

Norbert Meller

Grundlagen taoistischer Psychologie



**Einführung in die Grundlagen einer
spirituellen Psychologie**

Taoist Verlag

Taoist Verlag

Band 2

Norbert Meller:
Grundlagen taoistischer Psychologie

Copyright 2006 Taoist Verlag
Alle Rechte vorbehalten

Norbert Meller Moltkestr. 5
48599 Gronau

e-mail: info@taoist.de
www.taoist.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Das taoistische Weltbild.....	7
Das Yin/Yang Konzept.....	9
Der Begriff des Tao.....	15
Taoistisches Denken.....	18
Taoistisches Denken in heutiger Aktualität.....	24
Bewußtsein und Wirklichkeit.....	32
Grundannahmen taoistischer Psychologie.....	34
Ich-Identität.....	37

Persönlichkeitsentwicklung als Disidentifikationsprozeß.....	45
Zeit-Identität	48
Spirituelle-Identität.....	50
Merkmale spiritueller Bewußtseinserlebnisse	54
Der Weg der Erkenntnis	56
Der Weg des Handelns	59
Literatur.....	65

Vorwort

Das erklärte Ziel der meisten westlichen psychologischen Ansätze ist die

- Stärkung und Integration des Ich,
- die Korrektur des Selbstbildes,
- der Aufbau von Selbstvertrauen, realistischen Zielvorstellungen und dergleichen.
(Wilber, 1987).

Westliches Denken ist im wesentlichen eine Philosophie des Dualismus von Einheit und Vielheit, Chaos und Ordnung, Einfachheit und Komplexität.

Von „Instinkt versus Intellekt, Welle versus Teilchen, Positivismus versus

Idealismus, Materie versus Energie, These versus Antithese, Geist versus Körper".(Wilber 1987,S.31).

Unsere Wissenschaft ist besessen vom Rausch des Messens und Quantifizierens und alle Behauptungen sind auf das objektiv Meßbare und Verifizierbare zu beschränken.

Zur einzigen Wirklichkeit wurde das erhoben, was gemessen werden konnte, und damit wurden die Weichen gestellt für Jahrhunderte eines geradezu zwanghaften Strebens nach immer genauerer Quantifizierung unserer Welt.

Das taoistische Weltbild

Die Ziele östlicher Ansätze bestehen eher darin, einen Zugang zu einem Bewußtseinszustand zu finden, *„der vollkommene Befreiung von der Grundursache allen Leidens verheißt, der all die beunruhigenden Fragen über das Wesen der Wirklichkeit auflöst und unserer rastlosen und friedlosen Suche nach Frieden ein Ende bereitet“*.(Wilber 1987,S.22).

In der taoistischen Psychologie wird der menschliche Organismus als ein System gesehen, dessen sämtliche Teile miteinander verbunden und voneinander abhängig sind.

Gleichzeitig ist dieses System integraler Bestandteil umfassenderer Systeme, was wiederum bedeutet, daß

sich das Individuum in einer ständigen Wechselwirkung mit seiner physischen und gesellschaftlichen Umwelt befindet; ständig von dieser beeinflusst wird, aber auch seinerseits auf sie einwirken und sie verändern kann.

Das taoistische Denken und Fühlen wurzelt in dem Prinzip der Polarität, was nicht zu verwechseln ist mit dem Begriff des Gegensatzes.

Denn hierbei kämpft das Licht mit der Finsternis, das Leben mit dem Tod, das Gute mit dem Bösen, wobei dann das eine zu bejahen und das andere zu verneinen ist.

In der taoistischen Vorstellung besteht die Lebenskunst darin, Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen, da das eine nicht ohne das andere existieren kann.

Das Yin/Yang Konzept

Die Grundannahme der taoistischen Psychologie basiert auf der Überzeugung, daß alle Manifestationen der Wirklichkeit von einer dynamischen Wechselwirkung zwischen zwei polaren Kräften erzeugt werden, die als Yin und Yang bezeichnet werden.

Gemäß taoistischer Vorstellung ist die Wirklichkeit, deren innerstes Wesen als das Tao bezeichnet wird, ein Prozeß kontinuierlich-zyklischen Fließens und Wandels, und alle Vorgänge die wir beobachten können, sind Teil dieses dynamischen Prozesses.

Alle Entwicklungen in der Natur - die physischen ebenso wie die psychischen und die gesellschaftlichen - laufen demnach zyklisch ab.

Die Taoisten gaben dieser Idee durch Einführung der polaren Gegensätze Yin und Yang eine definitive Struktur, wobei die beiden Pole den Zyklen des Wandels Grenzen setzen.

Wenn das Yang seinen Gipfel erreicht hat, zieht es sich zugunsten des Yin zurück; hat das Yin seinen Höhepunkt erreicht, zieht es sich zugunsten des Yang zurück.

Alle Manifestationen des Tao entstehen aus dem dynamischen Wechselspiel dieser beiden archetypischen Pole, die mit allen Erscheinungsbildern von Gegensätzen in der Natur und im gesellschaftlichen Leben assoziiert werden.

Die natürliche Ordnung besteht in einem dynamischen Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, ohne jegliche

moralische Bewertung, denn das Konzept von Yin und Yang wurde nie mit moralischen Werten assoziiert.

