

Psychosophia® – WELTBILD

PHILOSOPHIE, PSYCHOLOGIE UND SPIRITUALITÄT: INTEGRATION UND HOLARCHIE

Sprachwelten

Der Mensch ist als **bedeutungsschaffendes Wesen** im Wesentlichen ein Mythopoet und Kosmopoet (Scharfetter) und steht als solches in einem steten prozesshaften innerlich und äusserlich gestaltbaren Kommunikations- und Erlebnisraum. Wesentliche Grundlage dieses Bedeutungsschaffens sind die jeweiligen individuellen Erfahrungen.

Unermüdlich schreibt der Mensch seinen Erlebnissen von Selbst und Welt seine ihm sinnvollen und wegweisenden (viablen, Glasersfeld) Bedeutungen zu, passt diese an, verändert sie oder passt sich selbst, sein Verhalten und seine Identifikation, ihnen an – im Sinne der psychologischen Begriffe von **Assimilation und Akkomodation**.

Der Mensch kann der Gegebenheit von Kommunikation nicht ausweichen (vgl. Watzlawick et al.). Kommunikation schafft gemeinsame, interpersonell geteilte Räume, in denen wir uns verstehen und verstanden wissen (wollen) und die wir als verschiedene **Sprachspiele** (Wittgenstein) aktiv mitgestalten.

Menschliche Kommunikation ist daher im Wesentlichen die gemeinschaftlich geteilte **Bedeutungszuschreibung**. Sie ist aber auch eine **bewusste, vorbewusste und unbewusste Inszenierung** auf der Bühne unserer biographisch gewachsenen inneren Bedeutungswelt (Boothe).

Durch diese Befunde treten für den menschlichen Wandel bzw. für die Persönlichkeitsentfaltung und die Grundlegung eines Menschenbildes **drei wichtige Gegebenheiten** zutage, die hier nur kurz erwähnt sind:

1. Die Wichtigkeit des Dialoges, des gemeinsamen Austausches für das individuelle Bedeutungszuschreiben, das weitere Entfaltung ermöglichen (oder behindern!) kann. Der Dialog über die individuellen Bedeutungszuschreibungen ist daher wesentlich und relevant für den Wandel.

2. Sprache lässt individuelle Erfahrungen (miss-) verstehen – die eigenen wie auch diejenigen des Anderen. Sprache kann neben diesem Verständnisaspekt durch entsprechend differenzierendes Bedeutungsschaffen auch neue Erfahrungen eröffnen.

3. Erfahrung ist auch ein vor- und aussersprachliches Geschehen. Das Erfahren selbst ist nicht nur im Raume der Sprache vorzufinden, ist also nicht (nur) durch sie alleine bedingt. Durch Sprache wird das Erfahren zwar wesentlich bereichert, wichtig ist jedoch auch festzustellen: Es gibt auch

ein **unmittelbares Erleben** meiner Selbst wie auch des Anderen.

Persönlichkeitsentfaltung und individueller Wandel

Psychosophia® versteht Persönlichkeitsentfaltung als Wachstum der individuellen Freiheitsgrade im Denken, Fühlen und Handeln. Sie betrachtet den Menschen als ein sich ständig im Wandel befindendes Wesen ist mit einer grossen Entwicklungs-, Anpassungs-, und Lernfähigkeit.

Für eine nachhaltige und integrale Persönlichkeitsentfaltung ist die Erarbeitung der individuellen **Bewusstseinsklarheit auf der sprachlichen und Erfahrungsebene** wesentlich.

Menschenbild

Psychosophia® gründet ihr Menschenbild auf dem wissenschaftlich anerkannten **bio-psycho-sozialen Weltbild** und offeriert mit der wichtigen Erweiterung des »spirituellen Faktors« ein **holarchisch integratives bio-psycho-sozio-spirituelles Weltbild**, wie es etwa Ken Wilber vorschlägt.

