

Die Integration der Persönlichkeit

– Eine umfassende Betrachtung aus Sicht der Yoga-Psychologie

Kleine Kinder mögen kein vollentwickeltes Ego haben, aber sie haben ein untrügliches Gespür für das Ganze. Ihr Bild von der Welt ist viel ganzheitlicher als das der Erwachsenen. Im Grunde ist die Entwicklungstendenz während der Kindheit hauptsächlich auf das Erwerben von Ganzheit und Vollständigkeit ausgerichtet. Verschiedene soziale und kulturelle Faktoren greifen jedoch so störend ein, dass die Persönlichkeit, sobald sie das Jugendalter erreicht hat, gespalten und verzerrt ist und sich im Leben und der Wirklichkeit kaum zurechtfindet.

So wie wir leben – in einer komplexen, sich rapide verändernden Welt und gefangen in einem Netz von Beziehungen – sind wir genötigt, uns mit einer Unzahl von Dingen, Personen und Alltagsereignissen abzugeben. Das eigentliche Problem ist aber nicht die Komplexität äußerer Situationen, die nicht so komplex sind, wie wir meinen, das eigentliche Problem ist der ungeordnete Zustand unseres Innenlebens. Abraham Maslow sagt: „Meine generelle Behauptung ist, dass viele der Kommunikationsschwierigkeiten zwischen den Menschen Nebenerscheinungen der Kommunikationsbarrieren innerhalb der Person sind.“

Wie kann es Kommunikationsbarrieren in uns geben? Wenn es in uns verschiedene „Selbste“ gibt, jedes mit einer eigenen Sprache, jedes für sich, ohne in Einklang mit den anderen handelnd, dann können innerhalb von uns Kommunikationsschwierigkeiten entstehen. Und solch eine Situation existiert wirklich in uns. Der Begriff „Selbst“ bedeutet hier eine Daseinseinheit mit ihrem eigenen geschlossenen Stromkreis von Organisation, Funktion und Kontrollzentrum. Die menschliche Persönlichkeit ist ein Aggregat mehrerer solcher mehr oder weniger autonomer Einheiten, die als ein organismisches Ganzes unter Aufsicht eines transzendenten Bewusstseinsprinzips, des Atman, funktioniert.

Das Modell der fünf Hüllen

Ein Modell des Selbst basiert auf der Auffassung, dass die menschliche Persönlichkeit fünf Ebenen besitzt, jede mit einer anderen Funktion, jede für eine bestimmte Dimension des Selbst stehend. Die fünf Funktionen sind:

1. Schaffen einer physischen Lebensgrundlage.
2. Alle vitalen Abläufe, die zwischen Körper und Denkorgan eine Verbindung herstellen.
3. Alle mentalen Aktivitäten, welche die Kenntnis der äußeren Welt betreffen.
4. Selbstgewahrsein.
5. Transzendierung des Selbst und Erfahrung höchster Seligkeit.¹

Shankara ersetzte in seinem Kommentar zu dieser Upanischade die Idee von fünf *Atmans* durch die Idee von fünf Hüllen (*koshas*), welche Produkte von Nichterkenntnis (*avidya*) sind und als begrenzende Attribute des zweitlosen SELBST, des Brahman, wirken. Seiner Meinung nach spricht der Text von fünf Hüllen, weil „seine eigentliche Absicht ist, Brahman als das innewohnende SELBST durch einen Prozess zu enthüllen, bei dem man die Hüllen entfernt als schäle man Reis aus seinem vielhülsigen Korn.“ Obwohl das Wort *kosha* in einigen Upanischaden zu finden ist, scheint die Einführung des Begriffes von fünf *koshas* in diesem speziellen Zusammenhang Shankaras persönlicher Beitrag zu sein. Die *Taittiriya-Upanischade* spricht nicht von fünf Hüllen, sondern von fünf *Atmans*, und dieser Unterschied ist sehr wichtig. Die Dynamik, die ziemlich große Autonomie und Eigengesetzlichkeit von Körper, Prana, Denkorgan und den anderen Persönlichkeitsebenen wird treffender durch das Wort *Atman* als den Begriff *kosha* ausgedrückt.²

¹ *Anm.*: Diese nennt die *Taittiriya-Upanischade* der obigen Ordnung entsprechend wie folgt: *annamaya-atman*, *pranamaya-atman*, *manomaya-atman*, *vijnanamaya-atman* und *anandamaya-atman*

(Nahrungskörper; Energiekörper; Mentalkörper; Intuitionskörper; Seligkeitskörper)

² Es gibt noch zwei weitere Modelle des Selbst. Einmal dasjenige der drei Zustände *Wachen*, *Träumen* und

Notwendigkeit einer Persönlichkeitsintegration

Wirklich wichtig ist aber, dass uns bewusst ist, dass die menschliche Persönlichkeit viel komplexer ist als wir gemeinhin denken und dass viele Probleme im Leben durch die Disharmonie zwischen den einzelnen Persönlichkeits-Teilen entstehen. Unser Erfolg im Leben – sowohl der weltliche als auch der spirituelle – hängt in hohem Maß vom erreichten Grad der Integration unserer Persönlichkeit ab. Um von der Notwendigkeit einer Integration erzeugt zu sein, müssen wir die Probleme kennen, die durch unzureichende Integration entstehen.