Was gut ist, ist nicht Yin oder Yang, sondern das dynamische Gleichgewicht zwischen beiden; das Ungleichgewicht dagegen ist schlecht oder schädlich.

Die menschliche Existenz befindet sich von Beginn an zwischen zwei existentiellen Polen:

Geburt und Tod.

Von Beginn an sind wir mit der Perspektive des zukünftig eintretenden Endes unseres Lebens konfrontiert.

Das suchen wir uns nicht aus, das ist so.

Die Anerkennung dieses Seins, d.h. die Zusammenschau von Geburt und Tod,

von Sein und Nichtsein als Einheit, ist schmerzlich und macht Angst.

Die beiden Pole stehen aber nur als Symbol für die vielen Polaritäten, mit denen wir uns im Leben konfrontiert sehen.

Seit jeher erlebt der Mensch sich in dem Zwiespalt zwischen Einzigartigkeit und Zugehörigkeit.

Der Mensch hat gleichermaßen eine Sehnsucht danach, etwas Besonderes, Einzigartiges darzustellen, sein spezifisches Sein in diese Welt einzubringen und gleichzeitig verspürt er die Sehnsucht, in der Gemeinschaft aufzugehen.

Umgekehrt fürchtet er die Einsamkeit und Isolierung, die mit der Einzigartigkeit einhergeht, er fürchtet das Allein-Dastehen und gleichzeitig

fürchtet er die Bedeutungslosigkeit
beim Aufgehen in der Gemeinschaft.

Das heißt, es gibt nicht nur eine
Spannung zwischen den Polen, sondern
auch innerhalb der Pole. (Quitmann,
1988).

Dieses Pendeln zwischen den Polen läßt
sich ohne weiteres auch auf andere
Pole und Gegensätze übertragen wie:

Leben und Tod,

Nähe und Distanz,

Ausdehnung und Bestandsicherung,

Fühlen und Denken,

Ruhe und Bewegung etc.

Jeder von uns befindet sich bei der
Suche nach dem Sein auf einer

ständigen Wanderung zwischen den Polen, wobei es uns dabei manchmal gut und manchmal schlecht geht.

Gleichzeitig strebt der Mensch nach der Erfüllung seines Wesens, dem Erleben seiner spirituellen Identität.

Hiermit bezeichnen wir die menschliche Erfahrung von Identität, die weit über die Sphäre der Individualität und Personalität hinausreicht, die Erfahrung des Einsseins mit dem Tao.

Der Begriff des Tao

Das Tao zu beschreiben ist im Grunde genommen ein hoffnungsloses Unterfangen, da es sich um die letzte Wirklichkeit handelt.

Es ist das Eine ohne ein Zweites.

Es ist jenseits von Namen und Formen, frei von Eigenschaften, ohne Anfang und Ende.

Das Tao ist die unwandelbare Wahrheit, jenseits von Zeit, Raum und Kausalität.

Es ist jenseits der Sinne und jenseits des Denkens.

Das Tao ist in allem.

In dem Reichtum, den wir genießen, in dem Verlangen, das in uns aufsteigt, in den Dingen, die wir kaufen.

Das Tao ist in jeder Tätigkeit, jedem Gedanken und jedem Gefühl.

Das Tao ist erreichbar, aber nicht sichtbar, spürbar aber nicht denkbar, intuitiv faßbar, aber nicht analysierbar.

Wir können es erahnen, aber nicht erklären, so wie man auch Luft und Wasser nicht schneiden oder ergreifen kann.

(Watts, 1983).

Alles verwandelt sich, sobald wir die Dinge in diesem Licht sehen.

Das Tao manifestiert sich im Yin und Yang und somit entsteht aus der Einheit die Vielheit.

Das Tao wahrzunehmen, ist keine
Sinneswahrnehmung.

Es ist eine übersinnliche, überbewußte
Wahrnehmung.

Taoistisches Denken

Die Basis unseres Seins ist ein Widerspruch und wir müssen überall in unserem Leben durch gewaltige Widersprüche hindurch.

Wo es Gutes gibt, muß auch Böses sein und in jedem Bösen ist auch etwas Gutes.

Wo es Leben gibt, folgt der Tod als sein Schatten.

Und jeder der lächelt, wird auch weinen müssen.

Wo die Kraft ist, ein Lächeln zu wecken, lauert auch die Kraft, Tränen zu erzeugen.

Wo die Kraft ist, uns glücklich zu machen, da lauert auch die Kraft, uns leiden zu lassen.

Das, was heute gut zu sein scheint, kann morgen schon schlecht sein.
Die Erkenntnis von Glück bringt gleichzeitig die Erkenntnis von Unglück.

Die Menge materiellen Wohlstands, die wir genießen, verursacht anderswo dieselbe Menge Leid.

Dieselben Nerven, die ein Leidgefühl auslösen, lösen auch das Gefühl des Glücks aus.

Es besteht keine Möglichkeit, Freude ohne Schmerz und Gutes ohne Böses zu haben, denn das Leben selbst ist verlorenes Gleichgewicht.

Hierbei gibt es weder ein Wie noch ein Warum.

