen, dem man heute viel Beachtung schenkt, nämlich die Grenze, die zu den so genannten transpersonalen Phänomenen gehört.

»Transpersonal« bedeutet, dass im Individuum irgendeine Art von Prozess abläuft, der gewissermaßen *über* das Individuum *hinausgeht*. Der einfachste Fall davon ist die außersinnliche Wahrnehmung (ASW). Parapsychologen erkennen mehrere Formen von ASW an: Telepathie,

Hellsehen, Vorauswissen, Vergangenheitsschau. Wir könnten noch hinzunehmen: Erlebnisse außerhalb des eigenen Körpers, Erleben eines transpersonalen Selbst oder Zeugen, Gipfelerlebnisse usw. All diese Ereignisse haben eine Erweiterung der Grenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst gemeinsam, die über die Hautgrenze des Organismus hinausgeht. Die transpersonalen Erfahrungen haben zwar einige Ähnlichkeit mit dem Bewusstsein der All-Einheit, aber man sollte sie nicht miteinander verwechseln. Im Bewusstsein der All-Einheit ist der Mensch identisch mit dem All, mit absolut allem. Bei transpersonalen Erlebnissen erstreckt sich die Identität des Betreffenden nicht voll bis zum Ganzen, aber sie dehnt sich aus oder erweitert sich zumindest über die Hautgrenze des Organismus hinaus. Er ist nicht mit dem All identifiziert, aber seine Identität ist auch nicht allein auf den Organismus beschränkt. Was immer man von transpersonalen Erlebnissen halten mag (wir werden im weiteren Verlauf viele von ihnen ausführlich besprechen), die Beweise dafür, dass zumindest einige Arten von ihnen tatsächlich stattfinden, sind überwältigend. Wir können also ohne Risiko folgern, dass dieses Phänomen wieder eine weitere Art von Selbstgrenzen darstellt.

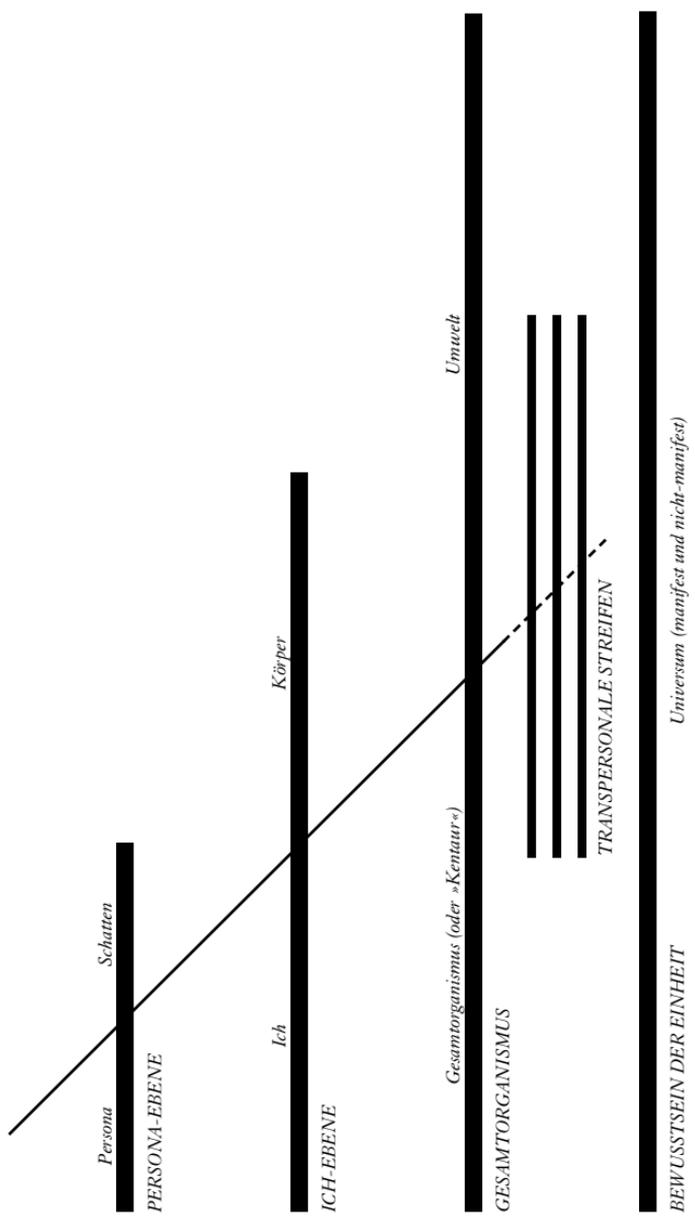
Der springende Punkt dieser Besprechung von Grenzen zwischen Selbst und Nicht-Selbst ist, dass einem Individuum nicht nur eine *Identitätsebene* zur Verfügung steht, sondern viele. Diese Identitätsebenen sind keine theoretischen Postulate, sondern Realitäten, die man

beobachten kann – Sie können sie in sich und für sich selbst nachprüfen. Was diese verschiedenen Ebenen angeht, so ist es fast, als sei dieses vertraute, jedoch letzten Endes geheimnisvolle Phänomen, das wir Bewusstsein nennen, ein Spektrum, etwas wie ein Regenbogen, das sich aus zahlreichen Streifen oder Stufen der Selbst-Identität zusammensetzt. Beachten Sie, dass wir fünf Klassen oder Ebenen der Identität kurz umrissen haben. Es gibt auf diesen fünf Hauptebenen sicherlich Unterschiede, und man kann die Stufen selbst stark unterteilen, aber diese fünf Ebenen scheinen fundamentale Aspekte des menschlichen Bewusstseins zu sein.

Nehmen wir diese hauptsächlichen Identitätsebenen und bringen wir sie in eine gewisse Ordnung. Diese einem Spektrum ähnliche Anordnung ist auf Abbildung 1 dargestellt; sie zeigt die Grenzlinie zwischen Selbst und Nicht-Selbst und die besprochenen Hauptidentitätsebenen. Jede der verschiedenen Ebenen ergibt sich daraus, wo die Menschen diese Grenze ziehen können und tatsächlich ziehen. Beachten Sie, dass die Grenzlinie sich gegen den unteren Rand des Spektrums hin in dem Bereich, den wir transpersonal nennen, auflöst (Abb. 1) und dass sie auf der Stufe des Bewusstseins der All-Einheit völlig verschwindet, denn auf dieser höchsten Ebene werden Selbst und Nicht-Selbst »ein harmonisches Ganzes«.

Es ist deutlich erkennbar, dass jede der aufeinanderfolgenden Ebenen des Spektrums eine Art der Einengung oder Einschränkung dessen darstellt, was der Einzelne als

Das Spektrum des Bewusstseins  
Abb. 1



# Therapien und die Ebenen des Spektrums

Abb. 2