Ein holarchisches Modell steuert einer postmodernen Beliebigkeit entgegen, in der – etwa durch die empirische Einzelforschung – die einzelnen bio-psycho-sozio Faktoren als nebeneinander stehend betrachtet werden, wodurch individuelle Entfaltung bruchstückhaft, nicht ganzheitlich betrachtet werden kann, und der spirituelle Faktor meist keinen Platz findet.

In einem Modell, das von **Holarchien** ausgeht werden die jeweiligen Faktoren als **Ganzheiten** (Holons) betrachtet, die aufeinander aufbauen und den jeweils anderen durchdringen. So benötigt und durchdringt etwa der biologische Faktor den anorganischen, der psychische den biologischen, usw.

Holarchie meint daher **Hierarchie der Faktoren mit jeweiligem Miteinbezug des Vorhergehenden** und bedeutet, dass die verschiedenen Faktoren – Ganzheiten –, die zu unserem Selbst- und Weltverständnis beitragen, jeweils auf einem »unteren« Faktor aufbauen, ihn umfassen, miteinschliessen, durchdringen und erweitern.

Für die **Praxis** der individuellen Persönlichkeitsentfaltung ergibt sich, dass **die jeweiligen Faktoren oder Holons auf jeder Stufe** auf der Reflexions- und Erfahrungsstufe mitbeachtet und integriert werden können – und müssen.

Drei Sichtweisen: Psychologie, Philosophie, Spiritualität

Psychosophia® bietet durch das holarchische Selbst- und Weltmodell eine professionelle wissenschaftlich gestützte und **praktische integrale psychologische, philosophische und spirituelle Perspektiveneinnahme**, Orientierung oder Sichtweise auf den Menschen, seine Probleme und seine Lösungs- und Entfaltungsmöglichkeiten.

Da der psychische Faktor direkt auf den biologischen baut, ist der Einbezug des Körpers selbstverständlich und wichtig. Alle Faktoren – körperliche, philosophische, soziale, ökologische und spirituelle – bauen, gemäss dem Gedanken der Holarchie, aufeinander, benötigen einander.

A) Psychologie

Psychosophia® bietet eine **psychologische Orientierung** mit verschiedenen Ausprägungen: Eine personale, systemische, tiefenpsychologisch psychoanalytisch konfliktverstehende, eine kommunikations- und verhaltensorientierte (und eine transpersonale bzw. spirituelle).

Die psychologische – **verhaltensorientierte** wie auch **psychodynamische** – Sicht bildet, zusammen mit dem wichtigen Einbezug der **Erfahrung des eigenen Körpers**, der **Leibhaftigkeit**, ein wichtiges Terrain für unsere Persönlichkeitsentfaltung.

Durch eine psychologische Sicht, die **einsichts-, kommunikations-, verhaltens- und erfahrungsorientiert** ist, beachten wir auf adäquate und vielschichtige Weise **sowohl die intrapersonale (»innerliche«) wie auch die interpersonale (zwischenmenschliche) Sicht auf den Menschen**, also die Erfahrung und die Einsicht sowohl im Bezug auf die innere, persönliche, wie auch auf die äussere, systemische, Dynamik unseres Menschseins (Paar, Gruppe, Familie, Subkultur, u.a.) – die transpersonale Sicht finden wir in der dritten Sichtweise auf den Menschen: Die spirituelle.

Die psychologische Sicht ist wichtig sowohl für Inhalte aktueller Lebensbewältigung, wie auch für Themen der gelingenden Lebensgestaltung. Dabei spielt auch die **Sportpsychologie** eine wichtige Rolle. Der **Einbezug von Körpererfahrungen durch Sport** kann viele neue Erfahrungsmöglichkeiten und unerwartete **Perspektivenwechsel** eröffnen. Begünstigt wird dies durch den **regen Wechsel von Sport und dialogischen Austausch**.

B) Philosophie

Psychosophia® bietet eine **philosophische** Sicht, Orientierung und Auseinandersetzung: Philosophie zu betreiben bedeutet, scheinbar gegebene Meinungen und Wahrheiten zu **hinterfragen** und allmählich wieder **staunen** zu lernen. Philosophie öffnet den Zugang zu neuer Selbst- und Welterkenntnis.