Wir wissen nur, daß es so ist und daß wir es nicht ändern können, also müssen wir lernen, diesen existentiellen Widerspruch zu akzeptieren und mit ihm zu leben.

Wenn wir uns über Lob freuen, sind wir gleichzeitig über Vorwürfe verärgert.

Blicken wir also in ruhiger Gelassenheit auf diese Welt und betrachten wir Gut und Böse als dasselbe.

Wenn Freude und Schmerz die Seele berühren, lassen sie verschiedene Bilder auf ihr zurück und wir bezeichnen diese gesammelten Eindrücke als den Charakter des Menschen.

Leid und Glück sind bei der Bildung des Charakters gleichwertige Faktoren und

oft ist das Leid ein besserer Lehrer in unserem Leben als das Glück.

Lernen wir deshalb beides zu akzeptieren.

Die Menschen sind Teil des Tao und ihr wirkliches Wesen ist unendlich, rein, leuchtend, und frei.

Es ist die Nichterkenntnis der Menschen, die zu Leid führt und der Unterschied zwischen Menschen besteht lediglich in einer größeren oder geringeren Manifestierung der spirituellen Identität.

Das Bewußtsein, Teil des Tao zu sein, heißt auch zu erkennen, daß die Ausbeutung der Umwelt uns selbst Schaden zufügt, da Subjekt und Objekt nicht zu trennen sind und wir und unsere Umgebung dem Prozeß eines geschlossenen Feldes angehören. (Watts, 1983).

Zusammenfassend könnte man folgende Aussagen über das taoistische Denken bezüglich unserer Welt formulieren:

Die Welt ist

- nicht-dualistisch,
- ein einheitliches Ganzes, also nicht aus unverbundenen Teilen bestehend, sondern ein System wechselseitiger Verbundenheit,
- nicht statisch, sondern dynamisch, also in beständiger Bewegung,
- nicht dauerhaft,
- akausal in dem Sinne, daß sämtliche Komponenten jedes Ereignis mitbestimmen,

- ein System, in dem die Ereignisse wegen der unendlichen Vielfalt und Feinheit der Variablen nicht mit Gewißheit, sondern nur mit einer statistischen Wahrscheinlichkeit vorausgesagt werden können,
- paradox, das heißt intellektuell letztlich nicht zu verstehen und in Begriffe zu fassen,
- mit dem Beobachter unlösbar verbunden und nicht in Bewußtsein und Bewußtseinsobjekte zu teilen. (Walsh,1985).

Taoistisches Denken in heutiger Aktualität

Ökologisches Denken

Das taoistische Weltbild erhält momentan eine nicht geahnte Aktualität, einmal durch die 'Entdeckung' ökologischer Zusammenhänge, wenn z.B. Capra formuliert:

„ Lebende Systeme sind so organisiert, daß sie Strukturen auf mehreren Ebenen bilden, wobei jede Ebene aus Untersystemen besteht, die in bezug auf ihre Teile Ganzheiten sind, und Teile in bezug auf die größeren Ganzheiten.

In einem gesunden System halten sich Integration und Selbstbehauptung im Gleichgewicht.

Dieses Gleichgewicht ist nicht statisch, sondern besteht aus einem dynamischen Wechselspiel zwischen den beiden komplementären Tendenzen, was das gesamte System flexibel und offen für den Wandel hält." (Capra,1987,S.41).

Das Universum zeigt sich hier als ein harmonisches, unteilbares Ganzes, als ein Netz dynamischer Beziehungen, die auf ganz entscheidende Weise den menschlichen Beobachter und sein Bewußtsein einbeziehen.

Naturwissenschaftliches Denken

Aber auch Erkenntnisse aus der Atomphysik kommen taoistischen Vorstellungen erstaunlich nahe, wenn von Capra beschrieben wird, daß in der Atomphysik die scharfe Unterscheidung zwischen

„Geist und Materie, zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten, nicht länger aufrechterhalten werden kann.

Wir können niemals von der Natur sprechen, ohne gleichzeitig von uns zu sprechen.

Makroskopisch betrachtet, mögen die materiellen Objekte um uns herum passiv und unbeweglich erscheinen. Vergrößern wir jedoch einen solchen toten Stein oder ein Stück Metall, dann sehen wir, daß beide voller Aktivität sind.

Alle materiellen Objekte in unserer Umwelt bestehen aus Atomen, die miteinander auf die verschiedenartigste Weise verbunden sind, um eine riesige Vielfalt molekularer Strukturen zu formen, die weder starr noch bewegungslos sind, sondern entsprechend ihrer Temperatur und in Harmonie mit den thermalen Schwingungen ihrer Umwelt vibrieren."

(Capra, 1987,S.92).

Es gibt zwar Stabilität, diese ist jedoch eine Stabilität dynamischen Gleichgewichts.

Medizinisches Denken

Die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung nähern sich ebenfalls sehr stark taoistischen Vorstellungen, wenn z.B. von Walsh zusammenfassend festgestellt wird:

„Das Gehirn ist ein extrem anpassungsfähiges Organ, dessen Struktur und Funktion seine Ökologie widerspiegeln.