(1) Die deutlichsten Zeichen für eine unzureichende Integration finden sich im grobstofflichen Körper, den die Upanischaden *annamaya-atman* nennen. Der menschliche Körper ist nicht wie der von Tieren nur zu physischen Freuden da, sondern zur Verwirklichung von höheren Werten des Lebens. Wie Kalidasa sagte: „Zur Erfüllung des *dharma* ist der Körper das Hauptwerkzeug.“ Wenn wir diese Wahrheit vergessen und unseren Körper für Vergnügungen oder Kasteiungen missbrauchen, wird er krank. Um normal funktionieren zu können, muss er sich ein stabiles inneres Milieu, eine Homöostatik, erhalten, die dann entstehen, wenn alle Teile des Körpers in perfekter Übereinstimmung arbeiten und reagieren. Krankheit kann man als eine Störung des homöostatischen Gleichgewichts ansehen. Das zeigt, wie wichtig physische und physiologische Integration ist. Ein kranker Körper befindet sich nicht in Einklang mit dem Rest der Persönlichkeit.

(2) Das nächsthöhere Selbst ist der *pranamaya-atman*. Prana ist die Vitalkraft, die für sämtliche Lebensaktivitäten verantwortlich ist, doch als ein Selbst hat er vor allem die Aufgabe, zwischen dem Denkorgan und dem physischen Körper zu vermitteln. Einerseits reguliert er physiologische Vorgänge, andererseits stellt er Kraft zur Verfü-

Tiefschlaf mit einer vierten, transzendenten Stufe, dem unbedingten Atman (s. Mandukya-Upanischade). Ein weiteres Model entspringt den Tantras, in dem sich das individualisierte SELBST oder Atman als individuelle Bewusstseinskraft in Form der Kundalini kundtut. Im Aufsteigen der Kundalini durch die sechs Chakren oder Zentren manifestiert das individuelle SELBST eine jeweils andere Dimension.

Für die weitere Ausführung wird nur das Modell der fünf Körperhüllen oder *koshas* herangezogen.

gung, damit im Denkorgan Gedanken entstehen können. Hier entspringen die meisten der instinktiven Triebe, und es ist gut möglich, dass der Freud'sche Begriff „id“ dem Prana-Selbst entspricht. Wenn der Prana disharmonisch arbeitet, verursacht er Störungen in Körper und Denkorgan. Viele Probleme, besonders Lust und Ärger, entstehen, wenn sich das Prana-Selbst nicht in Einklang mit dem Rest der Persönlichkeit befindet.

(3) Obwohl das Denkorgan seine Antriebskraft vom Prana bezieht, hat es seine eigenen selbstständigen Funktionen wie das Klassifizieren und Koordinieren des Wissens. Seine wesentlichste Tätigkeit ist Abstrahierung-Symbolisierung. Ein Hund reagiert nur dann auf seinen Feind, wenn er ihn wittern kann. Wenn er nicht da ist, kann er nicht an ihn „denken“. Um zu denken, muss das Denkorgan Erfahrung und Objekt der Erfahrung trennen und die Erfahrung in Form eines Zeichens oder Symbols darstellen können. Den ersten Prozess nennen wir abstrahieren, den zweiten symbolisieren. Nur das menschliche Denkorgan besitzt diese beiden Kräfte, die in jeder Art von Sprache und Kunst am Werk sind. Das Denken des Menschen hängt so sehr von der Sprache ab, dass er ohne Worte nicht denken kann. Abstraktion und Symbolisation werden oft so weit getrieben, dass die Gedanken zur tatsächlichen Welt keinen Bezug mehr haben. Diese trügerische Denkweise findet statt, wenn man Geschichten, Romane oder Märchen liest oder einen Film sieht. Das kann sogar während des alltäglichen Ablaufes und Arbeitens geschehen, und wenn es passiert, verliert das Denken seine Integrität.

Das Denkorgan ist kein mechanischer Apparat wie ein Rekorder oder eine Kamera. Es ist eine lebendige Wesenheit, eine Person, ein Selbst, der *manomaya-atman*. Es ist das, was im allgemeinen für das Ego gehalten wird. Wünsche, Gefühle, Vorstellungen und die in der Gesellschaft gespielten Rollen spalten die Gedanken in verschiedene Ströme, und mit jedem von ihnen identifiziert sich das Ego. So entsteht oft der Eindruck, dass es in ein und derselben Person verschiedene Egos gibt. Daher sprechen einige Psychologen vom Ego als „Ego-System“.