Die philosophische Ausrichtung eröffnet **fragendes Denken** und weist Wege in **vernehmendes Denken**. Daher ist die philosophische Ausrichtung vor allem wichtig für Themen der **Lebensgestaltung**, aber weist auch in den Bereich der **Lebenskunst**, das heisst: in die Sichtweise der Spiritualität.

C) Spiritualität

Psychosophia® bietet eine **spirituelle transreligiöse Orientierung in drei unterschiedlichen Perspektiven- und Sprachformen**:

1. Westlich buddhistische Spiritualität

2. Spiritualität in psychologischer und philosophischer Sprache

3. Spiritualität in der Sicht der transreligiösen Mystik, die Gemeinsamkeiten christlicher und anderer Mystiken aufzuzeigen sucht.

Die Aufteilung dieser drei Formen bezweckt die Unterstützung einer undogmatischen, kritisch-reflexiven, suchenden und fragenden Haltung, weist transparent auf die jeweiligen Quellen der Sprache und Tradition und offeriert so Möglichkeiten individueller und seriöser Auseinandersetzung mit spiritueller Erfahrung.

Spirituelle Erfahrungen lassen sich kennzeichnen durch **erweiterte Einsichten in das Selbst** – es sind Erfahrungen qualitativ bestimmter Bewusstseinerweiterung, welche die personale Selbstidentität übersteigen (transzendieren), allmählich erweitern und schliesslich auch das Selbst- und Weltbild auf positive Weise verändern.

Ziel einer integralen spirituellen Sicht ist daher nicht etwa ein bestimmter Glaube und auch nicht für sich alleine stehende spirituelle Erfahrungen, sondern insbesondere eine ganz **natürliche Integration der Spiritualität in den individuellen Alltag** sowie eine **umfassende und tiefe Einsicht in den Wandel selbst, welche den gemeinsamen Grund der philosophischen, psychologischen und spirituellen Erkenntnis erkennen lässt**.

Eine **verantwortungsvolle** spirituelle Sicht auf den Menschen stellt deshalb Fragen bezüglich möglicher Formen einer sinnvollen spirituellen Lebensführung ins Zentrum, sucht nach heilsamen Wegen und nimmt aufgrund holarchisch integrativer Ausrichtung mögliche psychische, soziale und andere Gefahren ernst.

Voraussetzung für eine integrale spirituelle Sicht und einen fundierten spirituellen Weg sind holarchisch orientierte **psychologische und philosophische verinnerlichte Klärungen mit entsprechender Integration**. Fehlender holarchischer Aufbau und Missintegration führt rasch zu Unverständnis und Missverständnis und birgt die Gefahr des Spagates zwischen den verschiedenen Erlebnisbereichen unseres Bewusstseins gross, was zu

PSYCHOSOPHIA®

LEBENSBEWÄLTIGUNG LEBENSGESTALTUNG LEBENSKUNST

PRAXIS FÜR GEGENWARTSBEWUSSTSEIN UND PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Dissoziation, Abspaltung, oder gar psychotischem Erleben führen kann.

Psychosophia® unterstützt daher aus Gründen der Prävention auch Menschen, die bereits einen eigenen, individuellen, spirituellen Weg gehen, **Fragen** besprechen möchten und sich einen individuellen **Austausch** wünschen – etwa bezüglich einer verbesserten Integration im Alltag.

Auf diese Weise wird die Spiritualität auf vielfältige Weise zugänglich und steht verschiedenen religiös gläubigen Menschen, Interessierten der transpersonalen Psychologie und rein philosophisch oder psychologisch orientierten Menschen als Erfahrungsschatz weit offen.

Und **für bereits Übende** bietet sich die **Möglichkeit zum Austausch**, etwa bezüglich individueller philosophischer und psychologischer Integration.