Diese Struktur und Funktion sind zudem überwiegend dynamischer Natur, das heißt, sie passen sich kontinuierlich den wechselnden Anforderungen an.

Zwischen den Komponenten des Nervensystems bestehen komplexe Verbindungen und Abhängigkeiten; Veränderungen in irgendeinem Teil des Gehirns wirken sich auf viele andere, wenn nicht gar alle übrigen Teile aus.

Gehirnreaktionen auf Umwelteinflüsse lassen sich nicht mit absoluter Sicherheit voraussagen, sondern nur mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit innerhalb bestimmter Grenzen. Beobachtete Veränderungen lassen sich außerdem nicht auf einen einzigen Mechanismus zurückführen; es gibt keine chemische Reaktion, kein physiologisches Prinzip, keinen psychischen Mechanismus, der allein die Vorgänge im Gehirn genau umschreiben könnte. Eine beobachtete Veränderung ist vielmehr Ausdruck der Gesamtheit aller Reaktionen sämtlicher Gehirnteile in allen Dimensionen und auf allen Ebenen - einen Fundamentalmechanismus gibt es nicht. Alle beobachtbaren Wirkungen hängen vom Gesamtzustand des Gehirns ab und sind sein Abbild.

Das Geschehen im Gehirn kann deshalb nicht anhand irgendeiner Ursache-Wirkung-Prinzipien reduktionistisch erklärt werden, sondern wir müssen es als Ausdruck des Gesamtzustandes des Gehirns betrachten - womit letztlich (und damit transzendieren wir alle herkömmlichen Begriffe der Kausalität) der Gesamtzustand von Gehirn plus Umwelt gemeint ist."
(Walsh,1985,S.257).

Das Gehirn und das übrige Universum bilden hiernach ein zusammenhängendes Ganzes.

Man kann sie nicht trennen und einzeln untersuchen, ohne daß man dadurch eine künstliche und verfälschende Dualität schafft, die ihre tiefere Verbundenheit und Einheit verschleiert.

Bewußtsein und Wirklichkeit

Die westliche Psychologie versteht unter Wirklichkeit nur das, was das normale Wachbewußtsein wahrnimmt und sie verwirft ungeprüft alles das als unwirklich, was in anderen Bewußtseinszuständen wahrgenommen wird.

So kennt die westliche Psychologie nur eine sehr begrenzte Zahl normaler Bewußtseinszustände, nämlich

- den Wachzustand,
- den Traumschlaf und
- den traumlosen Schlaf.

Andere Zustände werden meist als pathologisch bezeichnet, da der

normale Wachzustand als der höchste Bewußtseinszustand gilt, dessen Merkmale von Rationalität und intellektueller Kontrolle bestimmt sind.

Demzufolge könnten alle Phänomene durch intellektuelle Analyse ergründet werden und seien auch grundsätzlich verbalisierbar.

Grundannahmen taoistischer Psychologie

Demgegenüber enthält die taoistische Psychologie zahlreiche Aussagen, die mit den Grundannahmen westlicher Psychologie unvereinbar scheinen:

- unser normaler Bewußtseinszustand liegt weit unterhalb des Optimums,
- es gibt viel höhere Bewußtseinszustände,
- diese Zustände sind durch Schulung der Aufmerksamkeits- und Bewußtheitskontrolle erreichbar,
- die sprachliche Vermittlung dieser Zustände ist notwendigerweise begrenzt.

Aus taoistischer Sicht ist unser Normalbewußtsein eher eine Art Schrumpfungszustand, in dem wir weitgehend und vor allem meist unwissentlich von einem ständigen Strom unkontrollierbarer Gedanken und Phantasien angefüllt sind.

Die umfassenden Möglichkeiten des Bewußtseins werden durch unsere Abwehrhaltungen blockiert, die durch unsere ausschließliche Identifizierung mit der Ich-Identität entstehen.

Mit Hilfe von Disidentifikationsprozessen können wir im 'Weg der Erkenntnis' und im 'Weg des Handelns' diese Abwehrhaltungen überwinden.

Dies steht völlig im Gegensatz zu den westlichen Psychologien, in denen die Persönlichkeitsentwicklung doch ein wesentliches Ziel darstellt.

Sich selbst zu verwirklichen oder neuerdings auch als Selbst-Management (Reinecker & Schmelzer, 1996) propagiert, sind in diesem Zusammenhang häufig vernommene Sachverhalte.

Ich-Identität

Gemäß der taoistischen Psychologie sind wir weit tiefer in unsere Konditionierungen verstrickt, als wir uns eingestehen wollen.

Die wichtigste Form der Konditionierung ist dabei das Anhaften an unsere Ich-Identität, welches aus unseren Bedürfnissen, Wünschen und Begierden entsteht und daher stets mit Leiden verbunden ist.

Können wir uns davon lösen, dann hat auch das Leiden ein Ende.

Man kann nicht nur an Menschen, Besitz und Status verhaftet sein, sondern auch an Vorstellungen, Verhaltensmustern und Gefühlen.

Die Vorstellung, das Anhaften loszulassen, ist oft mit der Angst eines Identitätsverlustes verbunden, mit der Frage, wenn ich all das loslasse, wer oder was bin ich dann noch?