Abgesehen davon lässt das Ego, wie G.G. Jung zeigt, gewisse gegensätzliche Eigenschaften erkennen. Bei den meisten Kindern zeigen sich einige schlechte Charakterzüge, die im Erwach-

senen nicht mehr zu finden sind. Was geschieht mit diesen unerwünschten Zügen der Kindheit? Jung sagt, sie seien nicht zerstört, sondern durch den Einfluss von Eltern, Lehrern und anderen sozialen Einwirkungen unterdrückt oder in das Unbewusste verdrängt, wo sie unbemerkt fortexistieren. Statt ihrer setzt der Erwachsene Masken mit guten Zügen auf; das heißt, er gibt vor, tugendhafter zu sein als er wirklich ist. Die unterdrückten, untergründig wirkenden schlechten Charakterzüge bilden den „Schatten“ und die Masken der Tugend die „Persona“. Recht verallgemeinert kann man das Ego als die Gesamtsumme dieser beiden ansehen.

Normalerweise lehnt es der Mensch ab, sein verborgenes niederes Selbst, den „Schatten“, zu akzeptieren. Er schämt sich seiner und hasst ihn vielleicht sogar. In manchen Menschen verkehrt sich dieser Hass gegen sich in Hass gegen andere Leute. Andere strafen sich auf verschiedene Weise aus Selbsthass oder sie versuchen, irgendwie der Realität zu entkommen.

Der „Schatten“ verkörpert auch die Vergangenheit. Ist sie dunkel, möchten wir sie vergessen und „eine neue Seite aufschlagen“; war sie großartig, wollen wir das Jetzt vergessen und in einer Welt süßer Erinnerungen leben. Beides schafft Spaltungen im Menschen. Wenn wir unsere Persönlichkeit als Ganzes erhalten wollen, bleibt uns nichts anderes übrig, als die Vergangenheit in die Gegenwart einzubeziehen, mag sie gut oder schlecht sein. Die Integration all dieser diversen Charakterzüge und Seiten in ein klar gezeichnetes, reifes, voll funktionierendes Ego gehört zu den schwersten Aufgaben menschlicher Entwicklung.

[Es folgt die detaillierte Beschreibung des Integrationspotenzials der vorletzten Hülle.]

(4) Der *vijnanamaya-atman* ist der wahre Kern unserer Individualität, und solange wir ihn nicht erkannt haben, solange wir uns mit dem falschen Selbst, dem Ego, identifizieren, bleibt uns unser wahres Wesen fremd. Dieses innere Fremdsein, wir nennen es Selbstentfremdung, ist eine der Hauptursachen für die Sinnentleerung und den Identitätsverlust im heutigen Leben.

(5) Der *vijnanamaya-atman* ist die höchste Begrenzung unserer Individualität. Jenseits davon nimmt unser Selbst eine kosmische Dimension an. Auf dieser Ebene erfährt das Selbst das Einssein aller Wesen im Höchsten SELBST (Paramat-

man). Wenn wir diese höhere Dimension nicht verwirklichen, fühlen wir uns unseren Mitmenschen entfremdet.

Dieses höhere universale SELBST heißt *anandamaya-atman* weil es der Urquell höchster Seligkeit ist. Jedes niedere Selbst, jeder kosha, hat seine eigene Art von Freude, doch sind all diese flüchtigen Freuden nur Tropfen, die vom seligkeitserfüllten SELBST herabsickern.

Zwei Wege, die Persönlichkeit zu integrieren

Wie können wir die Integration unserer Persönlichkeit tatsächlich voll verwirklichen? Wir haben gesehen, dass das nur ein integrierendes Lebensprinzip vollbringen kann, das allen Hüllen gemeinsam ist. Eigentlich gibt es zwei solche Prinzipien: den *Prana* und *cit*, das Bewusstsein. Also gibt es auch zwei Wege der Integration: den durch Pranakontrolle und den durch Bewusstseinsveränderung.