1. Westbuddhismus – was ist das?

Psychosophia® offeriert **individuelle Unterstützung zur Vertiefung in westlichen Buddhismus** – westlich buddhistisches Denken, westlich buddhistische Psychologie und westlich buddhistisch spirituelle Übung auf der Grundlage der **Vier Edlen Wahrheiten** und dem **Achtfachen Pfad** des Buddhismus:

Die **buddhistischen Vier Edlen Wahrheiten** sind: 1. Wahrheit vom Leiden, 2. Wahrheit von der Leidensentstehung, 3. Wahrheit von der Aufhebung der Ursache des Leidens und 4. Wahrheit des (achtfachen) Pfades, der zur Aufhebung der Leidensursache führt.

Der **buddhistische Achtfache Pfad**: 1. rechte Erkenntnis, 2. rechte Gesinnung, 3. rechte Rede, 4. rechtes Handeln, 5. rechter Lebenserwerb, 6. rechte Lebensführung, 7. rechte Achtsamkeit, 8. rechte Sammlung.

Unter **westlich buddhistisch** versteht **Psychosophia®** die kreative Integration der fundierten westlich-wissenschaftlichen Sicht mit wesentlicher buddhistischer Ausrichtung und Zielorientierung: der erkennend-erfahrenden **Befreiung des Menschen aus der Illusion der Getrenntheit**.

Der Buddhismus kann, darf, nein: muss! – ganz im Gegensatz zu vielen anderen spirituellen Schulen und Religionen – insbesondere aus einer **rein praktischen und erfahrungsorientierten Sicht** betrachtet werden: Nicht etwa der Glaube ist der **Grundton des Buddhismus**, sondern die **Achtsamkeit auf innere und äussere Prozesse** und die

damit zusammenhängende wesentliche Erkenntnis. Deshalb kann der Buddhismus **für eine fundierte Persönlichkeitsentfaltung von grossem Nutzen** sein. Dies Haltung, den Weg und das wesentliche Ziel des Buddhismus unterstützt und fördert **Psychosophia®** auf vielfältige Weise

Psychosophia® bietet **zwei weitere Möglichkeiten spiritueller Sichtweisen** für Alle, denen sich zwar Fragen der Spiritualität eröffnet haben, die sich aber nicht für eine westlich buddhistische Ausrichtung interessieren:

2. Perspektive der Wissenschaft

Eine spirituelle Sicht auf den menschlichen Wandel, die ganz ohne spirituelle Begriffe und Konzepte auskommt und mit den **vier Begriffen des Wandels** operiert: Zielorientierung, Wirkungsorientierung, Lösungsorientierung und Gegenwartsorientierung.

Psychosophia® vertritt die Haltung, dass der rechte Umgang sowie die entsprechende Einsicht in diese vier Begriffe menschlichen Wandels **letztlich zum Selben** führen kann, wie es die buddhistischen vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad als Gemeinsames tun.

3. Transreligiöse und metareligiöse Perspektive

Die Sicht auf eine **unabhängige und undogmatische transreligiöse Mystik**, die verschiedene spirituelle Sichtweisen und Mystiken vereint und so etwa die christliche, buddhistische, taoistische und «westlich» philosophische Mystik und transpersonale Psychologie integriert.

Integration

Grundsätzliche Ziele des Angebots der drei Sichtweisen der Spiritualität wie auch der drei holarchisch gegliederten Erfahrungsbereiche, Psychologie, Philosophie und Spiritualität, inklusive des Einbezugs des Körpers durch Bewegung und Sport sind die individuelle Persönlichkeitsentfaltung, ein waches und achtsames Gegenwartsbewusstsein und das Gelingen der individuellen Integration.

Integration ist uns jeweils dann gegeben, wenn die uns beschäftigenden Themen und neuen Erlebnisse ganz selbstverständlich werden und ganz natürlich in den individuellen Alltag einfließen können und so unsere Sichtweisen, Erfahrungen und Erkenntnisse von Selbst und Welt auf eine subtile und nachhaltige Weise erweitern und vertiefen.

Termine und weitere Informationen:

Praxis **Psychosophia®** · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail info@psychosophia.ch · Homepage www.psychosophia.ch