Die Entwicklung der Ich-Identität

Die unterste Ebene der Ich-Entwicklung wird von einfachen biologischen Funktionen und Prozessen gebildet und wir nehmen an, daß der Säugling nicht zwischen Ich und Nicht-Ich, zwischen Körper und Umwelt unterscheiden kann.

„Wenn ein Kind geboren wird, verfügt es über kein bewußtes Wissen, es hängt nicht an Besitz, weiß nichts von Reichtum, hat keine Vorstellung vom Ich, von einer Persönlichkeit, vom Sein oder vom Leben, es folgt einzig seiner natürlichen Wirklichkeit.“ (I-ming,1990,S.49).

Aus diesem Urzustand der Verschmolzenheit bildet sich dann das Ich heraus und es ist vor allem ein Körper-Ich.

Das Kind entdeckt sich selbst als Körper, identifiziert sich mit ihm, mit seinen Empfindungen und Emotionen und lernt nach und nach sich vom übrigen materiellen Kosmos zu unterscheiden.

Mit der Sprache wird das Kind dann in die Welt der Symbole, Ideen und Begriffe eingeführt und allmählich aus dem instinktiven, unmittelbaren und impulsiven Körper-Ich herausgehoben.

Im weiteren Entwicklungsverlauf beginnt das Ich sich aus dem objektgebundenen Denkprozeß herauszudifferenzieren und kann dadurch immer mehr auf ihn einwirken.

In diesem Entwicklungsprozeß kann man nach Wilber(1985) folgendes Schema erkennen:

- eine höhere Struktur taucht im Bewußtsein auf,

- das Ich identifiziert sich mit dieser Struktur,
- irgendwann taucht die nächsthöhere Struktur auf, das Ich löst sich von der Identifikation mit der niedrigeren Struktur und identifiziert sich mit der höheren,
- dabei transzendiert das Bewußtsein die niedere Struktur und kann mit den Mitteln der höheren auf sie einwirken,
- alle vorangehenden Ebenen können dann im Bewußtsein und schließlich als Bewußtsein integriert werden.

Jeder von uns empfindet sein Ich durch lange Gewöhnung als das Subjekt seiner Erfahrungen, Gefühle und Gedanken und glaubt, dieses

subjektive Ich nehme irgendwie die äußere Welt wahr.

Aber der Umstand, daß etwas in mir mein subjektives Ich anschauen kann, zeigt doch, daß mein angeblich subjektives Ich in Wahrheit ein Objekt meiner Wahrnehmung ist.

Die Frage ist also, was ist das in mir, das schaut und sieht und liest und hört und denkt?

Es kann nicht mein subjektives Ich sein, denn es kann selbst angeschaut werden und das Wahrgenommene kann sich nicht selbst wahrnehmen.

Indem wir unser Ich für das wirkliche Subjekt halten und uns vollständig damit identifizieren, bildet dies einerseits die psychische Grundstruktur aller Dualismen und verhindert

andererseits die Erfahrung der spirituellen Identität.

Durch den Prozeß des dualistischen Denkens schaffen wir Dualitäten und Unterscheidungen und wir selbst schaffen aus einer Welt zwei.

In diesem Denken verschieben wir die Identität von der spirituellen zur persönlichen Identität mit dem Organismus, der Gesellschaft, unseren Wünschen und Hoffnungen.

Das heißt auch, daß wir lernen, die Welt so zu sehen und so auf sie zu reagieren, wie wir glauben, daß die anderen es von uns erwarten. Das Grundproblem liegt hierbei nicht in der Identifizierung mit dem Ich, sondern in der Ausschließlichkeit, in der dies geschieht.

Durch dieses Denken schaffen wir eine Außenwelt und eine Innenwelt und wir müssen uns aus diesen Begrenzungen befreien.

„Es besteht zunehmend die Gefahr, daß der Körper in seiner Vielfalt aus dem Bewußtsein schwindet und mehr und mehr zu etwas degeneriert, was man vor allem dann spürt, wenn es nicht mehr richtig funktioniert“.
(Moegling, 1987,S.6).

So wird dann die Körpererfahrung zum Maß aller Dinge erhoben und die Ich-Identität zum Ziel jeglichen Strebens:

Ich zeichne ein Bild von mir, Ich entspanne mich, Ich entdecke die Gefühle beim Atmen, Ich bin ganz bei meinen Füßen, Ich bin ganz bei meinen Händen usw.

Persönlichkeitsentwicklung als Disidentifikationsprozeß

Gemäß der taoistischen Psychologie kommt der Persönlichkeit nur eine relativ geringe Bedeutung zu, sie wird lediglich als ein Aspekt des Seins gesehen.

Da die Persönlichkeit das Gefühl einer von allem anderen getrennten einzigartigen Identität darstellt, besteht die Persönlichkeitsentwicklung darin, die ausschließliche Identifikation mit ihr zugunsten der spirituellen Identität aufzugeben.

Unsere persönlichen Dramen sind aus dieser Sicht nur emotionaler Ballast, und es bedeutet einen Gewinn, die Identifikation mit dem eigenen Drama und dem anderer aufzugeben.