Den ersten Weg gehen die Hatha-Yogis und einige Tantra-Sekten. Ihr Ziel ist, durch eine stufenweise Reihe von Disziplinen volle Kontrolle über den Prana zu gewinnen. Prana beschränkt sich nicht auf die pranamaya-Hülle. Er ist die fundamentale Lebenskraft, die in allen Hüllen wirkt. Die Hatha-Yogis beginnen mit der groben Pranaform im Leib und versuchen, ihn durch körperliche Hilfen unter Kontrolle zu bringen: durch Körperhaltungen (*asana*), sechs Reinigungsübungen (einschließlich des Waschens vom Verdauungskanal von beiden Enden her und ähnlichen Handlungen) und einige andere Übungen (*mudra* und *bandha*). Dann versuchen sie, die Prana-Hülle durch *pranayama* oder Atemregulierung zu integrieren. Danach wird mit Raja-Yoga, dem Üben mentaler Konzentration begonnen. Selbst hier liegt die Idee zugrunde, den Prana in die Ebene des SELBST-Gewahrseins aufsteigen zu lassen; um das geht es eigentlich, wenn man vom Erwachen der Kundalini spricht. Der Nachteil dieses Weges ist, dass er ein stückweiser Integrierungsversuch ist. Viele, die ihm folgen, fahren sich auf der Körperebene fest und können so keine volle Integrierung erreichen. Außerdem sensibilisieren manche dieser Übungen den Kör-

per so sehr, dass jedes Abweichen von der strengen Gewohnheit ernste physische oder mentale Schäden hervorrufen kann.

Der zweite Weg der Integration, bei dem es um die Umwandlung des Bewusstseins geht, ist der des Vedanta. Auf diesem Weg wird die Persönlichkeitsintegration von der höchsten Stufe, das heißt vom absoluten SELBST aus, in Angriff genommen. Die essentielle Natur des Atman ist SELBST-Gewahrsein. Die drei niederen Hüllen (Körper, Prana, Denken) werden vom Prana (der Vitalkraft) beherrscht und gehören zum Bereich des Unbewussten. Das ist der Grund, weshalb sie oft ohne Übereinstimmung mit den höheren Dimensionen arbeiten. Dieser Zustand kann behoben und die niederen Hüllen integriert werden, wenn man das SELBST-Gewahrsein in sie ausdehnt. Kein Teil des Menschen sollte in der Dunkelheit des Unbewussten belassen werden; der gesamte Mensch sollte im Licht des Atman aufleuchten. Dies ist die ganzheitliche Methode der Persönlichkeits-Integration, wie sie der Vedanta lehrt.

Die Ausdehnung des Lichtes des SELBST in die niederen Hüllen kann auf zwei Arten geschehen: Entweder durch eigene Anstrengung oder durch Selbstunterwerfung unter Gott. Der *Pfad der Erkenntnis* (Jana-Marga) legt Gewicht auf die erste Methode. Hier wird das Bewusstsein als nicht-zweiheitlich und das individuelle SELBST und das Unendliche SELBST als untrennbar, als eins angesehen. Der Strebende versucht, dieses Gewähr-Sein zu jeder Zeit, selbst während seiner Arbeit beizubehalten, indem er sich an sein Inneres SELBST hält.³ Durch stetes Üben dieser inneren Schau sickert das Selbstgewahrsein in jede Hülle und schafft so eine allesumfassende Harmonie.

Auf die andere Methode, die der Selbstunterwerfung, legt der *Weg der Hingabe* (Bhakti-Pfad) Gewicht.⁴ Hier wird das Höchste SELBST als Innerer Lenker gesehen, der dem individuellen SELBST innewohnt. Die niederen Persönlichkeitsebenen arbeiten nur deshalb in Unstimmigkeit, weil sie

nicht völlig der Lenkung des Göttlichen unterworfen sind. Jede Hülle muss dem Göttlichen ganz offenstehen; das ist es, was Unterwerfung wirklich bedeutet. Man kann dies durch Gebet, Verehrung oder Meditation erreichen. Wenn sie richtig vollzogen werden, ergießt sich göttliches Licht und göttliche Kraft in jeden Teil des Menschen und läutert, integriert und transformiert ihn. Solch ein umgestalteter Mensch spürt, dass in ihm jede Lebensregung von der Macht des Göttlichen bewegt wird. Die Natur dieses umgewandelten Bewusstseins wird im Bhagavatam von Dhruva wunderschön ausgedrückt. Als der Junge einige Zeit Meditation geübt hatte, erkannte er Gott als seinen Inneren Lenker. Dann öffnete er die Augen und erblickte die leibliche Form Gottes. Doch die ersten Worte, die er hervorbrachte, drückten sein inneres Erlebnis aus: „Verehrung sei Dir, allmächtiger Herr, der Du in mein Inneres getreten, meine schlafenden Gedanken, meine Arme, Füße, Sinne und die Lebensenergie durch Deine Willenskraft belebt hast.“

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: *DAS EGO UND DAS WAHRE SELBST (VII)*
VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN E.V., 1994
ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN

³ *Anm.*: Natürlich können auch die buddhistischen Meditationsformen hier eingeordnet werden (vgl. „Die vier Pfeiler der Einsicht“)

⁴ *Anm.*: Der praktische Weg, den hauptsächlich alle monotheistischen Religionen verfolgen