

## Disidentifikation - Selbstidentifikation

nach Roberto Assagioli

Begründer der Psychosynthese & Transpersonalen Psychologie

1. Ich bringe meinen Körper in eine bequeme und entspannte Lage, die Augen sind geschlossen. Wenn das geschehen ist, bekräftige ich:
2. Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. Mein Körper mag in unterschiedlicher Verfassung sein, gesund oder krank, er mag ausgeruht oder müde sein, dies hat jedoch nichts mit meinem Selbst zu tun, mit meinem wirklichen Ich. Mein Körper ist mein kostbares Instrument der Erfahrung und des Handelns in der äußeren Welt, aber er ist nur ein Instrument. Ich behandle ihn gut, versuche, ihn gesund zu halten, aber er ist nicht mit mir identisch, ist nicht Ich.

**Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.**

3. Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Diese Gefühle sind zahllos, widersprüchlich, wechselhaft und dennoch weiß ich, dass ich stets Ich bleibe, ich selbst, in Zeiten der Hoffnung oder der Verzweiflung, in Freude oder Leid, in Zeiten der Unruhe oder der Ruhe. Da ich meine Gefühle beherrsche, ihnen eine Richtung gebe und sie gebrauche, ist es offensichtlich, dass sie nicht ich selbst sind.

**Ich habe Gefühl, aber ich bin nicht meine Gefühle.**

Ich habe Verlangen, aber ich bin nicht mein Verlangen, das durch innere Impulse und durch äußere Einflüsse erregt wird, das körperlich oder emotional ist. Auch Begierden sind vergänglich und widersprüchlich und unterliegen dem Wechsel von Anziehung und Abstoßung. Ich habe Verlangen, aber ich bin es nicht.

4. Ich habe Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand. Er ist mehr oder weniger entwickelt und aktiv er ist undiszipliniert aber lehrbar, er ist ein Organ der Erkenntnis bezüglich der äußeren und inneren Welt, aber das bin nicht ich selbst.

**Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand.**

Nach dieser Disidentifikation des Ich von den Inhalten des Bewusstseins (den Körpersensationen, Gefühlen, Begierden und Gedanken) erkenne und bekräftige ich, dass ich ein Zentrum reiner Selbst-Bewusstheit bin. Ich bin ein Zentrum des Willens und fähig, meine seelischen Prozesse und meine physischen Körper zu benutzen, zu beherrschen und in bestimmte Richtung zu.

Wenn man diese Übung für einige Zeit durchgeführt hat, kann sie modifiziert werden: die **ersten drei Stadien der Disidentifikation werden nur kurz**, aber in wirksamer Weise durchlaufen und man leitet dann über zu einer tieferen Betrachtung des vierten Stadiums der Selbstidentifikation, Verbund mit einem innen Dialog etwa folgender Art:

5. Was bin ich dann? Was bleibt, wenn ich von meiner Selbstidentität die physischen, emotionalen und mentalen Inhalte meiner Persönlichkeit, meines Ich, wegnehme? Es ist das Wesen meines Selbst – ein Zentrum reiner Selbst-Bewusstheit und ständig sich verändernden Fluss meines personalen Lebens. Es ist das, was mir das Gefühl der Existenz gibt, der Dauer, innerer Sicherheit. Ich erkenne und bestätige mich als ein Zentrum reinen Selbst-Bewusstseins. Ich erkenne, dass dieses Zentrum nicht nur in einer statischen Selbstbewusstheit besteht, sondern auch dynamische Kraft hat es ist fähig, alle seelischen Prozesse und den physischen Körper zu beobachten, zu beherrschen, zu lenken und einzusetzen.

**Ich bin ein Zentrum von Bewusstheit und Kraft.**

*Quelle: Roberto Assagioli - „Handbuch der Psychosynthese“ S. 164f*