Unser persönliches Identitätsgefühl ist eng mit der Bewußtseinsebene verknüpft, auf der wir uns gerade befinden und der Übergang zu einer neuen Weise des Erkennens ist deshalb immer mit einem Wandel unseres Identitätsgefühls verbunden.

Im Gegensatz zur klassischen Psychoanalyse, in der ein starkes Ich als das Kennzeichen der psychischen Gesundheit gilt, ist in der taoistischen Psychologie die Disidentifikation vom Ich der anzustrebende Prozeß spiritueller Entwicklung.

Ebenso sind auch die Inhalte unseres Bewußtseins im Gegensatz zur analytischen Psychologie C.G.Jungs von sekundärer Natur.

Die Aufgabe des Menschseins im Sinne seiner Vermenschlichung besteht nicht

darin, in einer vom Ich definierten Identität stecken-zubleiben, sondern über das dualistische Erkennen hinaus zu jenem direkten Erkennen vorzudringen, das die spirituelle Erfahrung ausmacht.

Zeit-Identität

Vergangenheit und Zukunft können nur als gegenwärtig gedacht werden.

Die Vergangenheit ist mit der Erinnerung gleichzusetzen und die Zukunft mit der Erwartung, wobei unsere Erinnerung und Erwartung aber gegenwärtige Fakten sind.

Irrtümlich halten wir also unsere gegenwärtige Erinnerung für vergangene Wirklichkeit und so beschwören wir aus diesem gegenwärtigen Augenblick die Illusion namens Zeit herauf.

Dieser gegenwärtige Augenblick enthält doch alle Zeit und ist daher selbst zeitlos.

Diese zeitlose Gegenwart ist somit ein Augenblick ohne Datum und Dauer, Ausdehnung und Abfolge, Vergangenheit oder Zukunft, vorher oder nachher.

„Als die wirkliche Vergangenheit sich ereignete, war sie nicht Vergangenheit, sondern Gegenwart, und wenn die wirkliche Zukunft da ist, wird sie nicht Zukunft sein, sondern Gegenwart. Die einzige Zeit, deren wir jemals gewahr sein können, ist dieser gegenwärtige Augenblick mit seinen Erinnerungen und Erwartungen“.
(Wilber,1987,S.108).

Spirituelle-Identität

Die Bestimmung des Menschen ist gemäß der taoistischen Psychologie die Erfüllung seiner spirituellen Identität, wobei sich Spiritualität folgendermaßen charakterisieren läßt:

sie ist ein durchgehendes emotionales Ergiffensein von Lebensinhalten und Handlungsweisen, die miteinander übereinstimmen.

Da sich die Grundannahme zu einer spirituellen Haltung und zum Empfinden von Werten nicht wissenschaftlich beweisen läßt, kann eine Bestätigung für diese Grundannahme nur aus individuellen Erfahrungen bestehen, die von anderen Menschen eventuell mit mir geteilt werden.

Wir können uns als Menschen nur dann verstehen und unsere Identitätsprobleme lösen, wenn wir erkennen, daß wir biologische, gesellschaftliche und spirituelle Wesen sind.

Anstelle der traditionellen deskriptiven Entwicklungspsychologie brauchen wir ein normatives Modell der menschlichen Entwicklung.

Wir brauchen Vorstellungen von der menschlichen Entwicklung, die die Bedingungen für die Entwicklung zur spirituellen Identität beinhalten.

Im Rahmen dieser Vorstellungen wären dann jene Probleme pädagogisch bedeutsam, die sich als Hemmungen einer Entwicklung zur spirituellen Identität erweisen.

In der spirituellen Identität sind wir mit dem Tao identifiziert und wir sind eins mit der Grundenergie des Universums, deren Wirklichkeit allumfassend, nicht-dual und zeitlos ist.

Das Tao ist ohne Zweck und Ziel, ohne Zukunft und Ergebnis, ohne Sinn und Wert, nichts als der gegenwärtige Augenblick und alles, was existiert, ist einfach nur das, was es ist.

Im Erleben des Tao verschwindet jede Täuschung, jedes Leid und alle Furcht. Geburt hört auf und damit auch der Tod.

Der Schmerz entflieht und mit ihm das Vergnügen.

Die Erde verschwindet und mit ihr der Himmel.
Der Körper verschwindet und mit ihm das Denken.

Was sich als Geist und Materie, als Pflanzen, Tiere und Menschen manifestierte, verwandelt sich in eine einzige, unendliche, unwandelbare Existenz und der Mensch erkennt, daß er Eins ist mit dieser Existenz.

5 Merkmale spiritueller Bewußtseinsenerlebnisse

Spirituelle Bewußtseinszustände zeigen im wesentlichen folgende Charakteristika:

- Die Erfahrung ist von solch einer Kraft und so verschieden von der gewöhnlichen Erfahrung, daß sie unbeschreiblich erscheint.
- Ein Gefühl von größerer Klarheit und einem gesteigerten Verständnis sind damit verbunden.
- Die Wahrnehmungen von Raum und Zeit sind verändert bzw. aufgelöst.

- Ein Erleben des ganzheitlichen Wesens des Universums und des eigenen Einsseins mit ihm.
- Dieses Erlebnis wird durchströmt von einem Gefühl der Liebe und der Vollkommenheit des Universums.

Der Weg der Erkenntnis

Die taoistische Psychologie kennt zwei grundlegende Wege zur Erreichung der spirituellen Identität:

den 'Weg der Erkenntnis'
mittels Meditation
und
den 'Weg des Handelns',
d.h. des Wu-Wei Prinzips.

Wir sind alle Teil des Tao und das Tao ist ein Teil von uns. Dieses Bewußtsein bezeichnen wir als spirituelle Identität, und alle anderen Identitäten stellen somit lediglich eine Begrenzung unseres wahren Seins dar.

In der Meditation versuchen wir, uns von allen Anhaftungen zu lösen. So

verstanden, ist die Meditation als ein Disidentifikationsprozeß aufzufassen.

In der Meditation lassen wir aufsteigenden Gefühlen ihren Lauf und identifizieren uns nicht mit ihnen, sondern lassen sie einfach beobachtend zu, ohne ihnen Beachtung zu schenken.

Am Anfang steht die gesammelte, hellwache und doch entspannte Aufmerksamkeit.

Wo diese aktive, wache Aufmerksamkeit herrscht, bilden sich keine Gedanken und drängt sich doch einmal ein Gedanke auf, wird er zur Kenntnis genommen und sanft losgelassen, um wieder zur aktiven Aufmerksamkeit zurückzukehren.

Wir gehen den Gedanken nicht nach und auch nicht entgegen, wir spiegeln sie, ohne sie festzuhalten.

Der eigentliche Weg der Meditation wurde von den Taoisten nie im einzelnen dargestellt, da eine systematische, auferlegte und rituelle Meditationspraxis als höchst untaoistisch galt:

Denn jedes planvolle Bemühen, das Ich zu vergessen oder loszuwerden, ist doch nichts anderes als eine Aktivität des Ich.

Der Weg des Handelns

Hierbei gilt es, dem Prinzip des Wu-Wei zu folgen.

Wörtlich bedeutet dies: Nicht-Handeln, hiermit ist jedoch nicht bloßes Nichtstun gemeint, sondern ein absichtsloses Handeln, ein Handeln ohne mein Eingreifen in den natürlichen Lauf der Dinge.

Wir müssen lernen, den Mitteln unserer Handlungen ebensoviel Aufmerksamkeit zu schenken, wie ihrem Zweck.

Richten wir unsere Aufmerksamkeit also auf das, was wir tun.

Bei einer solchen Konzentration auf unsere Handlung, existiert kein

Ichbewußtsein mehr, da man sich selbst vergißt.

Eine Handlung aus dem spirituellen Identitätsbewußtsein heraus, geschieht in vollkommener Aufmerksamkeit, ohne einen persönlichen Vorteil zu suchen.

Das Ergebnis jeder Handlung ist eine Mischung aus Gut und Böse.

Es gibt kein gutes Werk, das nicht auch schlechtes enthält.

Handeln wir jedoch ohne Ich-Identität und ohne Absicht, dann werden wir davon nicht berührt und diese Art des Handelns wird uns zur Freiheit führen.

Die Menschen handeln aus verschiedenen Motiven, einige möchten Ruhm, andere wollen Geld und Macht,

wieder andere wollen einen Namen hinterlassen.

Aber keiner handelt um der Arbeit willen.

Wir sollten in dem Bewußtsein arbeiten, als seien wir Fremde in diesem Land und uns nicht an die Arbeit binden.

Diese Welt ist nicht unsere Heimat, sondern sie ist nur einer der vielen Zustände, die wir durchmachen.

Handeln wir mit Liebe, denn jede Handlung aus Liebe bringt Glück.

Wahre Liebe kann weder dem Liebenden noch dem Geliebten Schmerz bereiten, ist doch das Wesen der Liebe Freude und Unverhaftetsein.

Sobald wir dieses Nichtverhaftetsein erlangen, sind wir am Ziel der Liebe und frei.

Wenn wir zu einem Gebenden werden, der freiwillig gibt, ohne Gegenleistung zu erwarten, dann bleibt unser Tun ohne Verhaftung.

Verhaftung entsteht nur da, wo wir eine Belohnung erwarten.

Wie ich jetzt bin, ist das Ergebnis von allem, was ich getan und gedacht habe.

Jede Handlung und jeder Gedanke haben ihre Wirkung gehabt, und diese Wirkungen sind die Gesamtsumme meines Fortschrittes.

Wu-Wei zu praktizieren heißt, sich von allem zu lösen, so sehr wir es auch

lieben und so groß das Leid auch ist,
das beim Aufgeben entsteht.

Was wir auch tun, stets wollen wir
etwas dafür haben.

Unser Handeln ist meist eine Frage von
Geben und Nehmen, von Kaufen und
Verkaufen nach den Gesetzen des
Handels.

Es gibt schlechte und gute Zeiten und
die Preise steigen oder fallen.

Wir werden eingefangen durch das,
was wir erwarten und wir erhalten Leid
zurück für unsere Liebe, weil wir
Gegenliebe erwarten.

Leben bedeutet zu geben, die Natur
zwingt uns dazu, denn früher oder
später müssen wir doch alles aufgeben.

An nichts zu hängen und absichtslos zu handeln, ist wohl die schwierigste Aufgabe in unserem Leben.

Literatur

Blofeld, J. (1991).
Der Taoismus oder Die Suche nach
Unsterblichkeit. Köln: Diederichs

Capra, F. (1987).
Wendezeit. Bern: Scherz, 14. Aufl.

Chang, C. (1981).
Tao, Zen und schöpferische Kraft.
Köln: Diederichs

Cheng, M. (1988).
Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan.
Basel: Sphinx

Chu, W. (1984).
Tao and Longevity. Longmead: Element

Colegrave, Sukie. (1984).
Yin und Yang. Frankfurt: Fischer

Cooper,J.C.(1977).
Der Weg des Tao. München:Barth

Deng,M.(1983).
The Wandering Taoist. New
York:Harper

Dschuang Dsi(1986).
Das wahre Buch vom südlichen
Blütenland. Köln:Diederichs

HanShan(1980).
150 Gedichte vom kalten Berg.
Köln:Diederichs

I Ging(1986).
Das Buch der Wandlungen.
Köln:Diederichs

I-ming,L.(1990).
Zum Tao erwachen. München:Barth

Kaltenmark, M. (1981).
Lao-tzu und der Taoismus.
Frankfurt: Suhrkamp

Klein, B. (1984).
Movements of Magic: The Spirit of T'ai
Chi Ch'uan. Hollywood: Newcastle

Lautse (1978).
Tao te king. Köln: Diederichs

Lieh-tzu (1987).
Das wahre Buch vom quellenden
Urgrund. Köln: Diederichs

Meller, N. (1986).
Bewegung als Lebenshilfe. Rhythmik in
der Erziehung, 4/86, S. 121-127.

Meller, N. (2004)
Das Tao der Erkenntnis
Taoist Selbstverlag

Miyuki,M.(1984).
Die Erfahrung der Goldenen Blüte.
München:Barth

Moegling,Barbara&K.(1987).
Tai Chi als sanfte Körperer-
fahrung. Niedernhausen:Falken

Ni,H.(1979).
The Taoist Inner View of the Universe.
Malibu:Shrine

Ni,H.(1986).
The Footsteps of the Mystical Child.
Malibu:Shrine

Quitmann,H.(1988).
Martin Buber will nicht, daß wir nur in
Harmonie leben. In Iben(Hrsg.),Das
Dialogische in der Heilpädagogik.
Mainz:Grünewald,S.72-82.

Reinecker, H. & Schmelzer, D.
Hrsg. (1996).
Verhaltenstherapie, Selbstregulation,
Selbstmanagement.
Göttingen: Hogrefe

Smullyan, R. (1994).
Das Tao ist Stille. Frankfurt: Fischer

Soo, C. (1987).
Taoistisches Yoga. München: Kösel

SunTsu (1993).
Wahrhaft siegt wer nicht kämpft.
Freiburg: Bauer

Walsh, R. N. (1985).
Das Ende des wissenschaftlichen
Isolationismus? In R. N. Walsh &
F. Vaughan (Hrsg.), Psychologie in der
Wende. München: Scherz,
2. Aufl. S. 254-261

Watts,A.(1983).
Der Lauf des Wassers.
München:Suhrkamp

Wilber,K.(1987).
Das Spektrum des Bewußtseins.
München:Scherz

Wilber,K.(1985).
Ein Entwicklungsmodell des
Bewußtseins. In R. N.Walsh &
F.Vaughan(Hrsg.),Psychologie in der
Wende. München:Scherz, 2.Aufl.S.117-
135

Wilhelm,R./Jung,C.G.(1986).
Geheimnis der Goldenen Blüte. Das
Buch von Bewußtsein und Leben.
Köln:Diederichs

Yü,L.(1970).
Taoist Yoga.
Alchemy and Immortality.
Maine:Weiser

Zweig,S.(1978).
Die Augen des ewigen Bruders.
Frankfurt:Insel

Autor



Norbert Meller

Studium der Heilpädagogik
in der Tradition von Paul Moor
mit Abschluß Dipl. Heilpädagoge

Ausbildung zum
Psychotraumatologischen Fachberater

zertifizierter PART® Trainer (Professional
Assault Response Training)

17 Jahre lang persönlicher und
Höchstgraduiertester Schüler außerhalb
Englands von Prof. Chee Soo, dem
letzten Großmeister des legendären Lee Stils

Lehrbeauftragter der Fachhochschule
Dortmund

Projektleiter Modell „Leben lernen“ für
schwersttraumatisierte Kinder und
Jugendliche im Ev. Kinderheim Herne

Gründer und Senior Instruktor der Taoist
Movement (TAMO e.V.)

Entwicklung des H.E.A.R.T.© Konzeptes zur
pädagogischen Krisenintervention



H.E.A.R.T.®

Holistic & Educational Anger Response Training
Based on Taoist philosophy

Anschrift:
Norbert Meller
Moltkestr. 5
D-48599 Gronau
Tel: 0175-561 76 11
mail: info@taoist.de
www.taoist.de